



1 Δεσμευτείτε για τουλάχιστον δύο μήνες

Ας χρησιμοποιήσουμε τα επιστημονικά δεδομένα, τι τα έχουμε; Μην περιμένετε να αλλάξει μια συνήθεια ετών μέσα σε 2 ή 3 εβδομάδες. Παρακολουθήστε την εξέλιξη, παρατηρείστε τη βελτίωση και αξιολογήστε τα αποτελέσματα σε ένα εύλογο χρονικό διάστημα!

2 Ξεκινήστε με ρεαλιστικούς στόχους

Π.χ. αν ο τελικός στόχος είναι να περπατάτε 1 ώρα την ημέρα, ξεκινήστε με μισή ώρα ή 20 λεπτά και χτίστε πάνω σ' αυτό. Δείτε τον στόχο σας σαν μία διαδικασία και συμπεριλάβετε αρκετά ενδιάμεσα βήματα που σιγά-σιγά θα σας οδηγήσουν στο τελικό αποτέλεσμα.

3 Παραμείνετε σε εγρήγορση

Ξέρετε πως ξεχνιόμαστε οι άνθρωποι... Βάλτε σημειωματάκια, ενθαρρυντικά μηνύματα, υπενθυμίσεις στο κινητό, μικρές προσωπικές επιβραβεύσεις και οτιδήποτε άλλο μπορεί να λειτουργήσει σαν ξυπνητήρι προσπάθειας!

“
Να φεύγεις από οποιαδήποτε συνήθεια σε
κρατάει στο έδαφος και δε σ' αφήνει να πετάς,
να ονειρεύεσαι, να ερωτεύεσαι, να γελάς,
να ζεις...”

4 Βρείτε παρέα

Αν η συνήθεια που προσπαθείτε να δημιουργήσετε το επιτρέπει, η παρέα μπορεί να λειτουργήσει θετικά, αφού θα υπάρχει κάποιος για να μοιραστείτε ολόκληρη την εμπειρία. Ακόμα, μπορείτε να παρακινήσετε ο ένας τον άλλον σε στιγμές απογοήτευσης ή παραίτησης.

5 Βρείτε εναλλακτικές

Για παράδειγμα αν προσπαθείτε να μειώσετε τον χρόνο που παρακολουθείτε τηλεόραση, μία συνήθεια που σας χαλαρώνει στο τέλος της μέρας σας, βρείτε κάτι που θα γεμίσει αυτό το κενό και θα λειτουργήσει με τον ίδιο τρόπο (π.χ. διάβασμα, μουσική, μία δημιουργική δραστηριότητα, όπως ένα puzzle κ.λπ.). Μη διστάσετε να δοκιμάστε διαφορετικά πράγματα μέχρι να βρείτε αυτό που σας ικανοποιεί και σας ταιριάζει.

6

Μην κυνηγάτε την τελειότητα

Είναι εχθρός της προσπάθειας και άριστη δικαιολογία για να τα παρατήσετε. Μην πέσετε στην παγίδα! Θα υπάρξουν καλές και λιγότερο καλές μέρες σε ό,τι αφορά τα επίπεδα δέσμευσης και την διάθεσή σας για προσπάθεια. Αποδεχτείτε τις και προχωρήστε όσο καλύτερα μπορείτε. Το σχεδόν είναι καλύτερο από το καθόλου!

7

Χρησιμοποιήστε άφοβα τη λέξη “αλλά”

Μια συμβουλή κατευθείαν από τη γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία! Π.χ. “Δεν τα καταφέρνω πολύ καλά, ΑΛΛΑ αν συνεχίσω να προσπαθώ θα βελτιωθώ” ή “Δεν κατάφερα να τηρήσω κατά γράμμα τη δίαιτα σήμερα, ΑΛΛΑ αύριο θα προσπαθήσω πάλι”.

8

Ενημερωθείτε και εμπνευστείτε

Διαβάστε άρθρα και πληροφορίες, ενημερωθείτε σχετικά με τον στόχο σας, ενισχύστε τη θέληση και βελτιώστε τις τεχνικές σας με αυτόν τον τρόπο. Βρείτε ανθρώπους που έχουν καταφέρει αυτό που εσείς προσπαθείτε και διαβάστε ή συζητήστε τις εμπειρίες τους... Μιμηθείτε, εμπνευστείτε, πάρτε ιδέες και συμβουλές.

9

Κρατήστε ημερολόγιο

Με την πάροδο του χρόνου θα είναι ένα χρήσιμο εργαλείο ενθάρρυνσης, αφού τα γραπτά των τελευταίων ημερών θα διαφέρουν κατά πολύ προς το καλύτερο από αυτά των πρώτων. Η καταγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων μας σε ένα ημερολόγιο είναι πάντα ένας καλός τρόπος εκτόνωσης και ανασυγκρότησης, αλλά και παρακολούθησης της εξέλιξης μιας κατάστασης ή εμπειρίας.

10

Να παρατηρείτε τα θετικά και να είστε προετοιμασμένοι για τις δυσκολίες

Γιορτάστε τον βελτιωμένο βαθμό που πήρε το παιδί που προσπαθεί κι ας μην είναι το άριστα ή το μειωμένο βάρος στη ζυγαριά κι ας είναι υψηλότερο από τον στόχο που είχατε θέσει για αυτήν την εβδομάδα. Επίσης, δεχτείτε τις αναποδιές και τα πισωγυρίσματα, είναι κι αυτά μέσα στο πρόγραμμα.

11

Κάντε ότι κάνετε ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΕΣΑΣ, για κανέναν άλλον!

Να θυμάστε:

Οι προσπάθειές μας δεν θα είναι πάντα επιτυχημένες και οι
συνήθειες - ειδικά οι κακές - είναι δύσκολο να αλλάξουν.
Είναι, όμως, σημαντικό να προσπαθούμε, να μαθαίνουμε από
τις αποτυχίες μας και να συνεχίζουμε...

Αυτό είναι μια υγιής στάση ζωής που θα μας κάνει κάθε μέρα,
έστω και λίγο, καλύτερους. Και αυτό είναι το καλύτερο μάθημα
που μπορούμε να δώσουμε στα παιδιά!

