

解像度- トレンドまたはコミットメント (Kai-zō-do - Torendo matawa komittomento)

解決とは、しっかりと保持する力を意味します。

これは、特定の意図を表現するために人々によって一般的に使用されます。自己に変化をもたらす自己検査としてよく説明することができ、後で他の人のためのインスピレーションツールになるかもしれません。

本質的に、人々は新しい年が始まると目標を立てます。彼らによると、新年は彼らの夢、目標、より多くを達成します。

Kaiketsu to wa, shikkari to hoji suru chikara o imi shimasu. Kore wa, tokutei no ito o hyōgen suru tame ni hitobito ni yotte ippantekini shiyō sa remasu. Jiko ni henka o motarasu jiko kensa to shite yoku setsumeisuru koto ga deki,-go de hokanohito no tame no insupirēshontsūru ni naru kamo shiremasen. Honshitsu-teki ni, hitobito wa atarashī toshi ga hajimaru to mokuhyō o tatemasu. Karera ni yoru to, shin'nen wa karera no yume, mokuhyō, yori ōku o tassei shimasu.

解像度

定義する

欲しい

信じる

書き留める

分割する

レビューする

スケジュールを設定する

そうしてください

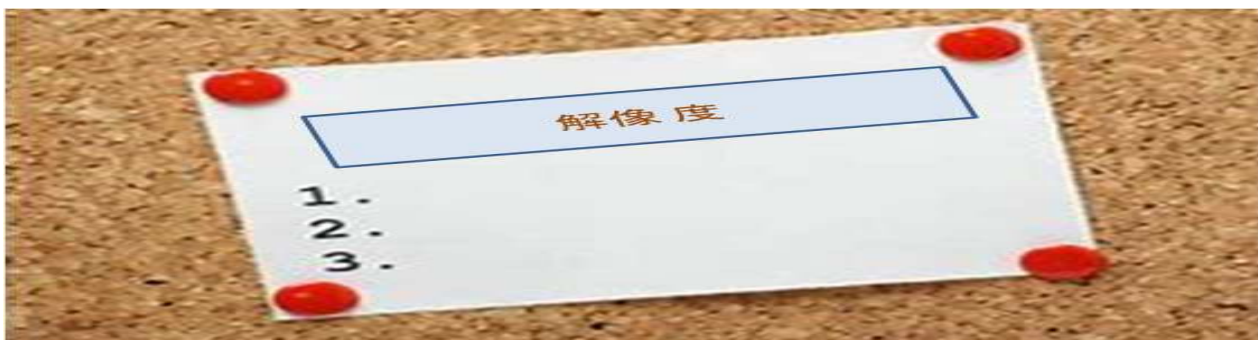
いつでも新しいスタートのための良い時間です.....

一般に、18~24歳を意味する若者は、他の年齢層と比較して目標を達成することに関心を持っています。一部の人々は、目標は異なる時点で人々によって作られたバケットリストであるという意見です。一部の人々は、非常に真剣に、リストを行うために、自分の目標を取ります。そして、他の人は、短い期間後にそれらを放棄します。心理学者が行った調査によると、約80%の人が目標を達成し、そのうち8%の人だけが実際に固執したり、決意にコミットしたりしていると言われています。多くの研究者は、人々が自分の生活に変化をもたらすために目標を立てることを様々な調査で発見しました。それは健康、キャリア、教育、旅行などすることができます。要するに、この変化は、特定の目標を達成するための目標主導です。

Ippan ni, 18 ~ 24-sai o imi suru wakamono wa, hoka no nenrei-sō to hikaku shite mokuhyō o tassei suru koto ni kanshin o motte imasu. Ichibu no hitobito wa, mokuhyō wa kotonaru jiten de hitobito ni yotte tsukura reta bakettorisutodearu to iu ikendesu. Ichibu no hitobito wa, hijō ni shinken ni, risuto o okonau tame ni, jibun no mokuhyō o torimasu. Soshite, hokanohito wa, mijikai kikan-go ni sorera o hōki shimasu. Shinri gakusha ga okonatta chōsa ni yoru to, yaku 80-pāsento no hito ga mokuhyō o tassei shi, sonōchi 8-pāsento no hito dake ga jissai ni koshū shi tari, ketsui ni komitto shi tari shite iru to iwa rete imasu. Ōku no kenkyūsha wa, hitobito ga jibun no seikatsu ni henka o motarasu tame ni mokuhyō o tateru koto o samazamana chōsa de hakken shimashita. Sore wa kenkō, kyaria, kyōiku, ryokō nado suru koto ga dekimasu. Yōsuruni, kono henka wa, tokutei no mokuhyō o tassei suru tame no mokuhyō shudōdesu.

