

การตั้งเป้าหมายของวิถีชีวิตและการมีสุขภาพที่ดี



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



การเข้าใจถึงเป้าหมายต่าง ๆ



- ระยะสั้น
 - ซึ่งเป้าหมายนั้นคุณสามารถบรรลุได้ในเวลาอันใกล้ (ภายในหนึ่งสัปดาห์ หรือมากกว่านั้น)
- ระยะยาว
 - เป้าหมายที่ใหญ่ขึ้น และต้องใช้ระยะเวลาานเพื่อให้สำเร็จลุล่วง (หนึ่งปี หรือมากกว่านั้น)
- เป้าหมายที่ตั้งไว้ั้น ควรที่จะมีความเป็นไปได้ เพื่อที่คุณจะได้ทำมันให้สำเร็จได้



การเลือกที่จะตั้งเป้าหมายของคุณ



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

ยกตัวอย่าง:-

- อาหารการกิน
- การออกกำลังกาย
- สุขภาพจิต
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และของมีนเมาอื่นๆ
- โรคเรื้อรังและการติดเชื้
- ความปลอดภัยในที่อยู่อาศัย



เริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ และเป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้



- วิธีการดำเนินชีวิตและสุขภาพที่ดี สามารถเป็นเป้าหมายของคุณได้. ความท้าทายมันอยู่ที่ ทำ อย่างไรให้มันสำเร็จลุล่วงให้ได้
 - “ชีวิตและสุขภาพที่ดี” ดูเหมือนจะเป็นโจทย์ที่กว้างเกินไป อะไรจริง ๆ ที่ฉันต้องทำให้สำเร็จและทำมันอย่างไร? แล้วฉันจะทำมันไปทำไม



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

ดังนั้นเป้าหมายก็คือ ลดอาหารและออกกำลังกายเป็นหลัก ซึ่งเฉพาะเจาะจงมากกว่าแค่การลดน้ำหนัก

Specific

ยกตัวอย่าง ฉันต้องการออกกำลังกายให้มากขึ้น นี่ถือเป็นความคิดปรารถนาที่จะทำ มันจะเป็นเป้าหมายของคุณเมื่อคุณบักมันลงไป ฉันต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละครั้งชั่วโมง 3 ครั้งต่อสัปดาห์

Measurable

ถ้าคุณไม่สามารถชั่งน้ำหนักได้ แล้วคุณจะรู้ได้ไงว่ามันจะประสบความสำเร็จ ก็วันละครั้งชั่วโมง 3 วันต่อสัปดาห์นั่นไงที่ชั่ง

Action Based

อะไรที่เฉพาะเจาะจง คุณจะทำอย่างไรให้เป้าหมายลุล่วง?
ยกตัวอย่าง เดินในสวนสาธารณะครั้งละ 2 รอบ และโยคะอย่างน้อย 1 ครั้ง

Realistic

รู้ถึงข้อจำกัดของตัวเอง, อะไรที่คุณคือความเป็นจริงที่จะทำให้คุณสามารถบรรลุเป้าหมาย มีความยืดหยุ่นแต่ก็ไม่ละเลยที่จะทำ

Time Based

หากไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาไม่ว่าจะระยะสั้นหรือระยะยาว, ดังนั้นคุณ เมื่อแรงกระตุ้นที่จะทำมันถูกจำกัด ครั้งชั่วโมงต่อวันอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์นั่นแค่เป้าหมายตามเวลา

- เขียนลงไปเลยว่ามันคือเป้าหมายระยะยาวของคุณ เขียนมันลงไปหมายถึงเขียนสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นลงไปนั่นหมายถึง มีความพร้อมที่จะพูดถึงและทบทวนมัน แปะสิ่งเหล่านั้นไว้ดูเพื่อเตือนให้คุณได้เห็นและมุ่งเน้นที่จะทำมัน
- ตัวอย่างรูปแบบของ SMART-goal
- แบ่งปันเป้าหมายของคุณกับคนอื่น ๆ และพูดคุยเกี่ยวกับความสำเร็จและความท้าทายของคุณ ด้วยวิธีนี้มันจึงเป็นเรื่องยากที่จะหยุดทำมัน



เคล็ดลับเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและทำมันให้สำเร็จ



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

นอกเหนือไปจากนี้ นี่คือการตั้งค่าเป้าหมายและการวางแผนการดำเนินการอื่น ๆ ที่สามารถนำคุณให้เข้าใกล้กับความสำเร็จ

- หาคู่หูสักคน – สร้างแรงจูงใจด้วยการหาเพื่อนเพื่อออกออกกำลังกายร่วมกัน ซึ่งมันย่อมดีกว่าตัวคนเดียวลำพัง
- มีความยืดหยุ่น – ถ้าสภาพอากาศไม่เป็นใจและคุณไม่สามารถจะออกไปกลางแจ้งได้ ก็หาที่ออกกำลังกายในร่มแทน
- พักบ้าง – ให้ตัวของคุณได้หยุดพักบ้าง เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- วิสัยทัศน์ต่อเป้าหมายของคุณ – “มองออกไป” ด้วยตัวคุณเองที่เปี่ยมไปด้วยพลังที่จะทำสิ่งเหล่านั้น และนำไปสู่ความสำเร็จ

คุณมีเรื่องราวดี ๆ ที่จะแบ่งปันมันหรือไม่?



คุณตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกาย และทำสำเร็จหรือไม่?

- จงภูมิใจในตัวเอง!
- ถ้าคุณทำมันได้และยินดีที่จะแบ่งปันความสำเร็จของคุณ ก็บอกเราด้วย!
 - ติดต่อคุณวิษชุดาได้เลย
- เรื่องราวของคุณ อาจเป็น [LifeBeats](#) ในฉบับถัดไปก็ได้!
- คุณควรมีใครสักคนเป็นแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนคุณไปจากเดิม