

การตั้งเป้าหมายของวิถีชีวิตและการมีสุขภาพที่ดี

life  beats



ฉันอยากกินแต่ของที่มี
ประโยชน์ต่อสุขภาพ

ฉันอยากเลิกบุหรี่

ฉันอยากลดน้ำหนัก

ฉันอยากมีความสุข

ฉันอยากลดเหล่า

ฉันจะออกกำลังกาย
เยอะๆ

ฉันไม่อยากเครียด

ฉันอยากใช้เวลากับ
ครอบครัวมากขึ้น

ฉันอยากจะทำ ๗๗

มันพูดง่ายที่จะทำ

แล้วนี่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายในสิ่งที่คุณต้องการ

ปีใหม่... เริ่มใหม่!

- ในปีใหม่ที่กำลังจะมาถึงนี้ เป็นเวลาที่ดีที่เราจะเริ่มคิดใหม่ทำใหม่ เพื่อให้สิ่งที่เราต้องการมันประสบความสำเร็จ
- อะไรคือเป้าหมายของการมีสุขภาพที่ดี? มันก็คืออะไรที่ อยู่ที่ตัวคุณเอง ทำอย่างไรให้คุณรู้สึกแบบนั้น และอะไรคือสิ่งที่คุณ อยากรู้สึกดีที่จะทำมัน



การเข้าใจถึงเป้าหมายต่างๆ

- ระยะสั้น
 - ซึ่งเป้าหมายนั้นคุณสามารถบรรลุได้ในเวลาอันใกล้ (ภายในหนึ่งสัปดาห์ หรือมากกว่านั้น)

- ระยะยาว
 - เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น และต้องใช้ระยะเวลานานเพื่อให้สำเร็จลุล่วง (หนึ่งปีหรือมากกว่านั้น)

- เป้าหมายที่ตั้งไว้นั้น ควรที่จะมีความเป็นไปได้ เพื่อที่คุณจะได้ทำมันให้สำเร็จได้



การเลือกที่จะตั้งเป้าหมายของคุณ

- ผู้คนมากมายต้องการที่จะมีสุขภาพที่ดี ... ถามตัวเอง , อะไรคือความหมายของสุขภาพที่ดีของฉัน?
- กำหนดรูปแบบชีวิตขั้นพื้นฐาน คุณคือสิ่งที่คุณต้องการจริงๆ ที่จะทำมัน (และเชื่อว่าคุณสามารถทำมันได้)

ยกตัวอย่าง:-

- อาหารการกิน
- การออกกำลังกาย
- สุขภาพจิต
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และของมีนเมาอื่นๆ
- โรคเรื้อรังและการติดเชื้อ
- ความปลอดภัยในที่อยู่อาศัย



เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ และเป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้

- วิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพที่ดี สามารถเป็นเป้าหมายของคุณได้. ความท้าทายมันอยู่ที่ ทำอย่างไรให้มันสำเร็จลุล่วงให้ได้
 - “ชีวิตและสุขภาพที่ดี” ดูเหมือนจะเป็นโจทย์ที่กว้างเกินไป อะไรจริงๆ ที่ฉันต้องทำให้สำเร็จและทำมันอย่างไร? แล้วฉันจะทำมันไปทำไม



“ในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิตผม ,ผมน้ำหนักขึ้นมาไม่ใช่น้อยในระยะเวลาอันสั้น ผมเป็นคนเรื้อยเปื่อย, ไม่มีแรงบันดาลใจ และไม่มั่นใจในตัวเอง, ดังนั้น ผมจึงรู้ว่า เป้าหมายใหญ่คือการลดน้ำหนักให้กลับมาเป็นดังเดิม ผมต้องการที่จะรู้สึกภูมิใจและเต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง จากการลดอาหารและออกกำลังกาย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ดังนั้นเป้าหมายก็คือ ลดอาหารและออกกำลังกายเป็นหลัก ซึ่งเฉพาะเจาะจงมากกว่าแค่การลดน้ำหนัก

SMART

Specific

ยกตัวอย่าง ฉันต้องการออกกำลังกายให้มากขึ้น นี่ถือเป็นความคิด
ปรารถนาที่จะทำ มันจะเป็นเป้าหมายของคุณเมื่อคุณปักมันลงไป ฉัน
ต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละครั้ง ชั่วโมง 3 ครั้งต่อสัปดาห์

Measurable

ถ้าคุณไม่สามารถชั่งน้ำหนักได้ แล้วคุณจะรู้ได้ไงว่ามันจะประสบความสำเร็จ
ก็วันละครั้ง ชั่วโมง 3 วันต่อสัปดาห์นั้นไงที่ชั่ง

