

1 Ιανουαρίου 2017

Αναβλητικότητα: Μην αφήνεις για αύριο αυτό που μπορείς να κάνεις σήμερα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλοι

μπορεί κάποιες φορές να αναβάλουν ως ένα βαθμό τα πράγματα που χρειάζεται να γίνουν. Όλοι έχουν πει «θα το κάνω αργότερα», «πρέπει να το κάνω αυτό» ή «θα το κάνω αύριο». Εάν πράγματι το πράττουν στο άμεσο μέλλον, δεν υπάρχει πρόβλημα. Εάν όμως κάποιος αποφεύγει συστηματικά να κάνει κάτι και συνέχεια βρίσκει δικαιολογίες προκειμένου να μην το κάνει, αυτό ονομάζεται αναβλητικότητα.

Η τελειομανία, το άγχος, ο φόβος της αποτυχίας ή της επιτυχίας, η έλλειψη δέσμευσης και το αυτοσαμποτάρισμα λόγω χαμηλής αυτοεκτίμησης, μπορούν να είναι κάποιες από τις πιθανές εξηγήσεις του γιατί κάποιος να αναβάλλει συνέχεια στόχους που θεωρεί ότι θα τον ωφελήσουν είτε στην προσωπική, είτε στην κοινωνική του ζωή, είτε στην υγεία του.

Σας θυμίζει τον εαυτό σας;

Το μόνο σίγουρο είναι ότι εάν είστε αναβλητικός, δεν το κάνετε δίχως προσωπικό και ψυχολογικό κόστος. Αυτή η συμπεριφορά σας οδηγεί συνήθως σε έντονη ενοχή, άγχος, καθώς και ένα αίσθημα ανεπάρκειας. Με άλλα λόγια, μπαίνετε σε έναν φαύλο κύκλο που σας οδηγεί όχι απλά να μην βελτιώνεστε και να εξελίσσεστε αλλά και να φορτίζεστε συνέχεια με αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό σας και να σας μειώνει την αυτοπεποίθηση αλλά και την αξιοπιστία σας απέναντι στους άλλους.

Τι θα μπορούσατε να κάνετε λοιπόν, σε περίπτωση που ταυτίζεστε με όλα τα παραπάνω;

Συμβουλή 1η :

Σε πρώτη φάση να ηρεμήσετε, να χαλαρώσετε και να σκεφτείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε προκειμένου να βελτιώσετε τον εαυτό σας και την καθημερινότητά σας.

Συμβουλή 2η :

Καταγράψτε τα με σειρά δυσκολίας, αρχίζοντας από το πιο εύκολο και άμεσο και καταλήγοντας στο πιο δύσκολο, χρονοβόρο και σημαντικό για εσάς!

Συμβουλή 3η :

Όσο γίνονται πιο δύσκολοι και μακροπρόθεσμοι οι στόχοι, υποδιαιρέστε τους σε μικρότερους και πιο άμεσους.

Για παράδειγμα, «θέλω του χρόνου τέτοιο καιρό να είμαι 30 κιλά λιγότερο». Που σημαίνει ότι θα πρέπει να χάνω 2,5 κιλά τον μήνα. Αυτός ο στόχος θα μπορούσε να υποδιαιρεθεί σε 600-700 γραμμάρια την εβδομάδα.

Για να χάνω όμως 600-700 γραμμάρια την εβδομάδα, θα βάλω σαν στόχο να κινούμαι 3 φορές από 40 λεπτά την εβδομάδα παραπάνω από όσο κινούμαι ήδη, να πίνω 2 ποτήρια νερό παραπάνω από ότι πίνω ήδη, να προσπαθώ να τρώω κάτι πιο απλό και ελαφρύ τα βράδια από ότι τρώω ήδη τουλάχιστον 4 βράδια την εβδομάδα, να τρώω τουλάχιστον 3 φρούτα την ημέρα και να ξεκινάω την ημέρα μου πάντα με πρωινό.

Όπως βλέπετε στο παραπάνω παράδειγμα, ο αρχικός στόχος υποδιαιρέθηκε σε πολλούς μικρούς και πιο απλούς.

Κάθε μέρα λοιπόν, αρκεί να τσεκάρετε αν πετύχατε τον στόχο της ημέρας, κάθε εβδομάδα, τον στόχο της εβδομάδας, κάθε μήνα τον στόχο του μήνα και στο τέλος του χρόνου τον στόχο του χρόνου.

Δεν συμφωνείτε ότι είναι πιο εύκολο να πετύχετε τον στόχο σας αν τον τσεκάρετε πιο συχνά από ότι να περιμένετε στο τέλος του χρόνου γενικά να δείτε αν θα χάσετε 30 κιλά;

Ο κατακερματισμός των στόχων σε πιο μικρούς και απλούς που μπορούν πιο εύκολα και πιο άμεσα να ελεγχθούν, βοηθά στην επίτευξη των στόχων. Ο αρχικός στόχος παύει να φαίνεται τόσο μακρινός, δύσκολος και θεωρητικός και έχουμε την καθημερινή και εβδομαδιαία επιβράβευση του στόχου σε περίπτωση που τα καταφέρουμε, που είναι πιο άμεσο και βραχυπρόθεσμο. Σε περίπτωση που βλέπουμε ότι ο στόχος της ημέρας ή της εβδομάδας δεν επιτεύχθηκε, επαναθεωρούμε τους στόχους μας και είτε τους μετατρέπουμε είτε τους εντατικοποιούμε προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος της εβδομάδας ή του μήνα αντίστοιχα.

Συμβουλή 4η :

Όταν σκέφτεστε ότι θα θέλατε να κάνετε κάτι, απλά κάντε το! Μην το αφήνετε να πλατειάζει στο μυαλό σας, να το σκέφτεστε όλο και περισσότερο και να το αναλύετε. Όσο περισσότερο το σκέφτεστε, τόσο πιο πιθανόν να αρχίζετε να βρίσκετε εμπόδια και δυσκολίες, και τελικά να σαμποτάρετε τον εαυτό σας. Μην περιμένετε τις κατάλληλες συνθήκες για να πραγματοποιήσετε κάτι που έχετε βάλει σκοπό. Οι κατάλληλες συνθήκες δεν θα έρθουν ποτέ (αλλά και να έρθουν δεν θα διαρκέσουν για μεγάλο χρονικό διάστημα).

Οι παλιοί λέγανε «Μην αφήνεις ποτέ για αύριο, κάτι που μπορείς να το κάνεις σήμερα». Κάτι ξέρανε...

Από την επιστημονική ομάδα του διατροφολόγου Ευάγγελου Ζουμπανέα

Πηγή: boro.gr