



Rozpoczął się nowy rok... Wraz ze zmianą cyfry w kalendarzu wielu osobom marzy się zmiana życia na lepsze. W sumie to doskonała okazja, by zacząć od nowa. Jak działać, by się udało realizować noworoczne postanowienia? Najpierw się zastanów, co ci się naprawdę nie podoba we własnym życiu, czego pragniesz, jakie masz potajemne dążenia. Przed czym uciekasz? Czemu boisz się stawić czoło? Jakiej konfrontacji unikasz? Prawda jest taka, że większość z nas intuicyjnie czuje, za co powinna się zabrać, by zmienić swoje życie. Jednak za rok może to być tylko suma chaotycznych ruchów nieświadomości i zwykłych przypadków, jeśli już teraz nie zabierzemy się za to, co wymaga zaangażowania. †

1.
Nie rób postanowień, ułóż plan. Nie mów, że rzucisz palenie. Nie mów, że zmienisz pracę. Podobne obietnice w żaden sposób nie przybliżą do celu. Aby zrealizować postanowienie, nie wystarczy mieć tylko mglistą wizję finału zmiany, potrzebny jest dokładny plan, jak to osiągnąć. Wyróżnij przynajmniej kilka kolejnych kroków w drodze do celu i koniecznie zapisz, by potem można było sukcesywnie je skreślać z listy.
 2. Nie czekaj z działaniem, zacznij już teraz, od zaraz! Im szybciej zaczniesz iść w kierunku zmian, które cię uwierają, tym szybciej znajdziesz się u celu.
 3. Uświadom sobie, że zmiana wymaga czasu. Jeśli to zaakceptujesz, nie ulegniesz zniechęceniu, w razie początkowych niepowodzeń i trudności.
 4. 4. Monitoruj swój plan działań i śledź postępy. Wtedy będziesz wiedzieć, ile ci jeszcze brakuje. Będziesz również zmotywowany tym, co już osiągnąłeś. Napisany plan można modyfikować, ale tylko na lepsze. Nie zmieniaj go po to, by sobie ułatwić zadanie, gdyż spowolnisz tempo i zrobisz mniej, niż byś mógł.
 5. Z chirurgiczną precyzją zbadaj serce, czy nie kryje się w nim jakieś niezaakceptowane cierpienie.
Gdyby się znalazło, poświęć mu tyle uwagi, ile będzie trzeba. Każdy choćby najmniejszy fragment ignorowanego bólu z czasem przekształca się w „złoگی”, których usunięcie z roku na rok będzie coraz trudniejsze.
- Pamiętaj, że Bóg chce spełniać twoje marzenia, o ile nie są szkodliwe dla innych ludzi lub ciebie samego. Powierz więc Panu swoje plany, a On pomoże ci realizować twoje zamysły.**