

Hányszor fogadtuk már meg, hogy holnaptól, jövő héttől, vagy január 1-jétől drasztikusan változtatunk életmódunkon? Lefogyunk, minden nap sportolunk, letesszük a cigit, na és persze kidobjuk a pasit, aki helyett keresünk egy rendeset. Íme néhány tanács, amellyel tartós lehet a sikerélmény.

Új év, új életmód

Azonnali sikert várunk, természetesen. Aztán néhány nap után rájövünk, hogy nem is olyan egyszerű, sőt, egyenesen szenvedés. Majd jön a feladás, jó úgy minden, ahogy van. A sikertelenség miatt pedig marad a kudarcélmény, az önutálat. Pedig nem kellene, hiszen nem lehet mindent azonnal megváltoztatni. Főleg, ha csak egy hirtelen elhatározásról vagy az éppen a kiszemelt férfiről van szó. Az életmód gyökeres megváltoztatása sok időt és főleg sok munkát igényel. De megéri, mert ha sikerül végigvinni, nemcsak életmódunk, hanem önbecsülésünk, saját magunkról, illetve a világról és a lehetőségekről alkotott gondolkodásunk átalakul.

Interjúalanyunk, Évi segítségével megmutatjuk, hol lehet elrontani, de persze azt is, hogyan érdemes belevágni. Megfogalmazódnak a kérdések, a célok, mi pedig igyekszünk válaszolni ezekre, illetve tanácsokat adni.

Évi a tükör előtt áll, született bénának érzi magát. „Nem kéne annyit ennem. A héten akkor elmegyek még egyszer edzeni. Bár tegnap sem



Dr. Bikfalvi Réka
egészségfejlesztő
szakpszichológus
www.lelekkel.hu

jött össze. Jaj, holnap sem fog menni. Megígértem Annának a mozit. Mindegy, rágyújtok, átgondolom, jobban megtervezem a jövő hetet. Cigiznem sem kellene. Utálok magam.”

Először is gondoljunk végig néhány kérdést! Szeretnénk változtatni? Tudjuk, hogy min kellene változtatnunk? Gondolkozunk rajta már egy ideje? Néhány évvel ezelőtt kiröhögöttük az egészséges táplálkozás hirdetőit? Mindez nem számít, ha nagyon akarjuk, akkor képesek leszünk rá.

Egy dologra azért figyeljünk. Biztos, hogy jó ötlet, ha mindennek most azonnal akarunk nekiállni? Költöztünk, új munkánk van, most lett vége egy kapcsolatunknak. Túl sok mindent kell



hirtelen feldolgoznunk – és egyáltalán nem biztos, hogy ez menni fog. Egyik lépés jöjjön inkább a másik után. Válasszunk ki csak egyet a célok közül, és arra készüljünk fel alaposan! Kezdetnek elég lenne naponta tíz percet arra szánni, hogy megnézzük, mit szeretnénk megváltoztatni magunkban és az életünkben.

„Ez akár még belefér a napomba, de szerintem sohasem fogok megváltozni. Nem fogok leszokni a cigiről.”

Változtatnunk már sikerült, csak fenntartani nem tudjuk. Nyugodjunk meg, a legtöbben négyszer-ötször is nekifutnak, míg sikerül. Alapos felkészüléssel, akár segítséggel nekünk is menni fog. Ha rátalálunk a cigi és a nassolás helyett valami másra, amiben elengedhetjük a

Megtervezett fogadalmak kérdései

Annak érdekében, hogy leginkább önmagunkra szabjuk a változtatás lépéseit, gondoljunk át néhány lényegi kérdést Évi válaszaival tükrében. Bizonyára rájövünk, interjúalanyunk eddig hol rontotta el.

- > **Változtatás célja egy mondatban:** hát, olyan akarok lenni, mint...
- > **Változtatás lépései, határideje:** egy hetem van rá, randim lesz.
- > **Változtatás oka:** végre felhívtam.
- > **Változtatásban kikre számíthat támaszként?** Minden barátnőm gyűjti a vásárlási kuponokat. Ha sikerül azért, ha nem, akkor azért...
- > **Változtatás iránti motiváció 1-től 10-ig:** most 10, egy óra múlva meglátjuk.
- > **Változtatás sikeres végrehajtásának képessége 1-től 10-ig:** őszintén, 5.
- > **Volt már kísérletünk a változtatásra?** Minden nyáron lefogyok kétszer, és leszokom a cigiről egy időre.
- > **Mi volt a sikeres változtatásnak a kulcsa akkor?** Az akkori pasim nem cigizett, és sportolt.
- > **Meddig sikerült fenntartani a megváltoztatott életmódot?** Maximum 2 hónap.
- > **Miért nem sikerült fenntartani az elért változtatást?** Lelépett a pasim.

kontrollt, akkor magától ehhez igazodik az életmódunk is. De ne feledjük, az, hogy nem gyűjtünk rá egy hétig, még nem jelenti azt, hogy leszoktunk. Egy apró változtatás rögzüléséhez is három hónap kell.

„És ha kívánni fogom a cigit, a régi életemet?”

Kívánni fogjuk, mert megtanítottuk a testünket ezekre a szokásokra: a cigire, nassolásra. A sóvárgás viszont csak 15 percig tart, arra fel tudunk készülni. Csak egy rövid ideig kell erősnek lennünk, aztán elmúlik. Idővel pedig egyre ritkábban jön majd a hiányérzet, mi pedig egyre erősebbek leszünk.

„És akkor most konkrétan mit csináljak?”

Döntsük el, mi legyen az első lépés! Mindig mindent csak lépésről lépésre. Kezdhetjük a cigivel is, ha már nem dohányzunk, a sporthoz is több kedvünk és energiánk lesz. Írjuk fel a hűtőre nagy betűvel azt a jutalmat, amivel megajándékozunk magunkat, ha ez sikerül! Ha egy napig, majd egy hétig, egy hónapig nem gyűjtünk rá.

Aztán gondoljuk végig, hogy sikerült a múltkor leszoknunk, mi okozta a visszaesést. Ne egy férfi miatt változzunk, hanem magunkért! Gondoljuk át, mit szeretünk csinálni, és azzal helyettesítsük ezt a szokásunkat, ez már sokat segíthet. Kérjük meg a barátainkat, hogy ebben támogassanak! Ha megakadunk, kérhetünk segítséget. A lényeg, hogy jutalomnak érezzük mindazt, amit magunkért teszünk. Minden döntés, amit a magunkért teszünk, a legnagyobb ajándék. És ezt csak mi tehetjük meg, senki más.

