

COMO MANTER SUAS DECISÕES PARA O ANO NOVO

CRIANDO NOVOS HÁBITOS



COMO MANTER SUAS DECISÕES PARA O ANO NOVO



Talvez tenha planejado deixar de fumar, perder peso, exercitar mais, e outras coisas em 2021. Essas decisões parecem familiares e talvez seja repetição do que decidiu ano passado.

Como garantir que suas determinações para melhorar a saúde em 2021 durem mesmo depois do Carnaval? - **CRIANDO NOVOS HÁBITOS.**

Criar novos hábitos levam tempo e exigem energia. Um novo comportamento não se torna automático da noite para o dia, mas os benefícios podem ser apreciados logo. Também vai perceber que ao iniciar com caminhadas regulares ou praticar a redução de estresse, se interromper não vai se sentir muito bem, o que é um grande incentivo para continuar. Então continue se embrenhando na direção que deseja ir e tente algumas das seguintes dicas.

1. Sonhe grande. Metas audaciosas são convincentes. Quer correr uma maratona ou competir no triatlo? Deseja perder 20 quilos ou entrar nas roupas de 10 ou 20 anos atrás? Com perseverança, encorajamento, suporte poderá fazer. Um objetivo ambicioso frequentemente inspira as pessoas ao seu redor e muitos irão ajudar com forte estímulo. Alguns vão se alegrar em poder ajudar de alguma forma prática como: treinar com você, assumir algumas de suas tarefas para você poder ter tempo para treinar, e assim por diante.
2. Divida grandes sonhos em etapas menores e alcançáveis. Pequenos passos irão mover você para atingir a meta final. Metas intermediárias fáceis de atingir vão dar a confiança necessária para enfrentar os desafios maiores. Não desdenhe das escolhas fáceis. Comece fazendo uma lista de tarefas que possa ir executando e eliminando da lista com facilidade. Torne as tarefas difíceis mais fáceis dividindo-as em itens menores e mais fáceis e desfrute ao ultrapassar estas tarefas menores primeiro.
3. Entenda porque não deve fazer uma mudança. Até que esteja certo de que precisa deixar um hábito e rotina antiga e por quais motivos vai fazê-lo, pode ser difícil reunir energia e vontade para se voltar a uma mudança. Comportamentos insalubres como comer mais que o necessário, fumar, ou beber têm recompensas imediatas bem como custos. Se está pensando em mudar, preste atenção e pense por um tempo. Melhora muito sua chance de adotar novos hábitos, quando teve tempo para pensar nos prós e contras o suficiente para tornar a adoção do novo comportamento mais atraente do

que permanecer como está. Se você está habituado a fazer uma pausa pra fumar, faça a pausa, mas não fume; faça uma caminhada, ou uma ligação para alguém que proporcione prazer ao conversar. Substituir o mau hábito por algo prazeroso aumenta a chance de sucesso na mudança do hábito.

4. Comprometa-se com as pessoas. Faça-se mais confiável se comprometendo diante de outras pessoas por escrito ou verbalmente de forma que não queira frustrá-las com seu compromisso. Isto vai dar coragem para ultrapassar os pontos críticos da mudança. A promessa pode ser mais privada, com um médico, um amigo, um filho, um professor, um chefe, ou procure pessoas com metas semelhantes que pode encontrar até na internet.
5. Dê a si mesmo um prêmio. Não espere até vencer uma maratona ou perder o último grama de peso indesejado. As mudanças podem vir lentamente, então se prepare para comemorar pequenos e grandes passos ao longo da caminhada. Toque sua música predileta cada vez que completar 5 mil passos andando. Receba os cumprimentos e comemore com seu treinador ou cônjuge. Comemore com amigos e familiares. Procure um grupo de suporte online. Mas não deixe de tornar memorável cada passo.
6. Aprenda com o passado. Sempre que falhar na mudança considere um passo em direção ao alvo principal. Pois cada tentativa sincera representa uma lição aprendida. Quando bater em um obstáculo lembre o que funcionou e o que não. Talvez o passo tenha sido muito grande? Se isto aconteceu divida em passos menores, e ajuste metas menos ambiciosas, ou ajuste o tempo para ir mais devagar. Por exemplo: se deseja fazer meia hora de caminhada e não consegue, divida em 3 caminhadas de dez minutos em momentos diferentes ao longo do dia, ou troque uma das 3 caminhadas por uma subida ou descida de escadas de dez minutos, ou pule cordas assistindo TV. Só não desista e não sinta o que ocorreu como um fracasso, mas sim como um oportunidade de planejar diferente.
7. Agradeça pelo que conseguiu. Não queira ser perfeito. Terminar a maratona é mais importante do que correr ela inteira. Se a meta for completar a maratona, mesmo caminhando a meta pode ser atingida. No que se refere aos exercícios, como com muitas outras coisas, mesmo fazendo menos do que gostaríamos nos traz benefícios, pelos quais deve agradecer e comemorar. É o suficiente por ora. Talvez em outra ocasião sua meta possa ser melhorada. Ou mantida. Respeite e agradeça pelo seu limite. Ele é único, é só seu, então festeje o que conquistou.