

ИСПОЛНЯЕТСЯ ВПЕРВЫЕ

Статистика неумолима: более 50% новогодних обещаний идут прахом в первые же 6 недель. Но ты-то крепень, ты все выполнишь! А мы поможем.

Почему ничего не получается?

ТЫ СТАВИШЬ ГЛОБАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

Обещания с большой буквы О звучат красиво, но непонятно, как подступиться к их выполнению.

ТЫ ПЕРЕОЦЕНИВАЕШЬ СЕБЯ

Ожидать от себя слишком много – верный способ быстро опустить руки. Конечно, можно напрячься и совершить сверхусилие, но скоро оно обернется нервным истощением.

ТЫ ОБЕЩАЕШЬ СЛИШКОМ МНОГО

Драмкружок, кружок по фото, мне еще и петь охота... А воля к победе, между тем, ресурс ограниченный и имеет тенденцию к уменьшению при, скажем так, повторном использовании.

ТЕБЕ ЭТО НЕ НУЖНО

Обещания "с чужого плеча" (все же так делают, и я буду) быстро отправляются в папку "Забудь, не вспоминать".

По правилам

> Будь реалисткой. Ставь цель, которую можно достичь, не прилагая чрезмерных усилий. И лучше в "незавершенной" форме. Скажем, вместо "Я выиграю забег на следующем Men's & Women's Health Fest" лучше сформулировать так: "Я буду регулярно тренироваться, чтобы принять участие в соревновании и выложиться по максимуму". Тут и задача, и примерный способ ее решения.

> Не распыляйся. Один-три пункта – в самый раз. А если их все-таки больше, соблюдай очередность. Привычка, как известно, формируется в течение 30 дней. Поэтому в первый месяц нового года сосредоточься на выполнении одного обещания – например, "я научусь, наконец, вставать по будильнику", а потом – постепенно! – добавляй остальные.

> Составь план. Раздели путь к желанному результату на отрезки, иными сло-



вами – поставь несколько промежуточных целей и разнеси их по календарю. "В январе я запомню 100 новых испанских слов и научусь их комбинировать. В феврале добавлю еще сотню" и так далее. Хорошо бы еще документировать достижения – так они становятся нагляднее и веселее. И помни, что любой прогресс достоин поощрения, а теорию положительно подкрепления до сих пор никто не отменял.

> Пообещай кому-то еще. Подруге, например, коллегам, интернет-сообществу единомышленников. Так новогоднее обещание превратится в своего рода обязательство, а это уже совсем другой разговор. Плюс – ты сможешь рассчитывать на поддержку.

> Не сдавайся. Не получается так, пробуй сяк. Вот тебе вдохновляющий пример начинающего публициста Джеффа Райана. В ночь на новый, 2012-й, год он дал себе обещание прочитать 366 книг за 366 дней (год,

если помнишь, был високосный). Очень скоро Джефф понял, что "один день – одна книжка" – формула неверная, и опытным путем нашел другое решение: читать параллельно несколько изданий. Это сработало.

> Не откладывай. Сократи временной разрыв между "я буду" и "я делаю". Ученые из Университета Иллинойса (США) провели эксперимент. Одной группе студентов они предложили расположиться в аудитории и решить несколько ребусов. Другой – дали несколько дней на размышления о предстоящем задании. В итоге первые испытуемые показали более высокие результаты. Новый год начинается 1 января (ну ладно, 2-го) – действуй! ●

НАШ ЭКСПЕРТ



ТАТЬЯНА СИМОНОВА
Практикующий психолог, гештальт-терапевт

Позитивное мышление

Есть теория: мы проваливаем новогодние решения, поскольку фокусируемся на своих слабых сторонах или той деятельности, которая нам не особенно удается. "Я похудею на 5 кило" – с одной стороны, чем не обещание? С другой – ты лишней раз подчеркиваешь недовольство нынешней формой. Можно пойти другим путем и сосредоточиться на своих сильных сторонах: "Я продолжу читать Women's Health, добавлю к тренировкам новые упражнения и научусь готовить еще несколько легких и полезных блюд". Считается, что мы действуем эффективнее, если стараемся апгрейдить уже имеющиеся навыки.