

PIGUŁKA WIEDZY



*#144 Dlaczego noworoczne
postanowienia nie działają?*

WIEDZA W PIGUŁCE



dobry trener

Widzę, że też
masz karnet
na siłownię!

Tak! To moje
postanowienie
noworoczne.

Chcę
schudnąć.

To tak
jak ja.

I jeszcze mam
zaplanowaną
dieta.

Super!

Ja już sobie
wyobrażam jak
świetnie będę
wyglądać i jeszcze
lepiej się czuć.

Ja też wizualizuję
starannie mój cel.

Gdy wyraźnie
widzimy swój
cel, łatwiej go
osiągnąć.

1

2

3

miesiąc później...

Pyszne to
ciastko

Rewelacja

Byłaś na
siłowni

Nie miałam
czasu

A jak Twoja
dieta?

Elastyczna...

Co poszło
nie tak?

I czy to prawda,
że wizualizacja
celu pomaga go
osiągnąć?

4

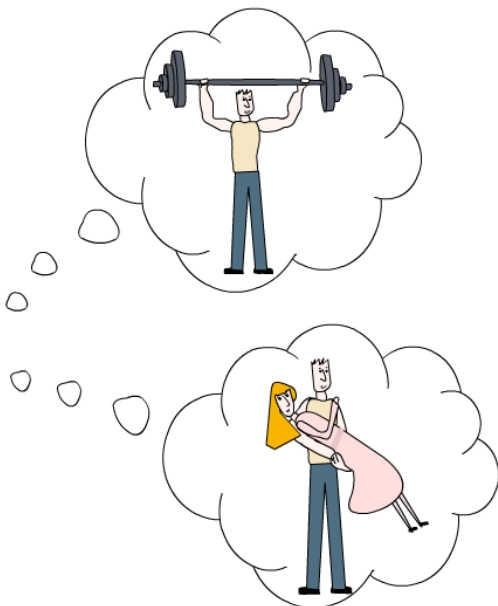
5

6

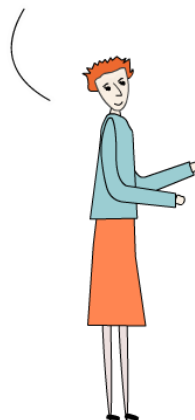


dobry trener

Starannie
wizualizuję
mój cel.



Problem polega na tym, że
wizualizacja powoduje,
iż czujemy satysfakcję



Jakie to
przyjemne
obrazy...

A skoro już
jest przyjemnie,
to po co się jeszcze
wysiłać?

Gdy już sobie tak dobrze
wyobraziliśmy ten super efekt,
czujemy się zrelaksowani.



Trochę jakby nasz mózg nie
odróżniał wyobrazonego efektu
od rzeczywistego...

**Dlatego wizualizacja może działać
PRZECIWSKUTECZNIE.**

**Ale nie musi.
Potrzebne jest jeszcze
COŚ.**

Z badań wynika, że ludzie czują się zrelaksowani, gdy wyobrażają sobie cel, osiągnięte efekty.

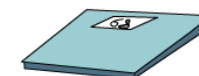
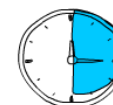
Jednak stan relaksu niekoniecznie sprzyja działaniu....



Do działania potrzebny jest pewien poziom stresu.



Dlatego nie wystarczy określić cel oraz mierniki celu.



Trzeba jeszcze ustalić dlaczego to ważne - jaki jest sens, jakie są korzyści.



A potem podnieść sobie poziom adrenaliny, dostrzegając przeszkody.



Aby przeszkody nas nie przytłoczyły, należy opracować od razu plan poradzenia sobie z nimi.



Widzę, że też
masz karnet
na siłownię!

Tak! To moje
postanowienie
noworoczne.

Chcę
schudnąć.

1

Dlaczego to
postanowienie
noworoczne jest
takie ważne?

Dlaczego dla
mnie to ważne,
bym schudła?

2

Muszę pomyśleć

3

Jeśli nie ustalisz,
dlaczego cel jest
dla Ciebie ważny,

może ci zabraknąć
motywacji do
realizacji.

Czasem ustalamy cele, które
ważne są dla innych.
I robimy coś wbrew sobie.
To nie pomaga w
wytrwałości

4

Ale ja chcę chodzić
na siłownię!

Gdy się nie ruszam,
boli mnie kręgosłup

Regularne ćwiczenia
sprawiają, że czuję się
szczęśliwsza!

Ha! I to jest dobre uzasadnienie,
dlaczego to ważne, by pójść na siłownię!

Chociaż oczywiście ten cel można też
inaczej realizować :-)

*Ale żeby nie było
za dużo stresu*

To już wiem



*Mam opracować
plan poradzenia
sobie z
przeciwnościami*

PRZESZKODY

**Może mi się nie chcieć pójść
na siłownię**

Mogę mieć inne zadania

**Może mi się nie chcieć wstać
w sobotę, by iść na kije**

PLAN DZIAŁANIA

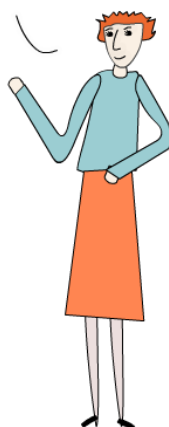
**Niektóre rzeczy można robić
nawet jak się nie chce.
Przypomnę sobie uczucie dumy
jakie mam PO ćwiczeniach**

**Zaplanuję wcześniej na sztywno
zajęcia na siłowni**

**Zaangażuję koleżanki, byśmy
się nawzajem motywowały**



*Taki sposób określania
noworocznego celu ma
większe szanse na
realizację*



*Gabriele Oettingen nazwała
taki model stawiania celu
modelem WOOP*

Arkusz WOOP

W – wish O – outcome O – obstacles P – plan

Określ CEL:
(WISH)

Po czym poznasz,
że osiągnąłeś/aś CEL:



Dlaczego to WAŻNE by osiągnąć CEL?:
(OUTCOME)

Jakie PRZESZKODY mogą spotkać na
drodze do CELU?
(OBSTACLES)



Określ PLAN działań, jak pokonać
przeszkody
(PLAN)













Chcesz powiedzieć, że
pigutka Ci się
podobata?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz
powiedzieć, że
pigutka Ci się bardzo
podobata?



Łap pigułkę...