Action Based

อะไรที่เฉพาะเจาะจง คุณจะทำอย่างไรให้เป้าหมายลุล่วง?
ยกตัวอย่าง เดินในสวนสาธารณะครึ่งละ 2 รอบ และโยคะอย่าง
น้อย 1 ครั้ง

Realistic

รู้ถึงข้อจำกัดของตัวเอง, อะไรที่คุณคือความเป็นจริงที่จะทำให้
คุณสามารถบรรลุเป้าหมาย มีความยืดหยุ่นแต่ก็ไม่ละเลยที่จะทำ

Time Based

หากไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาไม่ว่าจะระยะสั้นหรือระยะยาว,
ตั้งนั้นคุณ เมื่อแรงกระตุ้นที่จะทำให้มันถูกจำกัด ครึ่งชั่วโมงต่อวัน
อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์นั้นแค่เป้าหมายตามเวลา

สร้างความรับผิดชอบต่อตัวเอง

- เขียนลงไปเลยว่ามันเป็นเป้าหมายระยะยาวของคุณ เขียนมันลงไปหมายถึงเขียนสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นลงไปนั่นหมายถึง มีความพร้อมที่จะพูดถึงและทบทวนมัน เปะสิ่งเหล่านั้นไว้ดูเพื่อเตือนให้คุณได้เห็นและมุ่งมั่นที่จะทำมัน
- ตัวอย่างรูปแบบของ SMART-goal
- แบ่งปันเป้าหมายของคุณกับคนอื่น ๆ และพูดคุยเกี่ยวกับความสำเร็จและความท้าทายของคุณ ด้วยวิธีนี้มันจึงเป็นเรื่องยากที่จะหยุดทำมัน



เคล็ดลับเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและทำมันให้สำเร็จ

- ยอมรับในความล้มเหลวและความผิดหวังที่อาจขึ้นกับชีวิตเราได้ แต่ และ อย่ายอมแพ้มัน!
- จะเป็นจริงได้นั้น ก็อย่าสร้างความรู้สึกล้มเหลวให้กับตัวคุณ ยกตัวอย่าง ถ้าคุณไม่เคยออกกำลังกายเลย ก็อย่าหวังว่าคุณจะวิ่งมินิมาราธอนได้ 2 ครั้งต่อสัปดาห์
- เข้าใจและยอมรับว่าชีวิตของคุณเองก็ไม่ได้เหมือนกับคนอื่นที่ทำได้พร้อมๆ กับคุณ ทำตามสิ่งที่เหมาะกับคุณ
- ขอความช่วยเหลือ มองหาใครสักคนที่เข้าใจคุณ ยื่นมือออกไปให้กับคนที่คุณไว้วางใจ

เคล็ดลับความสำเร็จ

นอกเหนือไปจากนี้ นี่คือการตั้งเป้าหมายและการวางแผนการดำเนินการอื่น ๆ ที่สามารถนำคุณให้เข้าใกล้กับความสำเร็จ

- หาคู่หูสักคน – สร้างแรงจูงใจด้วยการหาเพื่อนเพื่อออกอกกำลังกายร่วมกัน ซึ่งมันยอดเยี่ยมกว่าตัวคนเดียวล่ำพัก
- มีความยืดหยุ่น – ถ้าสภาพอากาศไม่เป็นใจและคุณไม่สามารถจะออกไปกลางแจ้งได้ ก็หาที่ออกกำลังกายในร่มแทน
- พักบ้าง – ให้ตัวของคุณได้หยุดพักบ้าง เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- วิสัยทัศน์ต่อเป้าหมายของคุณ – “มองออกไป” ด้วยตัวคุณเองที่เปี่ยมไปด้วยพลังที่จะทำสิ่งเหล่านั้น และนำพาไปสู่ความสำเร็จ

คุณมีเรื่องราวดีๆ ที่จะแบ่งปันมันหรือไม่?

คุณตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกาย และทำสำเร็จหรือไม่?



- จงภูมิใจในตัวเอง!
- ถ้าคุณทำมันได้และยินดีที่จะแบ่งปันความสำเร็จของคุณ ก็บอกเราด้วย!
 - ติดต่อคุณวิชชุตตาได้เลย
- เรื่องราวของคุณ อาจเป็น LifeBeats ในฉบับถัดไปก็ได้!
- คุณควรมีใครสักคนเป็นแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนคุณไปจากเดิม

วิถีชีวิตอย่างมีความสุขที่ดีที่สุด

มันอยู่ในมือคุณแล้ว!
เริ่มเลย **วันนี้**



life **beats**