

新的一年，全新的你

你會想在二〇一〇年實行的新年新希望

(譯註：resolution 是決心、決定的意思，常用來表示新年新希望[New Year's resolution(s)])

### 12-30

期待新年的來臨和煥然一新的自己嗎？對最後似乎總是虎頭蛇尾的那些新年新希望，已經感到厭倦了嗎？新年新希望通常包括了健身、找到理想伴侶、改善財務狀況、改掉惡習或是找到新工作。但你知道嗎？大部份的新年新希望通常都在實行的一個月之內就宣告失敗。

有鑑於此，我們蒐集了一些全人式的新希望，也就是一些你可能從沒考慮過，卻可能幫助你達到身心平衡健全的願望。重點鎖定在身心靈健康的這些新希望，還可望作為跳板，有助於你和周遭的人都能迎接特別豐收的一年。

#### 「我選擇原諒」

你是否還對某人或某事心懷怨懟，因而耗損了不少心力？不妨主動選擇拋棄那些負面的情緒。原諒並不會使做錯事的人變成對的；決心原諒，代表你選擇不要讓自己活在負面狀態中，而你選擇從負面情緒中解脫自在。

#### 「我選擇感恩」

選擇讓自己每天一覺醒來，就慶祝自己還活著的純然喜悅。選擇讓自己注意到日出之美，或同事臉上的微笑。選擇讓自己養成天天感恩的習慣，並追求那些你所感恩的事物。

#### 「無論我目前的身體狀況或體型如何，我都選擇愛自己的身體」

為了展現你對自己身體的愛，不妨採取步驟好讓自己能維持長久的健康。吃營養的食物、靠運動來維持良好的健康、做自己直覺上認為正確的事情，而且要斷絕那些你明知會傷身的習慣——因為身體只有一個。

### 12-31

#### 「我選擇保持健全的財務狀況」

在經濟不景氣的時候，的確很難對財務捉襟見肘抱持正面樂觀的態度，不過，藉由正確評估自己的財務情況，既不氣憤也不要否認事實，就能踏出良好的第一步。之後，可以對自己如何才能維持生計詳加規劃，可以計畫讓自己一切從簡——也許可以搬到坪數較小的住屋，開更便宜的車，或是放棄一些不是很必要的奢侈品。要記住，我們雖然無法改變那些發生在我們身上的事，卻能掌控自己的反應，而且還可以詳加計畫，好讓自己能擁有更安定的未來。

#### 「我選擇心靈上的喜悅」

從事那些能令你活力充沛、心靈滿足的事；也許是沿著自然步道漫步、在附近的庇護所擔任志工、或是加入攝影社或讀書社。此外，也可以和你所喜愛的人進行有意義的互動交流——例如打電話聊天，或是一起喝杯咖啡，不然也可以靜靜地祈禱，或和子女共享親情時光。設法把這些事物融入日常生活中。

## 持守新年新希望的六大步驟

《拿出你的影響力：促動改變的 6 種力量》一書的共同作者喬瑟夫·葛瑞尼透露，很多人都會許下新年新希望，可是最後卻無法持守，虎頭蛇尾。

「即使我們的用意原本良善，但一旦這用意碰到了一時衝動，就會被破壞了，」葛瑞尼指出，「因此，我們可能走出家門外，然後看到某個打折的東西，心中產生了渴望，於是就買下它，而原本打定的預算也就如此泡湯了。」

他針對企圖自我改變的九百名人士的行為加以分析，結果發現，那些最可能成功的人，其實都運用到下列六大基本策略中的至少四個，這些策略包括：

- ☆ 查明動機。
- ☆ 增進自己的技能。
- ☆ 尋求親朋好友及同事的協助。
- ☆ 對一些可能破壞你實現希望的社交活動和人，要加以迴避。
- ☆ 營造出能促進成功的環境。
- ☆ 每當自己達成重大進展時，要獎勵自己。

葛瑞尼表示，「如果能結合運用上述策略中的至少四個，那麼堅守這些新希望的成功機率就高漲至百分之四百。」