

Az éjféli ereje – új évi fogadalmak az étrendünkben



Egy új év kezdete kiváló alkalmat teremt számunkra ahhoz, hogy valami újba kezdjünk, új szokást alakítsunk ki, és elérjünk egy régóta, hőn áhított célt, vágyat. Az új év azt az érzetet kelti sokakban, hogy tiszta lappal indulhatnak az élet bizonyos területein. Pedig, ha belegondolunk, csak egy újabb nap kezdődik, egy újabb perc telik el, amikor december 31-én 23:59-ről 00:00-ra vált az óra a telefonunkon, és a másodpercmutató arrébb mozdul egy centivel. Azonban ez egy varázslatos másodperc, mert ez az apró változás, amely tulajdonképpen minden éjfélkor megtörténik, valójában nagy dolgokat indít el. Ez a csodálatos az új év kezdetében: erőt és löketet ad olyan dolgokhoz, amelyekhez az év másik 364 napján valamiért nem volt. Ezt kell megragadnunk ilyenkor, mert ez az első lépése az új évi fogadalmak megtartásának. Elhatározás és akaratere nélkül ugyanis ugyanúgy járnánk, mint az előző év 364 napján.

Ha elgondolkodnánk rajta, vajon mik lehetnek a leggyakrabban előforduló új évi fogadalmak, biztosan az elsők között szerepelne a diéta – és annak különböző megfogalmazásai, mint például „fogyok 5 kilót”, „jobban odafigyelek a diétámra”, „minden nap eszem zöldséget és gyümölcsöt”, többször fogok főzni, ahelyett, hogy rendelnék”, több vizet fogok inni”, vagy „kevesebb édességet és gyorsételt fogok enni”, és még sorolhatnánk. Azonban, ha belegondolunk, annak ellenére, hogy ez mind szép és jó, nem túl konkrét. Könnyű ilyen kijelentéseket tenni, de aztán annál nehezebb valódi szokást is csinálni belőlük, hiszen mi, emberek a szokások rabjai vagyunk. Mi kell tehát ahhoz, hogy egy elhatározás megvalósuljon és új szokást alakítsunk ki?

Nos, mindenekelőtt minél konkrétabb egy cél, annál könnyebb vele bánni. Tehát a lehető legrészletesebben ki kell dolgozni, hogy pontosan mit, mikor, hol és hogyan szeretnénk tenni, elérni. Ehhez adhat segítséget a SMART kifejezés, amely egy betűszó, és az alábbiakat jelenti:

S – Specific (konkrét, tehát egyértelmű),

M – Measurable (mérhető, tehát pontos számokkal könnyebb konkretizálni a célt),

A – Attractive (a szokásnak vonzónak kell lennie, különben nem szívesen csináljuk majd),

R – Real (a célnak reálisnak kell lennie),

T – Term (ütemezett, tehát szükség van egy határidőre, amikorra el szeretnénk érni a célt).

Ha ezek mentén alakítjuk át a kitűzött céljainkat, máris közelebb kerültünk hozzá. Például ahelyett, hogy „fogyni szeretnék”, mondjuk azt, hogy „2 hónap múlva 4 kg-val könnyebb leszek”. Konkrét, mérhető, vonzó, reális, (hiszen legfeljebb heti 1 kg fogyás az ideális), és van határideje. Bármi is a célunk, próbáljunk meg a lehető legtöbb pontra válaszolni, hogy segítsük a megvalósulást.

Most, hogy megvan a tökéletesen megfogalmazott cél, már csak az a kérdés, mit tegyünk, hogy elérjük. Nos, először is szükség van motivációra, magunk felé tanúsított empátiára és türelemre. Segíti a motivációt, ha leírjuk, miért csináljuk a dolgot, és időről-időre emlékeztetjük magunkat rá. Kereshetünk egy partnert, akivel támogatni tudjuk egymást a cél elérésében. És ami szerintem a legfontosabb, egy jó terv készítése. Minél részletesebben kidolgozzuk, hogyan érhetjük el a célt, annál nagyobb esélyünk van a tényleges megvalósítására. Például, ha az a célunk, hogy minden nap együnk zöldséget és gyümölcsöt, akkor segíthet, ha egy táblázatban pipával jelöljük a nap végén, hogy ettünk-e belőlük, és akár azt is leírhatjuk, pontosan mit és

mennyit ettünk. Ez egyrészt visszacsatolást ad, motivál, hogy másnap is leírassuk mindezt, másrészt jó érzés odatenni azt a pipát, hogy *igen, ma is megvolt!*

Bármilyen módszer is válik be számunkra, a lényeg, hogy legyünk magunkkal türelmesek és empátikusak, mert egy új szokás kialakítása, és a régiek levetkőzése nem könnyű feladat. Nincs semmi gond, ha egy nap nem úgy sikerül, ahogy terveztük, mert az élet ilyen: az ember tervez, az élet meg zajlik. Minden nap egy új lehetőség, egy új éjfél, egy új szilveszter éjjel, amikor ismét elhatározhatjuk magunkat, hogy másnap másképp lesz, holnap sikerülni fog. Aztán pedig egyszer csak azon kapjuk majd magunkat, hogy már nem is kell erőltetni, mert időközben szokás lett, és már a változás is érezhető, látható.