

# Noworoczne Postanowienia

Autor: Dariusz Konarzewski  
14.01.2013.

Tak, znowu to samo. Chcesz zmienić dietę, rozstać się z bolesnymi nałogami a chwilę potem płacz i rozczarowanie. A miało być tak pięknie.... Może być pięknie, tylko trochę się opamiętaj. Większość problemów z noworocznymi postanowieniami bierze się stąd, że w ogóle mamy noworoczne postanowienia. Rozmawiałem przed Sylwestrem z koleżanką i pytałem czy ma już noworoczne postanowienia. - "Oczywiście, mam całą listę, codziennie czekam na początek roku". - "To może zaczniesz już dzisiaj?" Pytam, bo do końca roku zostało raptem kilka dni. - "Nie mogę, bo to musi być od początku roku, tyle miesięcy na to czekałam". Właśnie, za długo czekałaś. Taki plan zmiany, który chcesz wprowadzić od nowego roku nie wyjdzie, bo presja jaką na siebie nakładasz jest zwyczajnie zbyt wysoka. Nagle wszystko ma zacząć wychodzić. Coś, co pomimo usilnych starań wcześniej nigdy się nie udało, nawet osobno wprowadzić w życie. A tu cała lista. Człowiek nagle ma zacząć żyć całkowicie innym życiem. I później płacz i rozczarowanie. Powiem tak. Najtrudniej jest odzwyczaić od nałogu osobę, która nadużywa "bo lubi". Jak ktoś kocha swój nałóg, to wiem, że szybko mu minie, tylko potrzebuje odpowiednich bodźców, a tak to wszystkie racjonalne argumenty wchodzi jednym uchem a wychodzą drugim. Kiedyś moim noworocznym postanowieniem było "nie mieć więcej noworocznych postanowień". Nie było to łatwe ale w końcu się udało. Co postanawiam to realizuję. Trzeba tylko więcej luzu, więcej swobody w działaniu. Przechodzimy od momentu, w którym totalnie nam się nie udaje, do "czasem wychodzi". Odrzućmy ten kategoryczny dogmatyzm w działaniu. Odrzućmy tabliczkę czekolady, nie dlatego że nienawidzimy ale dlatego że nie lubimy. Czasem sobie zjemy, ok, ale nie będziemy się objadać, bo generalnie nie lubimy tego uczucia przesytu czekoladą. I tak stopniowo, od zaraz, od razu, małymi krokami, z uśmiechem. Jeden nonsens po drugim. Życie zaczyna być bardzo przyjemne, bo trzeźwość upaja, dieta sprawia że czujemy się lżejsi a kolejna przeczytana książka rozbudza nasz apetyt na ciekawe przygody. Do pełni szczęścia pozostaje jeszcze tylko wyłączyć telewizor i wejść między ludzi. Nawiązać kontakt, porozmawiać, tak zwyczajnie, tak po ludzku.