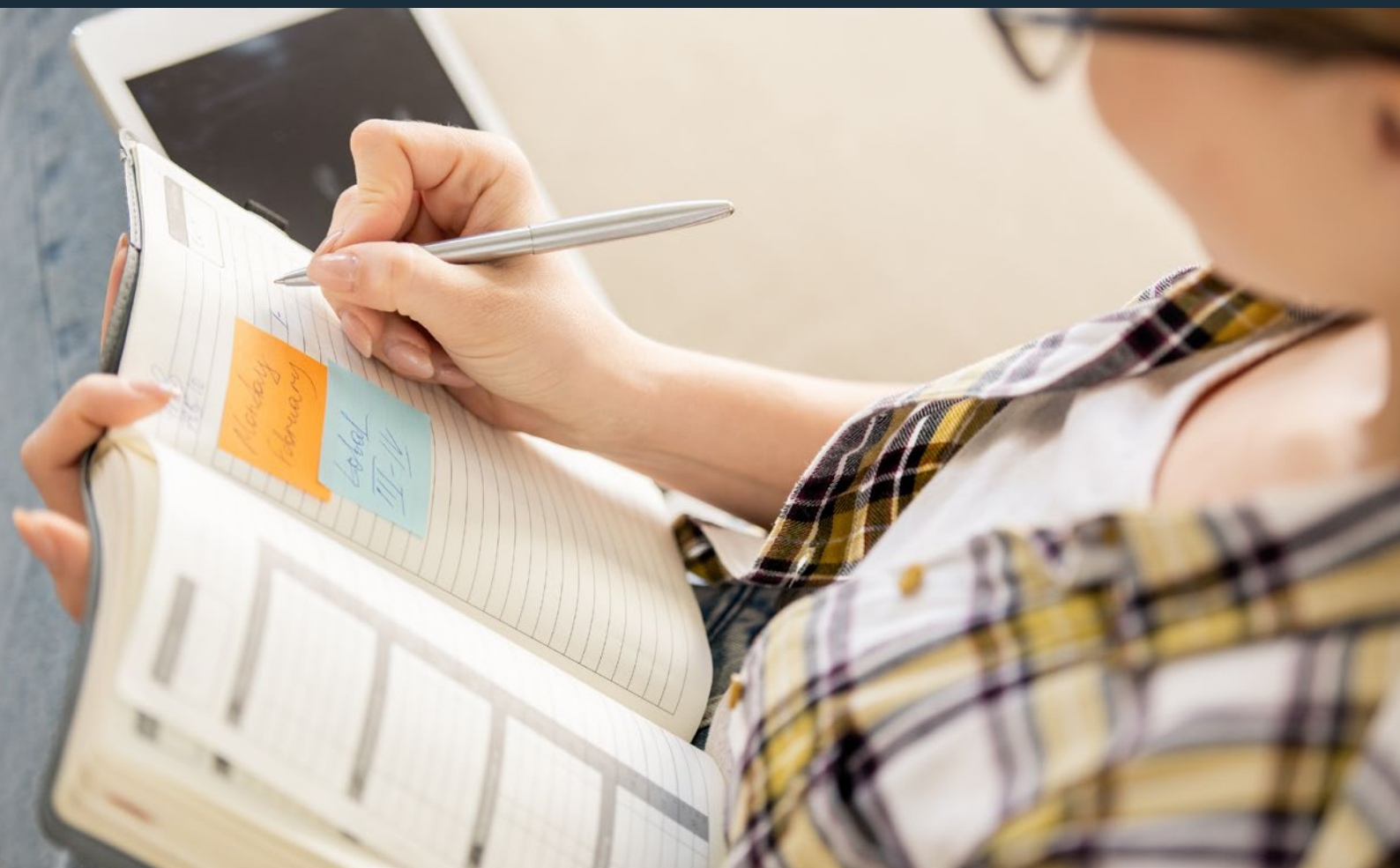


Postavljanje ciljev za spreminjanje navad

Spreminjanje navad za zavestno izboljšanje vašega zdravja ni majhna naloga, odločitev za spremembo je le prvi korak. Aktivno razmišljanje in načrtovanje sprememb vam bo pomagalo pripraviti se na proces in vas motiviralo, da ostanete na pravi poti.

Ko ste pripravljeni na spremembo, si je koristno postaviti oprijemljive cilje. Ti cilji so lahko kratkoročni (dnevni, tedenski, mesečni) ali dolgoročni (6 do 12 mesečni). Pri postavljanju ciljev za vedenjske spremembe je prav tako koristno postaviti cilje uspešnosti, ki so: specifični, merljivi, dosegljivi, realni in časovno določeni.



Specifični

- Navedite želeni izid čim bolj natančno in ciljajte na specifično področje izboljšav. To je "kdo, kaj, kje, kdaj, kateri in zakaj" vašega cilja.
- Primer: Vsak teden bom na delo kolesaril v ponedeljek, sredo in petek.

Merljivi

- Določite načine, s katerimi boste sledili svojemu napredku, in bodite čim bolj specifični. To je "kako" do vašega cilja.
- Primer: Vsaj pet dni v tednu bom hodil 20 minut zvečer, da znižam holesterol.

Dosegljivi

- Začnite z majhnimi dosegljivimi cilji, ki so jasno opredeljeni s specifičnimi koraki, ki vam bodo omogočili doseči cilj. Ko dosežete te manjše cilje, delajte na vmesnih ciljih in ciljih, ki so težje dosegljivi.
- Primer: Tri dni v tednu bom hodil 15 minut pred kosilom in vsak teden povečal čas za 5 minut, dokler ne dosežem 30 minut na dan. Vsaka dva do štiri tedne bom dodal dodaten dan, dokler ne dosežem 30 minut hoje pet dni v tednu.

Realni

- Ustvarite cilj, ki ga želite in lahko dosežete.
- Primer: Pred spanjem bom naredil 5 minut raztegovalnih vaj, nato pa opravil 5 minut dihalnih vaj, kar mi bo pomagalo, da bom hitreje zaspal.

Časovno določeni

- Določite rok ali časovni okvir za doseganje vašega cilja, da ostanete motivirani.
- Primer: Do 15. septembra bom pretekel 5 km.

Zdravstveni cilj

Ali cilj vključuje dodajanje ali odpravljanje nekega vedenja?

Kateri je prvi korak za doseganje tega cilja?

Kdaj je začetni datum, kakšen je časovni okvir ali kakšen je rok za ukrepanje?

Najboljši način, da napredujete k boljšemu zdravju, je po majhnih korakih. Postavite si majhne, dosegljive cilje, ki bodo sčasoma prerasli v trajne navade in pozitivne spremembe.

– neznani avtor

Zdravje ni cilj, ki ga lahko dosežemo in potem pozabimo. Je vsakodnevna praksa, ki zahteva zavezanost in nenehno prilagajanje. Postavljajte si cilje, ki odražajo vašo željo po dolgotrajni vitalnosti in dobrem počutju." – prilagojeno po holističnih zdravstvenih načelih.

Začnite tam, kjer ste. Uporabite to, kar imate. Naredite, kar morete.

– Arthur Ashe