

# Nagradzaj siebie, czyli jak w przyjemny sposób zrealizować swoje cele

Masz przed sobą jasno wyznaczony cel, a już na samą myśl o nim na ustach pojawia się ogromny uśmiech i charakterystyczne dreszcze na plecach. Niestety, kiedy początkowa faza największej motywacji mija wkracza szara rzeczywistość, a wraz z nią różne przeciwieństwa losu i złe chochliki, które mówią: „daj spokój, po co masz się tak wysilać“.

W osiągnięciu wymarzonego celu oprócz dobrego planu, który dzieli główny cel na kilka mniejszych, potrzebna jest też odpowiednia motywacja. Ten niesamowity entuzjazm, który towarzyszy nam na początku po napotkaniu pierwszej przeszkody, szybko gaśnie i potrzebuje dodatkowego wspomaganie. **Kluczowa jest tu oczywiście samodyscyplina i świadomość, że wszystkie nasze działania, często wiążące się z wieloma wyrzeczeniami podejmujemy po to, aby w przyszłości osiągnąć upragniony cel.**

Nie od dziś wiadomo, że lubimy być nagradzani i chwaleni. To bardzo dobrze! Dzięki temu czujemy się lepiej, rośnie nasza samoocena oraz mamy poczucie, że warto było być wytrwałym w naszych postanowieniach. Jednak i tutaj czeka na nas pułapka - ludzie nie zawsze będą widzieć nasze drobne osiągnięcia, nie zawsze będą mieli ochotę nas chwalić. Niektórzy robią też określone rzeczy, aby zaimponować innym, żeby coś komuś udowodnić. Jest to zgubny schemat, który warunkuje poczucie naszej wartości od zdania innych. **Co zatem powinniśmy zrobić, aby uniknąć powyższych pułapek, a jednocześnie nie tracić motywacji?**

## Nagradzaj sam siebie!

Za każdą drobną zmianę, którą wprowadziłeś w swoim życiu, za każdy mały i duży sukces doceniaj siebie i sprawiaj sobie drobną przyjemność. Musisz pamiętać, że sukces to suma małych kroczków, które musisz podjąć, aby go osiągnąć. Pozwól, że przedstawię Ci historię, która zobrazuje działanie mechanizmu nagrody.

Ewka, Kaśka i Magda poznały się na studiach i już po kilku miesiącach nawiązała się między nimi bardzo bliska relacja. Niestety, częste imprezy i nieregularny tryb życia spowodowały że już po pierwszej sesji wagi wszystkich dziewczyn wskazywały 5 kg więcej, niż na początku studiów. Dziewczyny postanowiły się wziąć za siebie i wspólnie ułożyły plan redukcji wagi. Już na starcie odrzuciły wszelkie diety cud, miały odżywiać się rozsądnie i zdrowo, zrzucając ok. 0,5 kg tygodniowo. Nagrodą za ich trud i wytrwałość miał być wspólny wyjazd nad morze, gdzie dziewczyny będą mogły pochwalić się swoim smukłymi sylwetkami w skąnym bikini.

## Historia Ewki

Ewka już na samą myśl o morzu i bikini piszcziała z radości, przecież ona tak kocha lato i plażę! Przez pierwszy tydzień z radością trzymała się planu diety. Pod koniec drugiego tygodnia dostała zaproszenie na sobotnią imprezę. Z radością je przyjęła nieświadoma konsekwencji swojej decyzji. Zaczęło się niewinnie od jednego piwa, „przecież do lata jest jeszcze tyle czasu, zdążę rozprawić się z waleczkami wokół talii!“.

Następnego dnia Ewa rozpoczęła swój dzień od tłustej jajecznicy z kiełbasą, aby choć trochę zniwelować kaca. Przez resztę tygodnia próbowała odżywiać się według ustalonego z koleżankami planu, ale niestety motywacja z dnia na dzień malała, aż w końcu Ewka całkowicie odpuściła i powróciła do starego trybu życia.

## Historia Kaśki

To ona była pomysłodawczynią akcji wspólnego odchudzania. Kaśka zawsze miała najlepsze oceny, stypendium rektorskie i zawsze osiągała to co sobie zamierzyła. Nie inaczej było tym razem. Tydzień po tygodniu, dzień po dniu twardo trzymała się wyznaczonego planu i gubiła kolejne kilogramy. Niestety proporcjonalnie do gubionych kilogramów zniknął z twarzy Kaśki uśmiech, a kiedy już osiągnęła wyznaczoną na początku wagę, stwierdziła że jest wciąż za gruba. Obecnie Kaśka zмага się z bulimią.

## Historia Magdy

Magda bardzo ucieszyła się na myśl o wspólnym odchudzaniu i wyjeździe nad morze. Jednak w jej głowie zapaliła się czerwona lampka: "wyjazd jest dopiero w lipcu, a przede mną jeszcze tyle miesięcy, jak uda mi wytrwać w moim postanowieniu?!". Po dłuższym zastanowieniu wzięła do ręki kartkę i podzieliła swoją drogę do wymarzonej wagi na kilka mniejszych odcinków. Na każdym z nich czekała na nią drobna nagroda, którą sama sobie wyznaczyła. Były to przeróżne rzeczy - kupno od dawna wypatrzonej już książki, wieczorny maraton filmowy z jej ulubionym serialem, wizyta u kosmetyczki i wiele innych, drobnych przyjemności. **Codziennie zapisywała też na karteczce 3 rzeczy, które sprawiły, że tego dnia czuła się z siebie dumna.**

Te kilka miesięcy minęły znacznie szybciej niż się wydawało, a po początkowej nadwadze nie było już ani śladu. Magda stała się kompletnie nową osobą - pewną siebie, szczupłą, uśmiechniętą i zadowoloną z życia dziewczyną!

Wszystkie dziewczyny miały jeden cel, jeden plan, ale tylko jednej z nich udało się go osiągnąć. Ewa, nie dość, że nie podzieliła swojego celu na kilka mniejszych to jeszcze miała bardzo słabą wolę i już na samym początku drogi zrezygnowała. Kaśka, mimo że osiągnęła wyznaczoną wagę to nie potrafiła tego docenić i cieszyć się sukcesem, przez co obecnie zмага się z zaburzeniami odżywiania.

## Przyjemna droga do celu

Gdyby dziewczyny, tak jak Magda wyznaczyły sobie drobne nagrody za każdy mały i duży sukces, za każde zgubione 0,5 kg, za każdą wygraną z pokusą nad czekoladowym ciastkiem znacznie łatwiej byłoby im trzymać się wyznaczonego planu. Ewka mając w perspektywie nagrodę, która czeka ją w najbliższym czasie pewnie odmówiłaby piwa i dalej trzymała się założeń diety, a Kaśka nagradzając i doceniając siebie zwiększyłaby swoją samoocenę i uniknęłaby choroby.

Pamiętaj nie sam cel, a droga do celu jest najprzyjemniejsza! Wyznacz sobie nagrody, chwal sam siebie i poklep się po ramieniu za dobrze wykonaną pracę. Naucz się doceniać siebie, a zobaczysz, że walka z przeciwnościami losu będzie znacznie łatwiejsza i przyjemniejsza. Stań się sam dla siebie najlepszym motywatorem i przyjacielem, a sukcesy będą na wyciągnięcie ręki!

Author: Anna Bochenek

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/nagradzaj-siebie-czyli-jak-w-przyjemny-sposob-zrealizowac-swoje-cele>

