

Aconsegueix els teus objectius...aquest cop sí!

Estrenem nou any! Per davant tenim 365 dies per aconseguir els nous propòsits, objectius o metes, que ens van proposar a les acaballes del passat any. A pocs dies de l'estrena sembla que l'any donarà de sí el suficient com per deixar-nos aconseguir allò que desitgem. Pensem que d'alguna manera els nostre projecte és materialitzarà quasi bé per art de màgia en algun moment de l'any. El cas és que no som pocs els que ens hem trobat, un any sí i l'altre també en la mateixa situació: han volat els 365 dies del nou any i no hem aconseguit allò que ens vam proposar! I llavors no ens sentim especialment bé amb nosaltres mateixos; un altre cop la sensació de que no som prou fermes i eficaços amb el que ens prometem. Doncs bé, podem posar remei a aquesta situació si tenim en compte certes qüestions:

El primer de tot que hem de fer en plantejar-nos un nou objectiu és fer-nos una simple pregunta: **Realment ho vull?** I és que qui més o qui menys s'ha trobat fent o volent quelcom que no fruit del propi desig o necessitat, sinó que ho fem per agradar a un altre o perquè hem pensat que allò era el que s'esperava de nosaltres. Per aconseguir un objectiu és molt important el **nivell de motivació** que ens desperta, si no és res que ens il·lusioni prou el més probable és que acabem per deixar-ho a mitges.

Un cop tenim clar què és el

que volem fer hem de valorar si és el **moment oportú** per a dur-ho a terme. Sovint tenim moltes ganes de tirar endavant una idea, però les condicions del moment no són les més propícies. Per exemple; em proposo deixar de fumar a 1 de gener i fins d'aquí 15 dies no em donen la confirmació de la meva continuïtat a l'empresa fet que em fa estar més neguitós/a de l'habitual. En aquesta situació paga la pena deixar la nostra intenció de deixar de fumar per a quan ja tinguem unes expectatives clares lluny d'incerteses.

Ara que tenim la **motivació suficient**, i sabem que és el **moment adequat** anem a per altres aspectes que són de cabdal importància:

A - **especifica i concreta** allò que vols aconseguir. No serveix formular un objectiu de forma generalitzada ambigua del tipus "Vull anar al gimnàs", aquí cal mullar-se i acordar a on, què, quan, i quant. Per tant, **farem operatiu els nostre desig amb una formulació concreta**, com ara: "aniré al gimnàs "X" els dilluns, dimecres i divendres de 18 a 19 h. a fer spinning".

B- Se'ns oblidava que no hem fet Spinning en la vida!!! així que començar a fer 1 hora 3 cops per setmana pot ser una mica dur al principi. Fem bé de ser **realistes**, ja que si comencem molt forts

es probable que ens cansem massa, que ens surtin agulletes, o molt pitjor una lesió i que llavors abandonem! Aquest detall ens ha d'ajudar a **ajustar les nostres expectatives** inicials per unes expectatives real i assolibles decidint finalment que serà millor començar per 15 minuts la primera setmana, i anar pujant el temps d'exercici segons veiem i ens sentim còmodes amb ell.

C - Sobre tot, és molt important **posar una data** per haver complert el teu **objectiu final**!! (convertir-te en "spinnig-man/woman" o qualsevol altre cosa que hagi volgut). Així, per exemple, podem proposar-nos estar pedalant 1 hora 3 cops per setmana en un termini de 2 mesos, però **el més indicat serà dividir aquest objectiu final en altres "sub-objectius"** més petits: en 3 setmanes estaré pedalant 20 minuts, en 5 setmanes 30 minuts, en 6 setmanes 45 minuts i en 8 hauré aconseguit arribar a la "meta" de 60 minuts pedalant. Oi que progressar de menys a més ens fa veure que "no es el León tan fiero como lo pintan"?!

