

# 31 Dan za vaš preobražaj

Eksperti za ljudsko ponašanje kažu da je potrebno oko mesec dana da se formiraju nove navike. Sa druge strane, mnogi ljudi pokušavaju da stvore (ili prekinu) navike na baš početku svake godine. Sa pravilnim stavom i fokusom, možete istrajati u vašim novogodišnjim odlukama i postići dugotrajni uspeh. Pred vama je 31 savet (po jedan za svaki dan) da bi ste baš to i postigli.



# Mesečni savetnik

<p><b>Srećna Nova godina!</b> <b>1</b></p> <p>Ako još uvek niste postavili ciljeve za ovu godinu, uradite to danas. Napišite vaše ciljeve (preciznim terminima) i sredstva kojima ćete ciljeve ostvariti. Dokazano je da pisanje ciljeva značajno povećava verovatnoću da ćete uspeti.</p>	<p><b>Da li su vaši ciljevi precizni i pozitivni?</b> <b>2</b></p> <p>Na primer: umesto da napišete "vežbati" precizirajte svaki cilj tako da bude jasan i merljiv: Šetaću 30 minuta svakoga dana. Trčaću 5 km svakoga dana. Radiću jogu uz DVD 2 puta nedeljno.</p>	<p><b>Postavite vaše napisane ciljeve na mesto gde ćete ih često videti - na kompjuter, frižider, u ram za sliku na radnom stolu i u svoj novčanik.</b> <b>3</b></p> <p>Ovi podsetnici će vam pomoći da ostanete fokusirani na putu koji ste zacrtali.</p>	<p><b>Razradite akcioni plan za svaki cilj. Na primer: odluka da se zdravo hranite može da uključuje: učenje od pravilnoj ishrani, poseta dijetetičaru, pronalaženje načina da prilagodite vaše recepte, kupovanje ambalaže u koju ćete pakovati ručak, učenje kako da pripremate novu vrstu hrane, planiranje vremena za kupovinu i kuvanje.</b> <b>4</b></p> <p>Nemojte da preopteretite sebe sa svakim korakom odjednom, već se fokusirajte na nekoliko stvari svaki dan.</p> 	
<p><b>Napravite realan raspored vremena da biste ostali pri ciljevima koje ste postavili.</b> <b>5</b></p> <p>Rokovi pretvaraju želje u ciljeve. Dajte sebi dovoljno vremena da završite svaki korak i izaberite datum, kada ćete dostići svoj cilj. Ako još uvek niste počeli da radite na vašim ciljevima - krenite!</p>	<p><b>Podelite vaše ciljeve sa porodicom i prijateljima jer je to neprocenjiva podrška i pomoć.</b> <b>6</b></p> <p>Poverenje u njih je moćna motivacija da vam pomogne da održite odlučnost i upornost. Neki će možda biti spremni da unesu promene u njihov život kako bi vam pomogli da prestanete sa nekom lošom navikom ili će vam pričuvati decu da biste otišli u teretanu.</p> 		<p><b>Ispišite različite sisteme podrške umesto jednog glavnog.</b> <b>7</b></p> <p>Ljudima treba ohrabrenje i podrška bez obzira da li im trebaju recepti za zdraviji način ishrane, entuzijazam za vežbanje, ili razmena trikova za gubljenje težine.</p>	<p><b>Počnite da vodite dnevnik.</b> <b>8</b></p> <p>To može biti obična sveska, ili dokument u kompjuteru. Koristite to da pratite sopstveni napredak, beležite sopstveni uspeh i učite iz sopstvenih grešaka. Kada imate loš dan, iskoristite to da se podsetite zašto ste postavili te ciljeve i koliko ste odmakli.</p>
<p><b>Napravite motivacioni kolaž. Nađite inspirativne fotografije, ohrabrujuće reči i citate, ili bilo šta što će vas podsetiti na vaš cilj.</b> <b>9</b></p> <p>Zalepite to na vidno mesto tako da možete videti svakog dana. To je vaša vizija, jasan, motivacioni i podsticajni podsetnik na ono što želite da budete.</p> 	<p><b>Ne očekujte savršenstvo.</b> <b>10</b></p> <p>Napravićete zbrku, pogrešićete i onda zaboraviti na sve što ste odlučili. Ključ je u upornosti i spremnosti da se uči iz sopstvenih grešaka. Fokusirajte se na ono što ste uradili umesto da zastajete na negativnom.</p>	<p><b>Praktikujte da govorite, mislite i pišete pozitivne stvari o sebi.</b> <b>11</b></p> <p>Odajte sebi priznanje za stvari koje ste uradili dobro, za sposobnosti i talente koje imate. Napravite listu i dodajte na nju ono što otkrivete i čitajte to svakog dana.</p>	<p><b>Napravite plan B.</b> <b>12</b></p> <p>Posao, putovanje ili deca će poremetiti vašu rutinu, tako da treba da obavite šetnju u vreme pauze za ručak, kupite zdravu brzu hranu ili da ujutro ustajete ranije. Raditi nešto je uvek bolje nego ne raditi ništa.</p>	<p><b>Iskoristite prednosti tehnologije.</b> <b>13</b></p> <p>Učlanite se da primete mejlove sa motivacionim porukama ili unesite podsetnik u svoj kompjuter. Ove male stvari će vam pomoći da ostanete fokusirani ka cilju bez obzira gde se nalazite.</p>
