Samodyscyplina – jak ją wykształcić?

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:

Naszym ekspertem jest Katarzyna Zawadzka, psycholog, psychoterapeuta z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Skierniewicach.

Żyjemy w codzienności pełnej pokus, w której cele długoterminowe przegrywają z okazją otrzymania szybkiej korzyści. Przyjemności mogą jednak nam szkodzić i skutecznie utrudniać realizację zamierzeń i marzeń. Samodyscyplina to składnik charakteru, który można kształtować poprzez wyrabianie sobie odpowiednich nawyków. Oto 5 nawyków, które warto wykształcić aby zwiększyć samodyscyplinę i prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie:

1. Swój cel zapisz w kalendarzu, zrób tabelkę, w której każdego dnia odnotujesz swoje działania prowadzące do jego realizacji. Osoby, które codziennie sprawdzają swoje postępy statystycznie częściej doprowadzają swoje postanowienia do końca.

2. Bądź bardziej świadomy zagrożeń wynikających z konsekwencji niewłaściwych wyborów, zawsze przeprowadź analizę „ jeśli – to”, np. jeśli będę do późna siedzieć przy komputerze – to będę bardziej rozproszony i zmęczony, nie będę w stanie wykonać planu dnia.

3. Przeformułuj duże cele na wiele mniejszych ale łatwiejszych do zrealizowania etapów. Nie będziesz czuć takiego przytłoczenia i niepokoju. Następnie podziel realizację tych kroków na odpowiednie przedziały czasowe.

4. Stwórz większe znaczenie swoich osobistych planów poprzez opowiedzenie o nich ważnym i wspierającym cię osobom. Świadomość, że ktoś zna twój cel zwiększa szansę na jego powodzenie ponieważ będziesz bardziej starać się zachować wizerunek osoby słownej i konsekwentnej. Ponadto takie osoby będą cię zachęcać do wysiłku, a na pewno nie będą nakłaniać do złamania twojego postanowienia w trudnej sytuacji pokusy.

5. Nagradzaj się za małe zwycięstwa, które zostały ustalone w drodze do realizacji celu głównego. Nagrody powinny być ważne i powinny współgrać z realizowanym celem.

Walka z naszymi impulsami może być trudna ale ważne jest aby pamiętać, że ostatecznie to ty decydujesz co wybierzesz, a powyższe nawyki stanowią skuteczne strategie prowadzące do zwycięstwa.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/30683-samodyscyplina-jak-ja-wyksztalcic