Fins aquí el "ABC" de l'establiment d'objectius o metes personals. Amb això ja tenim el necessari per a començar a donar cos als bons desitjos que ens vam formular "la nit dels bons propòsits" -també coneguda com

a 31 de desembre -. No obstant no està de més tenir en compte **certes pautes que ens ajudaran** amb els nostre projecte:

parlem d'incentius!! **No esperis a aconseguir arribar al teu objectiu per a premiar-te o estar ben orgullós de tu mateix.** Recordes que el vam fraccionar en "sub-objectius"? Doncs bé, cada cop que aconseguïssis una premia't, fes un "porque yo lo valgo" que deia aquell anunci. I tant, el teu esforç t'ha costat!! Aprofita per assaborir els resultats que vas obtenint!! La teva motivació guanyarà punts i el teu entusiasme es veurà enfortit!!


Pensa que ser **constant i compromès** no ha d'estar renyit amb mostrar-nos **flexibles**. Si mentre estàs executant el teu pla et sorgeix algun imprevist no pateixis. Adaptat a la circumstància i un cop salvada segueix endavant. Amb això vull dir que ningú sap quan l'assaltarà la grip, haurà de tirar un cop demà a un familiar, o li demanaran que faci hores extres a la feina. Els imprevistos és el que tenen; no avisen! però davant d'això el que podem fer és adaptar-nos a la circumstància tot i tenint molt present que a la que es resolgui **reprenem el projecte a on el vàrem deixar**. Si ens trobem en aquest cas **"aparquem" per uns dies el nostre propòsit però no l'oblidem!!**

Per això us recomano fer-nos un "Pepito Grillo" casolà que ens faci de veu de la consciència. Com? enganxarem una foto, un dibuix o una frase que s'identifiqui amb el que intentem aconseguir i el col·locarem en algú lloc ben visible; el mirall, la porta de l'armari, la nevera...així tindrem ben present que allò ens espera!!


Per últim, **farem saber als nostres amics, familiars i coneguts l'objectiu que ens hem marcat**. I és que un cop hem compartit amb algú quines són les nostres intencions és més difícil desdir-nos d'elles. A qui li agrada quedar com una persona de poca paraula, voluntat, o destresa? A molts pocs, per no dir a ningú, per això tot sovint les novetats no es fan públiques fins que no es materialitzen, perquè si hagués qualsevol abandó pel camí ningú no ho sabria i no quedariem en evidència. Doncs sabent això, i donant-li la volta en positiu a la vergonya i orgull propi, escampem als quatre vent els que ens hem proposat. Així **refermarem el nostre compromís i de passada podem guanyar els recolzament dels altres**.

No us desitjo bona sort amb el que us proposeu perquè no depeneu d'ella, sinó de vosaltres mateixos. Endavant amb ànims, entusiasme, planificació, flexibilitat i compromís!!

Cristina Gómez i Lozano - Psicòloga i Psicoterapeuta en PsicoBenestar



DESCOMPTES EXCLUSIUS PER ALS LECTORS DE LA TORRE

<p>GAUDEIX DELS MILLORS</p> <p>presentant aquests cupons</p>	 <p>Chicas de ayer</p> <p>Presenta aquest cupó i et regalarem una peça de bijuteria en compres superiors a 10€. No acumulable a altres promocions</p> <p><small>Termini validesa: 28/02/2015</small></p>	 <p>PsicoBenestar</p> <p>Amb la presentació d'aquest cupó, primera visita gratis per a teràpies iniciades els mesos de gener-febrer</p> <p><small>Termini validesa: 28/02/2015</small></p>	 <p>La Trobada</p> <p>Presenta'ns aquest cupó i fes el cafè de franc dins el nostre "menú del temps" diari (7,50 €)</p> <p><small>Termini validesa: 28/02/2015</small></p>	 <p>FUPAR</p> <p>Imprimeix les teves fotos en quadres a FUPAR! Presenta aquest cupó i podràs escollir entre un 2x1 o un 50% de dte.</p> <p><small>Termini validesa: 28/02/2015</small></p>
---	--	---	--	--