

# Drobne cele, wielkie efekty, czyli jak budować satysfakcję i pewność siebie

PODZIEL SIĘ



Życie z Przewlekłą Obturacyjną Chorobą Płuc (POChP) może wiązać się z poczuciem ograniczeń i trudności w realizacji dawnych planów. W takich okolicznościach niezwykle ważne staje się wyznaczanie sobie małych, osiągalnych celów, które pomogą w utrzymaniu poczucia sprawczości, dadzą satysfakcję i wzmocnią pewność siebie. W tym artykule pokażemy, jak skutecznie planować takie cele i połączymy to z ćwiczeniem tworzenia listy przyjemnych, miłych momentów i aktywności, które urozmaicą każdy dzień.

## Siła małych kroków

Często zniechęcamy się, gdy stawiamy sobie zbyt ambitne cele, których nie jesteśmy w stanie zrealizować. W przypadku POChP, kiedy energia i możliwości mogą być ograniczone, kluczowa jest metoda „małych kroków”. Zamiast planować generalne „poprawienie kondycji”, warto wyznaczyć konkretne, drobne zadania, takie jak:

- „Pójdę na 10-minutowy spacer wokół bloku.”

- „Poćwiczę oddechy przez 5 minut.”
- „Podleję kwiaty w domu.”
- „Przeczytam jedną stronę książki.”
- „Zadzwonię do przyjaciela.”

Realizacja takich małych celów daje natychmiastowe poczucie spełnienia. Każde „zrobione” zadanie to małe zwycięstwo, które buduje pewność siebie i motywuje do dalszego działania.

## Zaplanuj dobry dzień – Lista przyjemności

Równoległe do planowania drobnych celów, warto stworzyć listę przyjemnych, miłych momentów i aktywności, które chcemy wpleść w nasz dzień. To ćwiczenie pomaga skupić się na pozytywnych aspektach życia i zaplanować czas na to, co sprawia nam radość. Inspiracje mogą być różnorodne:

- Kontakt z naturą: Karmienie ptaków w parku, pielęgnacja roślin na balkonie, czy nawet obserwowanie chmur.
- Aktywność umysłowa: Rozwiązywanie krzyżówki, czytanie książki, słuchanie audiobooka, nauka nowego słowa.
- Aktywność twórcza: Rysowanie, malowanie, robienie na drutach, pisanie wiersza czy pamiętnika z dnia poprzedniego.
- Relaks: Ciepła kąpiel, słuchanie ulubionej muzyki, medytacja, ćwiczenia oddechowe.
- Kontakt z bliskimi: Rozmowa telefoniczna z przyjacielem, wspólna herbata z rodziną, oglądanie filmu.
- Drobne przyjemności: Filiżanka ulubionej herbaty, ulubiony owoc, zapach świeżych kwiatów.

## Połączenie celów i przyjemności

Najlepsze efekty osiągniemy, łącząc planowanie małych celów z planowaniem przyjemnych aktywności, na przykład:

- Cel: „Pójdę na 10-minutowy spacer.”
- Przyjemność: „Podczas spaceru będę obserwować budzącą się do życia przyrodę.”
- Cel: „Podleję kwiaty.”
- Przyjemność: „Pocieszę się pięknymi kolorami kwiatów.”
- Cel: „Zadzwonię do przyjaciela.”
- Przyjemność: „Porozmawiam o wspólnych wspomnieniach i pośmieję się.”

## Wskazówki do planowania

- Bądź realistą: Dostosuj cele i aktywności do swoich możliwości i samopoczucia danego dnia.

- Bądź elastyczny: Nie trzymaj się sztywno planu. Jeśli poczujesz się gorzej, odpuść lub zmodyfikuj go.
- Bądź konkretny: Zamiast „chcę być bardziej aktywny”, napisz „pójdę na 10-minutowy spacer”.
- Zapisuj: Zapisywanie celów i planów pomaga w ich realizacji.
- Doceniaj postępy: Bądź dumny z każdego, nawet najmniejszego osiągnięcia.

Pamiętaj, że nawet drobne działania, regularnie powtarzane, mogą przynieść znaczące efekty. Planowanie małych celów i przyjemnych aktywności to skuteczny sposób na poprawę samopoczucia, zwiększenie motywacji i czerpanie radości z każdego dnia.

## PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 30 czerwca 2025

Właściciel serwisu

