

5 Tips Cerdas untuk Realisasikan Resolusi Tahun Baru



Apa resolusi 2018 Ibu? Sudahkah memulai untuk melakukannya atau masih berpikir bagaimana cara terbaik untuk memulainya?

Bicara tentang resolusi tahun baru, setiap orang tentu ingin mencapainya dengan gemilang, namun sayangnya tak sedikit yang kebingungan bagaimana caranya. Berikut 5 tips cerdas merealisasikan resolusi tahun baru menurut Sahabat Nestlé. Yuk praktikkan, Bu!

1. Tentukan Target yang Realistis

Menentukan target atau hasil akhir dari resolusi merupakan hal penting yang pertama kali harus dilakukan. Untuk itu, sebaiknya tentukan target yang realistis dan spesifik. Tak perlu muluk-muluk, namun pastikan Ibu dapat mencapainya.

Misalnya jika ingin menurunkan berat badan, tentukan berapa angka yang Ibu inginkan. Pastikan pula bahwa angka tersebut terbilang wajar dan masuk akal untuk dicapai -- dan yang terpenting, tidak membahayakan kesehatan Ibu.

2. Fokus Pada Target

Setelah menentukan target yang ingin diraih, Ibu diharapkan dapat fokus pada target tersebut. Fokuskan pikiran dan tenaga untuk memulai kebiasaan baru yang perlu dilakukan untuk meraih keberhasilan.

Jika memungkinkan, tentukan target harian, mingguan, atau bulanan. Selain membuat pencapaian target lebih terkontrol, Ibu juga akan merasa target yang ditentukan lebih mudah untuk dicapai.

3. Mulai dengan Langkah Kecil

Tak perlu terburu-buru untuk mencapai sesuatu. Sebuah keberhasilan pasti membutuhkan proses. Untuk itu, mulailah dengan langkah kecil dan pastikan untuk terus melakukannya dari hari ke hari. Tetaplah konsisten terhadap apa yang Ibu lakukan.

Tak jarang, seseorang memulainya dengan langkah yang begitu besar, namun malah berhenti di tengah jalan karena merasa target yang ditetapkan begitu berat.

4. Dapatkan Dukungan Emosional

Dukungan emosional akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan. Untuk itu, pastikan Ibu mendapatkannya dari orang-orang terdekat seperti pasangan atau sahabat. Hal ini akan meningkatkan semangat juang Ibu untuk tak berhenti di tengah jalan.

5. Nikmati Setiap Prosesnya

Tak dapat dipungkiri, kadang akan terjadi kegagalan yang tak terduga. Tapi, tak perlu putus asa dan menghentikan apa yang telah diperjuangkan selama ini. Cobalah untuk menikmati setiap prosesnya. Meski kadang terasa sulit, pastikan Ibu tak kehilangan semangat juang.

Apabila ditinjau kembali, sebenarnya tak sulit bukan untuk melakukannya? Ibu hanya perlu konsisten, fokus, dan terus mencoba. Ketika mulai bosan dan ingin menyerah, Ibu bisa meminta orang terdekat untuk memberikan motivasi.

Jadi, sudah siap untuk merealisasikan resolusi 2018?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-tips-cerdas-untuk-realisasikan-resolusi-tahun-baru.html>