

Yeni yıl öncesi en fazla diyet, sağlıklı yaşam ve yeni bir iş planlıyoruz

2019'u geride bırakıp yeni yıla girmeye sayılı günler kala 2020'ye dair planlarımızı ve hayallerimizi kurmaya başladık. Eski yılı iyisiyle kötüsüyle, kazancı ve hasarıyla kapatırken yeni yıla elbette yeni umutlar ve beklentilerle giriyoruz. Araştırmalara göre yeni yıl öncesi yüzde 60'ımız yeni kararlar alsak da yalnızca yüzde 8'imiz bu kararları gerçeğe dönüştürmekte başarılı oluyoruz. Yeni yıl öncesi alınan kararların ilk sırasını diyet ve sağlıklı yaşam konuları oluştururken, en başarısız beş yeni yıl kararı arasında para biriktirmek ve tasarruf yapmak geliyor. Araştırmalara göre kadınlar sağlık odaklı kararlar alırken, erkekler yeni bir iş veya zararlı alışkanlıklardan kurtulma kararı alıyor. Özyeğin Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden Çift ve Aile Terapisti Dr. Öğretim Üyesi Selenga Gürmen de her ne olursa olsun yeni yıl kararlarımızın çok azının Ocak sonunu görebildiğini belirtiyor. Gürmen'e göre bu döngüyü kırmak elimizde. Dr. Selenga Gürmen tarafından başlatılan "Yeni Bir Ben" serisi için yılbaşına özel bir içerikle hazırlanan "Yeni Yılda Yeni Bir Ben" atölye çalışması, 2019 yılını değerlendirme ve yeni yıla girerken neleri geride bırakıp neleri yanımızda taşıyacağımıza beraberce karar verme imkanı sunuyor.

Kişisel dönüşüm ve gelişim için bir gecede verilen ve düzgün planlaması yapılmayan kararların, yüksek olasılıkla gerçeğe dönüşmeyeceğini belirten Gürmen, bu durumun da içsel motivasyonumuzu kaybetmeye ve yeni yıla "bu kez de olmadı" duygusu ile başlama riskine sahip olduğuna dikkat çekiyor. Gürmen; "Yeni yıl dilekleri herkes için farklı. Kimi daha iyi bir kariyer ister kimi daha mutlu bir romantik ilişki, kimi daha çok sosyal aktivite kimisi daha farkındalıklı ve özsaygılı bir hayat. Ya da her senenin vazgeçilmezleri fit bir vücut, kötü alışkanlıkları bırakmak, daha çok para, mutlu bir yuva, daha çok seyahat... Ancak gerçekten ne istediğimize karar vererek bunu sahiplenmeli ve yeni yıl için

dilediklerimizi, zorlanmadan uygulayabileceğimiz bir planla hazırlanmamız gerekiyor” diyor.

22 Aralık 2019 Pazar günü Swiss Otel'de gerçekleştireceği çalışmada Gürmen, katılımcılarla beraber dileklerini çeşitli uygulamalar ve etkinliklerle planlayacak ve 2020 sonunda dileklerini gerçekleştirmiş ve 2021 için neyi nasıl isteyeceklerini bilerek özgüvenleri tam girmeleri için pratikler sunacak. Gürmen “Eğer sizin de bu sene kesinlikle bunu yapacağım ya da yapmayacağım kararlarınız varsa, gelin bu atölyede beraber yazalım, çizelim. Dilek listemizi gerçekçi ve somut hale getirip, ihtiyaçlarımızı ve olası engellerimizi belirleyelim. Bu atölyenin sonunda da dileklerimizi gerçekleştirme planımızı ve kendimize uygun stratejilerimizi geliştirelim. 2020’ye sadece dileyerek değil, oldurarak; karar vererek değil uygulayarak girelim. Geçmiş senelerden farklı olarak bu sefer dileklerimizi gerçekleştirelim” diyor.

Yeni yıl öncesi alınan kararların ilk sırasında diyet yapmak yer alırken, bunu kilo vermek, para biriktirmek ve tasarrufta bulunmak, yeni bir hobi edinmek, zararlı alışkanlık ve bağımlılıklardan kurtulmak, yeni bir iş bulmak ve aileye daha fazla vakit ayırmak izliyor.