



Koliko ste već novogodišnjih odluka donijeli? To su one koje počinju sa: Od Nove godine ću... ili Od 1. siječnja neću više... ili: Od 1.1. počinjem/ prestajem... Poznato? A koliko dugo ste se pridržavali tako donesenih odluka? Koliko ste puta kretali na dijetu u ponedjeljak? OK, koliko ste puta stvarno bili na dijetu na koju ste krenuli u ponedjeljak? Iako istraživanja kažu da je utorak najgori dan za kretanje na dijetu, a ponedjeljak najbolji, o čemu to zaista ovisi? O danu? Ili o vama i vašoj želji i odluci da tu želju zaista ispunite? Vaša dosljednost ne ovisi o danima (ni o petku, ni o svetku), već isključivo o vama.

Tako je i sa tzv. Novogodišnjim rezolucijama – uh, to zvuči zaista jako. Je li to znači da ćete čvršće te odluke donijeti ili ćete ih se bolje pridržavati? Jedno je donijeti odluku, a druga stvar je zaista se pokrenuti i tu odluku sprovesti.

### Kako kreirati kvalitetnu odluku:

- Mora biti konkretna - ne "ja želim biti sretan/sretna..." nego se zapitajte što vas konkretno čini sretnim? (npr. čitanje knjige prije spavanja, šetnja 3x tjedno...)
- Pozitivno postavljena - dobar je primjer "Želim biti smiren", nikako nešto tipa "neću se više nervirati"
- Usmjerena na sebe - izbacite želje tipa "Ja želim da me on nazove". Pitajte se što vi možete učiniti da vas taj netko nazove. Pritom budite hrabri da promijenite ono što možete, budite smireni da prihvatite ono što ne možete promijeniti i budite dovoljno mudri da spoznate razliku između to dvoje.
- Odredite konkretne akcije i postavite vremenski okvir za izvršavanje istih - npr. od danas krećem u teretanu 3x tjedno.

### Simbolika Nove godine

Mi ljudi volimo simboliku. Vežući provedbu donesenih odluka uz tako važan datum kao što je Nova godina - koja sama po sebi znači kraj jednog ciklusa te novi početak, kao da smatramo da ćemo se tada bolje pridržavati donesene odluke. Moramo vas upozoriti da je kalendar izmislio upravo čovjek (znači, on je izmišljotina). Za vas vaša nova godina može početi kad god vi to poželite. Još jedna stvar: ako donosite odluku koju ćete početi primjenjivati od nekog datuma (u ovom slučaju, od Nove godine), stavljate težište na datum, a ne na odluku samu. Naše je tu pitanje gdje ste tu vi? I vama važna odluka?

### Svaki dan je dobar dan

Ako čekate Novu godinu ili neki ponedjeljak ili prvi u mjesecu da počnete ili završite s nečim što vam je navodno jako važno i jako si želite, naše je pitanje koliko stvarno to želite? Ako jako želite, zašto čekate? I petak je dan u tjednu, zar ne? Godina ima 365 dana (dobro, prestupne imaju dan više) – dakle 366 dobrih dana za početi nešto novo, za završiti nešto staro, za promjenu.

Jasna Vuljević i Jasmina Bjelica,  
coachevi i trenerice za odnose

*Na našim radionicama vrijedi pravilo da nema glupih pitanja, kao ni glupih odgovora. Kad radimo s ljudima na radionicama ili individualno, potičemo ih da pitaju što god im padne na pamet... Ako imate pitanja, dileme ili trileme, probleme i izazove u odnosima i vezama ili jednostavno želite još više i bolje - pitajte nas. Pozivamo vas da slobodno napišete što god vas muči jer svako je pitanje dobrodošlo. Svoja pitanja šaljite na: [pitajtenas@odnosi.hr](mailto:pitajtenas@odnosi.hr), [jasna@odnosi.hr](mailto:jasna@odnosi.hr) ili [jazz@odnosi.hr](mailto:jazz@odnosi.hr)  
i provjerite stranicu [Odnosi.hr](http://Odnosi.hr)*

[Ordinacija.hr](http://Ordinacija.hr)