Formular e realizar as suas decisões

A decisão:
Qual é exatamente a minha decisão (para este ano, mês, o período você pode escolher).
O que eu quero fazer diferente a partir de agora?
O que eu quero fazer, conseguir ou realizar? Formule a decisão o que você quer conseguir *(ex: quero pesar 65 kg)*, como também como você quer conseguir isto *(integrando atividades físicas no meu dia-a-dia e escolhendo alimentos ricos em fibras)*.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ainda mais concreto!

Mais concreto – Descreva a sua decisão ainda com mais detalhes. Em que situação exatamente você quer realizar a sua decisão? Exatamente quando? Onde? Com quem? De que forma você quer fazê-lo?
Descreva em curtas palavras exemplos concretos, como exatamente você irá realizar a sua decisão.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Formular e realizar as suas decisões (2)

Por quê? – Por que você quer realizar a sua decisão? Quais são os seus motivos? Quanto mais forte e presente forem as suas razões, mais motivado você se sente em perseverar na sua decisão.
Estes razões podem ser 1.) as vantagens que você terá conseguindo realizar a sua decisão e 2.) as desvantagens que você terá, quando não consegue alcançar a sua decisão.
Desvantagens – Que desvantagens você sofrerá se não alcançar a sua decisão? Nas áreas da saúde, financeiro, profissional, pessoal... O que você não quer que pode acontecer? O que seria muito desagradável se acontecesse? Porque isto não pode acontecer? Como você se sentira se tudo isto acontecesse? Pode exagerar um pouquinho para esta parte do exercício!

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Vantagens – E quais são as Vantagens se você conseguir perseverar na sua decisão em longo prazo? O que seria um resultado ótimo? O que isto lhe trará nas áreas de saúde, financeiro, profissional, pessoal...
Você se sentirá melhor? De que forma a sua vida estaria melhor?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Formular e realizar as suas decisões (3)

Plano de perseverança – Muitas vezes a motivação inicial não perdura por muito tempo. Como era esta questão para você até agora – a perseverança?
É fundamental planejar como perseverar com a decisão a longo prazo:
Como eu posso assegurar que vou perseverar até o fim?
O que poderia me tirar da realização da minha decisão?
O que eu posso fazer para me proteger para que isto não aconteça?
Quais são os possíveis problemas que podem surgir? E como posso reagir quando surgem?
Este passo é o mais importante na formulação das decisões.
Por isto pense muito bem o que você está disposto fazer para assegurar a sua perseverança, ir até o fim e conseguir o que você escolheu.