**SVEIKATA VISUS METUS 2022, SPALIS**

**„Jei gali svajoti apie tai, gali ir padaryti“ V. Disnėjus**

**Žingsniai savo svajonės link...**

Kai norime ko nors pasiekti, turime nusistatyti tikslus.

Neužtenka tiesiog pasakyti „Aš noriu“.

Siūlome žengti šiuos svarbiausius žingsnius tam, kad pasiektumėte savo tikslus ir įgyvendintumėte savo svajones.

**1. Pasirinkite konkretų tikslą.** Jeigu tikslas nėra konkretus, tai mažins motyvaciją toliau stengtis.

**2. Susirašykite priežastis, kodėl jums tai svarbu ir ką gausite įgyvendinę norimus tikslus.** Pažvelkite į sąrašą kasdien, ypač tuomet, kai motyvacija stengtis ima svyruoti.

**3. Kasdien ką nors nuveikite dėl trokštamo tikslo.** Kasdien kartojami įpročiai „prigyja“ greičiau.

**4. Kasdien užrašykite, ką nuveikėte.** Dienoraščio rašymas padeda efektyviau įgyvendinti pokyčius.

**5. Tikėkitės, jog bus kliūčių.** Veiksmingas būdas įveikti kliūtis – iš anksto jas numatyti ir apsvarstyti jų įveikimo būdus.

**6. Nesiekite tobulo rezultato.** Nekaltinkite savęs, kai retsykiais nuklysite nuo tikslo. Jokie didesni pokyčiai negali būti įgyvendinti per vieną dieną ir be klaidų.

**7. Neišsigąskite, jei motyvacija sumažės.** Pasiryžimas siekti užsibrėžto tikslo paprastai stiprus būna pradžioje. Nepraraskite ryžto.

**8. Teisingai įvertinkite tikslus, kurių praeityje nepavyko pasiekti.** Dar sykį įvertinkite, ar tikslas yra realistiškas ir konkretus.

**9. Pasitelkite į pagalbą kitus žmones.** Pasidalykite savo norais siekti pokyčių su draugais, šeima, artimaisiais, ypač tais, kurie turi panašių tikslų ar yra tiesiogiai suinteresuoti, kad jums pavyktų.

**10. Numatykite, kaip paskatinsite save, pasiekę rezultatą.** Pagalvokite, koks apdovanojimas jus iš tiesų motyvuos ir džiugins. Neužmirškite pasidžiaugti kitais aplink esančiais žmonėmis ir maloniais dalykais.

**Jums tikrai pavyks!**

„Tikėkite, kad galite, ir pusė kelio jau bus įveikta.“ (Theodore'as Rooseveltas)

„Viską, ką žmogaus protas gali įsivaizduoti ir kuo tikėti, tą jis gali ir pasiekti.“ (Napoleonas Hillas)