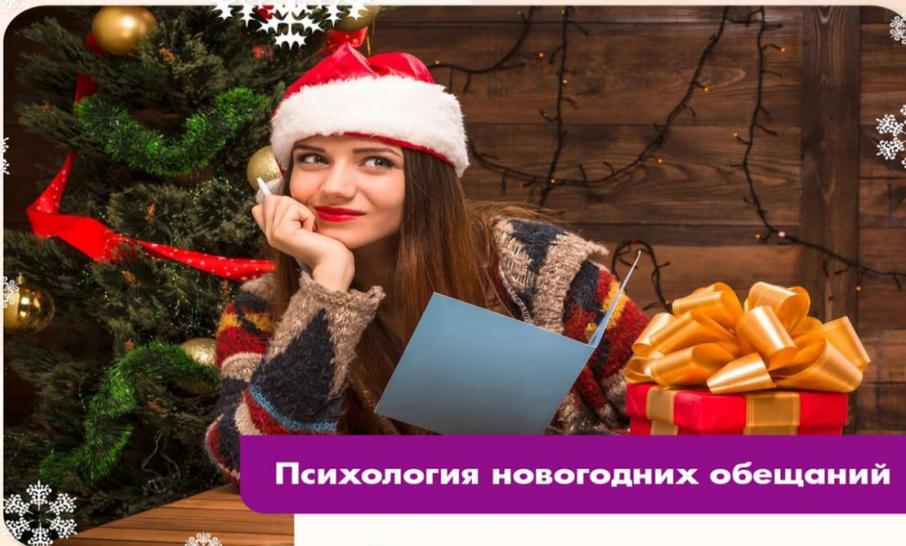




Рубрика «Просто о важном.
Советы психолога»



Психология новогодних обещаний

Как ставить реалистичные цели
на Новый год и не разочаровываться?

1. Ставьте конкретные цели

Избегайте расплывчатых формулировок. Вместо «хочу стать здоровее» попробуйте «буду заниматься спортом три раза в неделю». Конкретика помогает лучше отслеживать прогресс.



2. Разделите большие цели на маленькие шаги

Большие задачи могут пугать и вызывать чувство безысходности. Разделите их на более мелкие, достижимые этапы. Например, если ваша цель — прочитать 12 книг за год, начните с одной книги в месяц.



3. Учитывайте свои возможности

Оценивайте свои ресурсы: время, силы, финансовые возможности. Ставьте цели, которые реально сможете достичь, учитывая свою текущую жизнь и обязательства.



4. Окружите себя единомышленниками

Поделитесь своими целями с друзьями или семьей. Поддержка близких может стать мощным мотиватором и поможет не сбиться с пути.



5. Отмечайте достижения

Заведите дневник наблюдений и отмечайте в нем каждый свой, даже небольшой, успех на пути к цели. Это поможет сохранить мотивацию и даст вам ощущение прогресса.



6. Будьте гибкими

Иногда обстоятельства меняются, и это нормально. Если вы не можете выполнить обещание, подумайте о том, как вы можете действовать в новых условиях.



7. Не бойтесь ошибок

Когда начинаешь что-то новое, ошибок не избежать, и это нормально. Не ошибается тот, кто ничего не делает, помните? Осмыслите, проанализируйте ошибки и используйте их как опыт, который поможет вам в будущем.



8. Держите фокус на себе

Ваши цели должны отражать ваши желания и ценности, а не ожидания окружающих или веяния модных тенденций. Старайтесь каждый раз прислушиваться к себе. И не забывайте себя хвалить!



Рубрика «Просто о важном. Советы психолога»

Психология новогодних обещаний: как ставить реалистичные цели на Новый год и не разочаровываться?

С наступлением нового года многие из нас задумываются о переменах и ставят перед собой новые цели. Однако часто эти обещания остаются невыполненными, что приводит к разочарованию.

Как же избежать этого и сделать свои новогодние обещания более реалистичными – рассказываем в карточках.

Пусть ваши новогодние обещания станут источником вдохновения и радости!

Центр поддержки 38
Телефон: 8 800 201 38 01
[Чат-бот для СВОих](#)