

Propòsits d'any nou

MOLT PERSONAL
XAVI ROCA
@XAVIROCA1



Fa pocs dies hem encetat un any nou. I aquesta setmana moltes persones hem tornat a la nostra rutina habitual: treballar, els nens al col·legi, les activitats extraescolars... Cal dir també, que la majoria de nosaltres solem començar l'any amb nous propòsits. Que si apuntarnos al gimnàs, o deixar de fumar, o aprendre un idioma, fer dieta... Però estadísticament la majoria d'aquests nous propòsits acabaran en no res. Moltes persones atribuiran aquest no aconseguiment dels reptes al fet de no tenir força de voluntat. No obstant, la força de voluntat és un element molt confús. A més, existeixen poques evidències científiques de l'existència d'una força de voluntat general. Al meu parer, és un concepte molt més situacional que personal. És a dir, no hi ha persones que tenen força de voluntat; sinó tots tenim força de voluntat depenent de la situació o l'àmbit al que faci referència. Segurament tots coneixem persones molt sacrificades o amb molta força de voluntat en un àmbit concret, però gens sacrificades en altres àmbits... La força de voluntat depèn bàsicament de la situació i el context en el que es desenvolupa. Crec sincerament que el factor clau no és la força de voluntat sinó la motivació. I motivació té a veure amb tenir motius, amb tenir forces que et portin al moviment.

El fet d'assolir els reptes que et plantejes en el nou any dependrà bàsicament del nivell de motivació que tinguis. I per aconseguir-ho caldrà que mantinguis la motivació durant tot l'any. I això dependrà bàsicament de dos aspectes: tenir motius per continuar amb el nou hàbit o tenir motius per abandonar. Per tant, et recomano que intentis debilitar els motius d'abandonar. En aquest sentit és recomanable introduir el nou hàbit en sessions de curta durada (màxim una hora). També ajuda força tenir un bon nivell físic general, és a dir, dormir bé, alimentar-te bé i estar en forma. Quan estàs cansat o no estàs en plena forma, és molt més difícil assimilar nous hàbits. I també cal que potenciïs els motius per continuar. Un dels principals motius és tenir fe, creure que pots aconseguir el repte plantejat. També solen ser molt útils els motius

El factor clau no és la força de voluntat sinó la motivació i per això n'hi han estratègies que ajuden a mantenir-la

socials. Rodeja't de persones que et donin *feedback* positiu mentre vas millorant en el teu repte. Cal que el teu entorn t'animi i et recolzi. I si pots fer front al nou repte en grup, molt millor. En aquesta línia crea un grup de persones que comparteixin el teu repte o uneix-te a un grup ja existent. Com a éssers socials que som, serà més fàcil que assoleixis els teus reptes d'any nou si els encares en grup. I també resulta molt important que desglossis els teus reptes de l'any nou en petites etapes, en petits passos. És el que anomeno com "metes volants", és a dir, petits objectius que formen part d'un gran objectiu. I centrar l'esforç en el proper repte t'ajudarà, ja que és més assolible i més a curt termini que el gran objectiu.

A més, a mesura que vagis assolint aquestes petites fites, comprovaràs que vas en la línia adequada i a més, reforçarà la teva autoestima fent-te veure que ets capaç de complir amb els teus compromisos. Tots tenim els nostres somnis i no hi ha raó per no lluitar per aconseguir-los. Així que ja ho saps, tot dependrà del teu nivell de motivació. Perquè qui vol aconseguir alguna cosa sempre troba un mitjà i qui no vol assolir res sempre troba una excusa. Només depèn de tu. Et desitjo que aquest 2018 tinguis molts més mitjans que excuses.