

Γιατί δεν τηρούμε τις αποφάσεις της Πρωτοχρονιάς

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Δευτέρα, 31 Δεκέμβριος 2018 01:37



Το νέο έτος συνοδεύεται εδώ και αιώνες από τις «ηρωικές» αποφάσεις που οι άνθρωποι παίρνουν και μοιάζουν αποφασισμένοι να τηρήσουν.

Αυτή τη φορά επιτέλους θα χάσουν κιλά, θα τρώνε πιο υγιεινά, θα πληρώσουν τα χρέη τους και θα βάλουν χρήματα στην άκρη, θα σταματήσουν το κάπνισμα και άλλα πολλά.

Το αν θα τηρήσουν τις υποσχέσεις στον εαυτό τους, αυτό είναι άλλο θέμα!

Μια νέα δειγματοληπτική έρευνα που έγινε από το Κολλέγιο Μάριστ της Νέας Υόρκης, αποκάλυψε ότι σχεδόν οι μισοί άνθρωποι (το 44%) έχουν ήδη πάρει ή σχεδιάζουν να πάρουν κάποια σημαντική απόφαση στην προσωπική ζωή τους το 2018.

Γιατί δεν τηρούμε τις αποφάσεις της Πρωτοχρονιάς

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Δευτέρα, 31 Δεκέμβριος 2018 01:37

Οι δύο συχνότερες αποφάσεις είναι «να γίνω καλύτερος άνθρωπος» (12%) και «να χάσω βάρος»(10%). Ακολουθούν (με 9% η κάθε μία) οι αποφάσεις «να τρώω πιο υγιεινά», «να ασκώμαι περισσότερο» και «να βρω κάποια καλύτερη δουλειά».

Ίσως όσοι σχεδιάζουν τρόπους για να αλλάξουν τη ζωή τους να μη το γνωρίζουν, αλλά οι σκέψεις τους εντάσσονται σε μια μακραίωνη ιστορική παράδοση, καθώς ήδη προ χιλιάδων ετών οι άνθρωποι υπόσχονταν -συνήθως φωναχτά- στους εαυτούς τους και στους γύρω τους διάφορα πράγματα με την αρχή κάθε νέας χρονιάς, όπως την αφοσίωσή τους στο βασιλιά, την πίστη τους στους θεούς ή το σεβασμό τους στους νόμους.

Στη σύγχρονη εποχή οι περισσότεροι άνθρωποι παίρνουν αποφάσεις που αφορούν την αυτοβελτίωσή τους. Μελέτες έχουν δείξει όμως ότι λιγότερο από ένας στους δέκα ανθρώπους (8%) καταφέρνει να τηρήσει τις υποσχέσεις στον εαυτό του για περισσότερους από λίγους μήνες.

Οι ψυχολόγοι γνωρίζουν πολύ καλά πόσο εύκολα οι άνθρωποι επιστρέφουν στις παλιές κακές συνήθειές τους. Όσο πιο φιλόδοξη είναι μια απόφαση, τόσο δυσκολότερο είναι να τηρηθεί, γι' αυτό οι ειδικοί συμβουλεύουν τους ανθρώπους να θέτουν ρεαλιστικούς και άρα πιο επιτεύξιμους στόχους στην αρχή κάθε χρονιάς. Κι ακόμη, να εστιάζουν σε ένα μόνο πράγμα που θέλουν να αλλάξουν και όχι σε πολλά μαζί, γιατί τότε αυξάνει ο κίνδυνος ο εαυτός τους να τους προδώσει.

Γιατί δεν τηρούμε τις αποφάσεις της Πρωτοχρονιάς

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa
Δευτέρα, 31 Δεκέμβριος 2018 01:37

Δύο άλλες συμβουλές των ψυχολόγων είναι να ανακοινώνει κανείς την απόφασή τους σε άλλους (π.χ. συγγενείς ή φίλους) και να βρίσκει παρέα για συμπαράσταση στην αλλαγή της συνήθειάς του. Όταν κάποιος παίρνει μια σιωπηλή απόφαση και επιπλέον προσπαθεί μόνος του να την τηρήσει, χρειάζεται περισσότερη δύναμη θέλησης.

Παρόλο που όλα αυτά δεν ακούγονται ρόδινα, μελέτες έχουν δείξει ότι οι αποφάσεις της Πρωτοχρονιάς έχουν περίπου δεκαπλάσια πιθανότητα να υλοποιηθούν από ό,τι οι αποφάσεις που παίρνονται σε άλλες στιγμές του έτους. Συνεπώς αξίζει μια προσπάθεια!

Δες ακόμα: [Παράξενα](#)

πηγή:insider.gr



NANA
— HAIR
SALON