

# Nowy rok, nowy ja?



ANITA  
FLOREK-HEJNAR

Kilka dni temu zaczął się styczeń, miesiąc pełen świeżych sił do podjęcia na nowo tego samego trudu. To czas, kiedy siłownie sprzedają najwięcej karnetów, lodówki zaczynają zapelniać się warzywami, na aplikacjach do nauki języków obcych przybywa użytkowników. Mamy nadzieję, że jedną myślą zmienimy swoje nawyki wypracowywane latami. Brzmi znajomo?

Statystyki są bezlitosne. Jedynie 8% potrafi wytrwać w swoich noworocznych postanowieniach, z kolei 80% zrezygnuje z nich do końca lutego – podają niektóre źródła. Dlaczego karnet na siłownię tak szybko staje się skrobaczką do szyb, a postanowienia topnieją szybciej niż sople na budynkach?

Nowy Rok to dla nas symboliczna data przejścia. Często traktujemy zmieniające się cyfry w kalendarzu jak rozpoczęcie nowego rozdziału, oddzielenie się od swojej zeszłorocznej, nieidealnej wersji, która mogła ponosić porażki. Ludzie na całym świecie w tym samym czasie planują zmiany. Przez to postanowienia nie zawsze wynikają z potrzeby, a raczej z chęci dopasowania się do reszty.

Wpadamy przez to w psychologiczną sztuczkę. Łudzimy się, że zmiana będzie łatwiejsza w momencie symbolicznego przejścia, co pozwoli nam domknąć pewien

rozdział, chociaż nie zawsze jesteśmy na to gotowi.

Ludzie bardzo często stawiają sobie zbyt ogólne i górnolotne cele. Wielkie hasła i chwytliwe slogany nie ułatwią tego procesu. Za duże zmiany w krótkim czasie przytłaczają i zniechęcają. To z kolei prowadzi do punktu wyjścia i świadomości, że znowu się nie udało.

Mamy dopiero początek roku, a kolejna „dobra okazja” na jakąkolwiek zmianę dopiero za dwanaście miesięcy. Dużo czasu, który utrwala stare przyzwyczajenia z którymi mieliśmy już skończyć. Wygląda na błędne koło, perpetuum mobile presji, frustracji i rozczarowania.

Noworoczne postanowienia często zawodzą, brakuje nam silnej woli, kiedy efekty są za małe, łatwo się poddajemy. To trochę tak, jakbyśmy chcieli cały wysiłek przerzucić na zmieniające się cyferki w kalendarzu. W rzeczywistości zmiany nie potrzebują idealnej daty. Przychodzą małymi krokami, a jeden dzień słabości nie unieważnia wszystkich starań. Do zmian zawsze można wrócić.

