



Mamy nowy 2021 rok, a co za tym idzie, można zrobić listę postanowień noworocznych. Dlaczego warto zrobić taką listę? Ponieważ dokładnie opisana i opracowana, może stanowić zbiór wspaniałych pomysłów do zrealizowania. Co powinno znaleźć się na takiej liście? Wszystkie aktywności, na które mamy ochotę. Co więcej, możemy wymienić rzeczy, z których chcemy zrezygnować.

Pamiętamy, że rok ma dwanaście miesięcy, dlatego jesteśmy w stanie wyznaczyć sobie dwanaście celów do zrealizowania. Pamiętajmy, że zbyt duże wymagania mogą powodować frustrację. Dlatego zachowajmy umiar i bawmy się dobrze.

Przykładowa lista postanowień noworocznych

- 1. Postanawiam wprowadzić nowe nawyki, mające na celu dbanie o ekologię w moim najbliższym otoczeniu.*
- 2. Zamierzam utrzymywać kontakt z moimi przyjaciółmi pomimo obostrzeń sanitarnych. Mogę to robić w sposób bezpieczny, łącząc się z nimi telefonicznie, mailowo itp.*
- 3. Profilaktycznie będę wykonywać wszystkie badania.*
- 4. Panie - Sprawdzę przepis na nowe ciasto i poczęstuje nim najbliższych. Panowie - Skonstruuję, coś dla moich wnuków, zrobię im niespodziankę.*
- 5. Będę więcej spacerować.*
- 6. Nie będę narzekać.*
- 7. Będę się cieszyć z każdego dnia.*
- 8. Zwiedzę miasto, w którym jeszcze nie byłam.*
- 9. Przeczytam przynajmniej trzy książki.*
- 10. Wprowadzę małą zmianę w wystroju mieszkania.*

Co sądzicie o robieniu listy postanowień noworocznych? Czy, udało Wam się zrealizować zamierzone cele? Piszcie do nas na adres: sdk@wsmw.com.pl