

## **PLANLARINI GERÇEKLEŞTİRMEK İSTEYENLERE TAVSİYELER:**

- **Önce neyi değiştirmek istediğinize emin olun ve bununla ilgili bütün detayları içeren bir hayali vizyon oluşturun;** nereden başlayacağım, nerede olacağım, bunu yaparken çevremde kimler olacak ve kimlerden destek alacağım, değişim olduğunda neler farklı olacak, neler aynı kalacak gibi.

- **Eğer aynı hedefe ilerleme yolunda önceden başarısız olduğunuzu düşünüyorsanız, bu sefer neyi farklı yapmanız gerektiğini de göz önünde bulundurun.**

- **Unutmayın ki, alınan kararları uygulayabilmenin en önemli koşulu küçük ve belirli hedefler koymaktır.** Başlangıç için sadece 1 hedef koymak daha mantıklıdır. Çünkü özellikle de yoğun bir hayatınız varsa 2 değişiklik kararına verecek enerjiniz olmayabilir. Örneğin yeni yılda spora başlayacağım ve 20 kilo vereceğim yerine ilk iki ay haftada bir spor yapacağım- örneğin Cumartesi günleri 1 saat yürüyeceğim-sonra bunu haftada 2'ye çıkaracağım gibi hedefler koyun.

- **Sonra bu hedefe varmak için ilk adımınızın ne olması gerektiğine karar verin ve bir an önce zihninizin bahane bulma sürecine girmesine izin vermeden, ilk adımı gerçekleştirin.** İlk adımı atmak çok önemlidir. Bir davranışı değiştirmek için kazanmak istediğiniz davranışı 1-2 kere değil, en az 3 hafta yapmanız gerektiğini unutmayın; öğrenilmiş davranışların yerine yenilerini koymak ve yeni, davranışın tadına varabilmek için en az bu kadar bir süreye ihtiyacınız var.

Tabii bu süreçte bazen geri dönüşler yaşayabileceğinizi unutmayın ve kendinizi affedin, devam edin; aksi takdirde tüm motivasyonunuzu kaybedip kararınızı uygulamaktan vazgeçebilirsiniz.

Uzman psikolog Şirin Hacıömeroğlu