

Hello  
New year  
New you!

## Jak wyznaczać noworoczne cele aby ich dotrzymać?

Nowy Rok, nowy Ty?

Początek roku to świetny czas, by wprowadzić zmiany w swoim życiu. Ale jak zrobić to tak, żeby postanowienia nie skończyły się w połowie stycznia?

1. **Wybierz konkretny cel** - Zamiast „Będę zdrowy”, powiedz: „Będę ćwiczyć 2 razy w tygodniu”.
2. **Realistyczne plany** - Nie celuj za wysoko, lepiej zrobić coś małego niż nic.
3. **Podziel na kroki** - Duży cel rozłóż na małe, łatwe zadania.
4. **Zapisz to** - Miej listę postanowień tam, gdzie często ją widzisz.
5. **Znajdź motywację** - Pomyśl, dlaczego to dla ciebie ważne.
6. **Nie bądź perfekcyjny** - Jeden błąd to nie koniec, próbuj dalej!
7. **Powiedz bliskim** - Wsparcie innych pomaga wytrwać.
8. **Świętuj małe sukcesy** - Każdy krok naprzód to powód do radości.
9. **Śledź postępy** - Sprawdzaj, jak ci idzie, np. w aplikacji.
10. **Skup się na jednym celu** - Lepiej robić jedno dobrze niż wszystko na raz.

Pamiętaj: ważne są małe kroki i pozytywne nastawienie!