<p><b>Na pola puta ste!</b> <b>15</b></p> <p>Danas se osvrnite na protekli period i ponovo procenite vaše ciljeve. Da li pratite termine koje ste sebi postavili? Da li su vam postavljeni ciljevi još uvek važni? Da li ste motivisani? Promenite nešto u vezi sa ciljevima ako je potrebno da bi ste bili još poletniji.</p>	<p><b>Izbegavajte sabotere.</b> <b>16</b></p> <p>Neki ljudi će vas ubeđivati da radite suprotno vašim planovima bilo da osećaju sopstvenu krivicu ili zavist prema vama. Ignorišite ih. Podelite vaše ciljeve sa ljudima koji su pozitivni i klonite se svega u vezi sa negativcima.</p>	<p><b>Pišite o svojoj motivaciji u dnevnik.</b> <b>17</b></p> <p>Ima mnogo razloga zbog kojih ste postavili sopstvene ciljeve – bolje zdravlje, samopoštovanje ili sreća. Napišite sve ove razloge i pročitajte kada vam je potrebna motivacija.</p>	<p><b>Na kalendar ili radnu tabelu, zalepite VELIKU zvezdu ili neki drugi znak, na svaki dan kada ste ostvarili nešto pozitivno u dostizanju svog cilja.</b> <b>18</b></p> <p>Vremenom će vaš kalendar postati vizuelni podsetnik vašeg napretka ka dugoročnim ciljevima. To će vas takođe podsetiti da povereni loš dan nema velikog uticaj na celokupni put do cilja.</p> 	
<p><b>Na pola puta ste!</b> <b>15</b></p> <p>Danas se osvrnite na protekli period i ponovo procenite vaše ciljeve. Da li pratite termine koje ste sebi postavili? Da li su vam postavljeni ciljevi još uvek važni? Da li ste motivisani? Promenite nešto u vezi sa ciljevima ako je potrebno da bi ste bili još poletniji.</p>	<p><b>Na kalendar ili radnu tabelu, zalepite VELIKU zvezdu ili neki drugi znak, na svaki dan kada ste ostvarili nešto pozitivno u dostizanju svog cilja.</b> <b>18</b></p> <p>Vremenom će vaš kalendar postati vizuelni podsetnik vašeg napretka ka dugoročnim ciljevima. To će vas takođe podsetiti da povereni loš dan nema velikog uticaj na celokupni put do cilja.</p>	<p><b>Nađite grupu za podršku.</b> <b>19</b></p> <p>Iako vas vaša okolina (nadamo se) podržava, osoba koja ima težnju za ostvarenjem istog cilja može vam dati veću podršku, inspiraciju i odgovornost. Osoba/e će računati na vas onoliko koliko i vi možete računati na nju/njih.</p>	<p><b>Sedajte udobno.</b> <b>20</b></p> <p>Sedajte udobno, zatvorite oči i dišite duboko. Vidite sebe kako dostižete svoj cilj. Kakav je to osećaj kada dostignete cilj. Posmatrajte svaki korak koji preduzimate da biste ostvarili cilj i verujte u sebe.</p>	
<p><b>Uvedite raznolikost!</b> <b>27</b></p> <p>Da biste izbegli dosadu, probajte nove stvari. Učlanite se u neki klub, nađite podršku u nekoj lokalnoj grupi, ili pronađite bilo šta što će održati vaš entuzijazam.</p>	<p><b>Uvek se vraćajte se na put ka cilju!</b> <b>29</b></p> <p>Padovi su normalni i oni ne znače neuspeh. Umesto da sebe kažnjavate zbog grešaka, recite sebi da jedna greška ne znači mnogo. Ne čekajte do sutra, sledeće sedmice, ili sledećeg meseca da se vratite na pravi put. Ostavite greške u prošlosti i krenite napred. Čak i najuspešniji ljudi na svetu prave greške.</p> 	<p><b>Sve je izbor.</b> <b>30</b></p> <p>Vi birate da gledate TV umesto da šetate, ili da jedete zbog stresa umesto da popričate sa nekim. Pre nego što nešto uradite, zastanite i upitajte sebe da li će vam to što ste namuili da uradite pomoći na vašem putu do cilja.</p>	<p><b>Čestitamo!</b> <b>31</b></p> <p>Naporno ste radili ceo mesec da biste pomogli da se vaši snovi ostvare. Od sada, vi ste spremni da ostvarite vaše ciljeve. Koristite ono što ste kroz ovo naučili da nastavite i postavite nove ciljeve u budućnosti.</p> 	