

JAK WYTRWAĆ? ZGODNIE Z IMPLEMENTACJĄ INTENCJI.

Mając wyznaczony już cel, trzeba przygotować się na jego realizację nie tylko w sprzyjających okolicznościach, ale także w trudnych momentach swojego życia. Warto wówczas wykorzystać przydatne narzędzie, którym jest **implementacja intencji**. Będąc zmęczonym lub zdenerwowanym ciężko jest podejmować racjonalne decyzje, dlatego sięgając po przygotowany już wcześniej plan B, nie oddalisz się od realizacji zamierzonego celu. Wykorzystaj zdanie warunkowe, które wyznacza jasne działanie w danej sytuacji.

„Jeśli jestem w sytuacji X, to muszę zachować się w sposób Y”

Przykłady:

Realizacja planu treningowego:

Jeżeli nie wykonam założonego w poniedziałek treningu biegowego, w weekend pójdę na basen.

Realizacja diety redukcyjnej:

Jeśli będę iść na imprezę urodzinową, wcześniej zjem lekki posiłek.

Dzięki takiemu zachowaniu podczas spotkania, głód fizjologiczny w mniejszej ilości zaspokoisz jedząc wysokokaloryczne przekąski.

Urozmaicenie diety:

Jeżeli w weekend na obiad nie będę miał/a ryby, to zamówię sushi z rybą.

Jeżeli w pracy nie będę mieć orzechów do jedzenia jako przekąskę, to zjem owoce.

CEL

jak prawidłowo
go wyznaczyć
i w nim wytrwać?



Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
www.wiml.waw.pl



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025
Opracowanie merytoryczne: mgr inż. Magdalena Krzyżanowska
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik

PSYCHO
DIET

JAK PRAWIDŁOWO OKREŚLIĆ CEL?...

... ZGODNIE Z METODĄ SMART.



Sprecyzowany, czyli dokładnie opisz co chcesz osiągnąć. Unikaj sformułowań ogólnych typu „lepiej się odżywiać”, „zacznę dbać o siebie”. Określ precyzyjnie, co zmieniasz np. „zacznę odżywiać się zgodnie z zasadami diety śródziemnomorskiej”, „dieta poprawię swoje wyniki badań poziomu cholesterolu”



Mierzalny, cel powinien podlegać Twojej kontroli, aby móc określić postępy. Dzięki temu łatwo możesz zweryfikować skuteczność podjętych działań. Przykładem tego jest np. założenie: „w każdym posiłku będę jadł/a co najmniej dwa rodzaje warzyw”, „mięso czerwone zastąpię drobiem, które będę jadł/a trzy razy w tygodniu”



Atrakcyjny, czyli zachęcający Cię do podjęcia działania i wyzwania. Powinien stanowić motywację do pracy, ale jednocześnie być możliwy do osiągnięcia. Dodatkowo Twój cel powinien być ważny i znaczący dla Twojego zdrowia i jakości życia



Realistyczny, czyli możliwy do osiągnięcia. Zbyt ambitny cel bardziej zniechęca niż motywuje do dalszej pracy. Na tym etapie uwzględnij swoje możliwości czasowe, logistyczne, czy biologiczne, aby na trwałe móc wprowadzić zmianę



Terminowy, czyli określ dokładny czas w trakcie, którego pracujesz nad zmianą. Unikniesz dzięki temu odkładania działania na później albo „od poniedziałku”

Przykłady:

Wprowadzenie aktywności fizycznej:

Przez okres wakacji będę biegać minimum 30 min w poniedziałki i czwartki na pobliskim boisku.

Redukcja masy ciała:

Do czasu imprezy urodzinowej (2 miesiące) schudnę 4 kilogramy.

Urozmaicenie diety:

W każdy weekend na obiad będę jadł/a porcję grillowanej ryby zamiast mięsa.
W pracy na drugie śniadanie będę jadł/a garść dowolnych orzechów zamiast ciastek.