

Jak być systematycznym? Stań się systematyczny w kilku prostych krokach!

Materiał opracowany na podstawie artykułu - Progresywni.eu

Wydaje się, że słowo "systematyczność" dla większości osób oznacza nudę i monotonię. Często przecież mówi się o tym, że trzeba być spontanicznym i przygotowanym na różne niespodzianki, które przynosi dzień. Czekamy na jakiś przełom, po którym nasze sprawy zaczną się lepiej układać, szczęście spadające na nas z niebios i uśmiech losu.

Jednak prawdą jest, że sami musimy zapracować na pozytywne zmiany i wszelkie sukcesy. Podstawą takiej pracy jest bycie systematycznym – to bezdyskusyjny fakt.

To jak są systematycznością?

Jak masz stać się systematycznym, skoro do tej pory budziło to w Tobie niechęć? Przede wszystkim należy uświadomić sobie wszelkie korzyści płynące z racjonalnego gospodarowania czasem i dążenia do celu w sposób zaplanowany. Lepsze oceny, wyższe stanowiska w pracy, atrakcyjniejsza figura, więcej wolnego czasu, mniej stresu – to wszystko brzmi naprawdę zachęcająco. Tylko osoby działające systematycznie, czyli znające siłę nawyków, odnoszą sukces!

Oto kilka porad:

Cel, którego osiągnięcie Cię uszczęśliwi

To niezwykle ważne. Jeśli chcesz, aby Twój plan stania się osobą systematyczną naprawdę się powiódł, musisz odnaleźć przyjemność w tym, co robisz. Jeśli nie odnajdziesz choć odrobiny przyjemności w tym, czym zajmujesz się codziennie lub niemal równie często, to nie ma sensu się męczyć. Czasami bywa też tak, że nie zdajemy sobie sprawy z tego, że robienie czegoś może nam się naprawdę spodobać. Możesz przecież powiedzieć teraz, że nie będziesz ćwiczyć, bo Cię to męczy i nie sprawia Ci radości pocenie się na siłowni czy w klubie fitness. Jednak osoby systematycznie uprawiające sport czerpią przyjemność z wysiłku – w czasie treningu uwalniane są endorfiny, czyli hormony, które wyzwalają poczucie szczęścia i mocy!

Zmień swoje nastawienie

Bywa tak, że musimy włożyć sporo pracy w naukę czegoś, co zupełnie nie leży w sferze naszych zainteresowań. Dlatego dość trudno jest czerpać przyjemność, angażując się w przyswajanie wiedzy na ten temat. Jednak motywuje cel – zdając egzamin z przedmiotu, którego nie lubisz, zaliczysz rok. Mimo że wiemy o tym, iż musimy zdać egzamin, ciągle jednak odkładamy naukę na później. Kończy się na tym, że zaczynamy uczyć się w ostatniej chwili i efekty są raczej marne. Zamiast przekładać naukę i rozmawiać z kolegami i koleżankami z roku o tym, jak bardzo nie lubicie tego przedmiotu i jak bardzo

nie chce Wam się uczyć, skup się na znalezieniu w sobie energii do systematycznego, rozłożonego w czasie przyswajania wiedzy. Marudzenie jedynie zniechęca i powoduje, że nastawiasz się jeszcze bardziej negatywnie!

Wyrób w sobie nawyk

Zaplanuj czas, który codziennie lub w wyznaczone dni będziesz poświęcał na ćwiczenia fizyczne lub na naukę języka albo przedmiotu, z którego czeka Cię egzamin. Może to być 15 min lub pół godziny – sam ustal, jak dużo czasu chcesz poświęcić na tę czynność. Najlepiej ustalić też, o której godzinie będziesz brał się do pracy. Możesz kupić lub zrobić planer na ścianę i zaznaczać wszystkie wyznaczone dni, w których udało Ci się dotrzymać postanowienia. Będziesz mieć dużą satysfakcję, jeśli nie opuścisz tych kratek, które miały zostać zaznaczone, z kolei widok pominiętych pół wzbudzi w Tobie poczucie winy.

