

# O SEGREDO DAS RESOLUÇÕES DE ANO NOVO

♦ Simoni Cavazzana\* ♦

**E**statísticas mostram que 95% das pessoas que fazem uma lista de resoluções para o novo ano quebram-na na primeira quinzena de janeiro. A maioria das pessoas não faz mais listas de resoluções, porque fizeram isso por anos e anos e sabem que não vão conseguir atingir as metas, então, depois de um tempo quem quer desapontar a si mesmo? Quem quer ficar chateado consigo e se incomodar em fazer uma lista, se já sabe que será a mesma do ano passado?

A questão é o que é isso faz a gente querer fazer uma resolução, traçar metas e objetivos? No início do ano temos essa tradição, mas isso vai além da tradição, é uma coisa que vem de dentro de nós, que nos faz querer as coisas melhores; penso que parte disso vem do calendário que dá para nós a impressão de um novo começo.

Podemos começar do início e ter uma bela vitória, mas, se pensarmos bem, o calendário é uma coisa arbitrária; é lindo de usar, serve como uma pauta na qual nos orientamos, porém, o que isso vai levar você a fazer para realmente fazer as coisas acontecerem? Não há nada que nos impede de sermos felizes e chegar a nossos objetivos, nem neste ano, nem nos seguintes. Talvez o impedimento seja a falta de regularidade, que nos faz termos a sensação de não progredirmos.

Tendemos a desanimar logo que a excitação para alcançar uma meta passa, por isso, é importante manter o nível de frisson, daquela gana para conseguir. Ela nos ajudará a mantermos o progresso e a regularidade; o progresso é uma vivacidade que mantém os objetivos em alta.

Não é fácil mantermos um alto nível energético para chegar aos nossos objetivos e metas; se isso não dá certo ficamos desapontados e desistimos, aos poucos vamos criando uma lista não mais de resoluções, mas de fracassos. Sendo assim, uma resolução que funciona é aquela que nos excita, gerando uma força para nos puxar, não algo que temos que empurrar, porque empurrar requer força de vontade e força de vontade não dura, o que irá durar é tornar algo tão excitante, tão atraente que somos puxados e nos sentimos atraídos para atingir os objetivos. A seguir, alguns passos para servir de guia para o citado intento:

1. Identifique a área que quer mudar e analise seu estado atual (onde estou e aonde quero chegar);
2. Identifique os hábitos/rituais que dão os resultados atuais (repetir os mesmos hábitos atuais produzirá resultados iguais);
3. Tenha uma visão clara do que você realmente quer (quando não sabemos para onde vamos, qualquer caminho serve, já disse o Gato Cheshire em *Alice no País das Maravilhas*);
4. Identifique novos hábitos que o farão alcançar os resultados desejados (o que nos define são nossos hábitos);
5. Veja e reveja seu progresso todo santo dia (progresso = felicidade);
6. Eleve seus padrões (substitua “Eu deveria” por “Eu devo”);
7. O sucesso é uma sequência de pequenas vitórias diárias (constantes).

Espero que suas resoluções do novo ano estejam cheias de adrenalina. Feliz 2023 para você! ●

**\*Simoni Orlandini Cavazzana** é psicóloga clínica em Jacarezinho (PR). Realiza atendimento presencial e *on-line*. É especialista em terapia cognitivo-comportamental, formada em terapia comportamental dialética e em *mindfulness psychology*. Seu Instagram é @simoni.cavazzana.