Zadbaj o siłę woli

Niewątpliwie to ona napędza systematyczność. Na pewno znacz to uczucie, kiedy masz się uczyć lub zacząć serię "brzuszków", ale jednak decydujesz się obejrzeć serial w telewizji lub posiedzieć przy komputerze. Silna wola podpowiada Ci, że to złe rozwiązanie i tylko zmarnujesz czas. Podobno nie ma rzeczy niemożliwych, jeśli mamy silną wolę i jesteśmy zmotywowani do działania. Przypomnij sobie ludzi, których charyzma zwróciła Twoją uwagę – bez wątplenia nie brakowało im silnej woli. Psychologowie uważają, że silna wola nie jest cechą wrodzoną, zatem jeśli uważasz, że masz słabą wolę, to po prostu nad nią popracuj! Kontroluj to, co uniemożliwia Ci dążenie do celu i podpowiada, by zrezygnować z systematyczności na rzecz drobnych, bezwartościowych rozrywek!

Daj sobie czas

Nie przemęczaj się, ponieważ to tylko Cię zniechęci. Nie jest tajemnicą, że mózg musi odpocząć, by odpowiednio przetworzyć informacje. Dzięki relaksowi będziesz mógł je dobrze zapamiętać. Właśnie dlatego systematyczne, rozłożone w czasie uczenie się jest najbardziej efektywne. Zadbaj o dobry sen i odpoczynek, a na pewno powrót do czynności, którą sobie zaplanowałeś na kolejny dzień nie będzie zbyt dużym wysiłkiem, nawet jeśli wymagać to będzie od Ciebie dużej koncentracji.

Nagradzaj się!

Zanim osiągniesz ostateczny cel, czyli zdasz egzamin, ukończysz kurs językowy lub schudniesz 5 kilo, nie żałuj sobie drobnych nagród. Jeśli czujesz, że czas poświęcony na naukę był owocny i przyswoiłeś sporo informacji, możesz na przykład obejrzeć ulubiony serial. Jesteś na diecie? Odpowiednie nawyki żywieniowe to podstawa, ale raz na jakiś czas możesz zjeść coś, z czego musiałeś zrezygnować na co dzień. Pamiętaj jednak, że najważniejszą nagrodą jest wiedza i umiejętności, które zdobywałeś lub wymarzona sylwetka i zdrowie.

Opowiedz o swoim celu osobie z silną samodyscypliną

Jeśli chcesz być osobą systematyczną, otaczaj się osobami, które mają silną wolę i potrafią dążyć do wyznaczonego celu. Opowiedz komuś bliskiemu o tym, że masz jakiś plan i chcesz go zrealizować. Jeśli będziesz trzymać swoje postanowienie w tajemnicy, łatwiej Ci będzie odpuścić i przerwać systematyczne działania. Oszukać siebie jest łatwiej niż innych. Osoba, która umiała zbudować w sobie samodyscyplinę, będzie Cię mądrze wspierać, ale nie będzie Ci pobłażać, gdy zaczniesz się nad sobą użalać. Zaangażuj ją w swój projekt, a będziesz mieć dodatkową informację – nie zawieść kogoś, kto Ci imponuje!

Czy łatwo jest być systematycznym? Wszystko zależy od tego, jak dużą rolę w naszym życiu odgrywał do tej pory przypadek i na ile pozwoliliśmy, by kierował nami chaos. Jeśli jesteś już zmęczony swoją dezorganizacją i widzisz jej skutki, będzie Ci łatwiej podjąć decyzję o wprowadzeniu do swojej codzienności istotnych nawyków. Pamiętaj, że wszystko to, czym karmisz swój mózg, procentuje. Możesz trenować go, czytając, pisząc lub wizualizując siebie szczuplejszego o kilka kilo albo narzekając, objadając się i przeglądając bezmyślnie internet. Jeśli naprawdę chcesz osiągnąć cel, bądź realistą i rozsądnie rozłóż swoją pracę na etapy.

Jeśli staniesz się systematyczny, będziesz mógł cieszyć się lepszymi wynikami w nauce, wyższym stanowiskiem w pracy, atrakcyjniejszym wyglądem i poprawisz swoje relacje z innymi. Rozwiniesz także swoje talenty i pasje. Zrób to, a przekonasz się, że warto!