なぜ人々は年の初めに目標を立てるのか?

上記の決議/目標は自分自身への約束であるように、人々は新年は目標を達成するための適切な時期であると考えています。バビロニア人は新年のお祝いの概念を始め、彼らが借りたものを返し、彼らの借金を返すために、神に約束をする儀式を行いました。約束通りに戻らなかったら、彼らは神に好意から落ちるだろう。



新年の決議の近代的な表現は、1813年にボストンの新聞に初めて登場しました。そこから科学的なアプローチとなっています。人々は、現実的な目標を達成するための一連の行動としてそれを見ています。新年は新しい始まりの象徴なので、目標を立てるための魅力的な時期だと人々は考えています。

Naze hitobito wa toshi no hajime ni mokuhyō o tateru no ka?

Jōki no ketsugi/ mokuhyō wa jibun jishin e no yakusokudearu yō ni, hitobito wa shin'nen wa mokuhyō o tassei suru tame no tekisetsuna jikidearu to kangaete imasu. Babironia hito wa shin'nen no oiwai no gainen o hajime, karera ga karita mono o kaeshi, karera no shakkin o kaesu tame ni, -shin ni yakusoku o suru gishiki o okonaimashita. Yakusoku-dōri ni modoranakattara, karera wa kami ni kōi kara ochirudarou.

Shin'nen no ketsugi no kindai-tekina hyōgen wa, 1813-nen ni Bosuton no shinbun ni hajimete tōjō shimashita. Soko kara kagakutekina apurōchi to natte imasu. Hitobito wa, genjitsu-tekina mokuhyō o tassei suru tame no ichiren no kōdō to shite sore o mite imasu. Shin'nen wa atarashī hajimari no shōchōnanode, mokuhyō o tateru tame no miryoku-tekina jikida to hitobito wa kangaete imasu.

最も一般的な 解像度

ComResの世論調査によると、最も一般的な 解像度 含める：

もっと運動する、体重を減らす、健康的な食べ物を食べる、健康にもっと積極的なアプローチをとる、新しいスキルや趣味を学ぶ、個人的な幸福に多くの時間を費やす、家族や友人とより多くの時間を過ごす、アルコールを減らす、喫煙をやめるなど



2020年にアメリカ人が取った決議の一部を以下に示します。-

何か新しいことを試してみる, お気に入りの食べ物を食べる, 体重を減らす / ダイエット, ジムに行く, 幸せ/より良いメンタルヘルス, 健康になる, より良い人になる, アップグレードされた技術を適用, モチベーションを維持する, より良い金融を管理する, 新しいスキルを学ぶ, 健康的な食べ物を食べる, 社会的なつながりを改善する, 環境に優しいなど.

すべてのアメリカの参加者の中で、約50%の人々が、より良い財政管理と健康的な食事をするという決意をしました。

Mottomo ippantekina kai-zō-do

ComRes no seronchōsa ni yoru to, mottomo ippantekina kai-zō-do fukumeru :

Motto undō suru, taijū o herasu, kenkō-tekina tabemono o taberu, kenkō ni motto sekkyoku-tekina apurōchi o toru, atarashī sukuru ya shumi o manabu, kojīn-tekina kōfuku ni ōku no jikan o tsuiyasu, kazoku ya yūjin to yori ōku no jikan o sugosu, arukōru o herasu, kitsuen o yameru nado.

2020-Nen ni amerikahito ga totta ketsugi no ichibu o ika ni shimeshimasu.-

Nani ka atarashī koto o tameshite miru, okiniiri no tabemono o taberu, taijū o herasu/ daietto, jimu ni iku, shiawase/ yoriyoi mentaruherusu, kenkō ni naru, yoriyoi hito ni naru, appugurēdo sa reta gijutsu o tekiyō, mochibēshon o iji suru, yoriyoi kin'yū o kanri suru, atarashī sukuru o manabu, kenkō-tekina tabemono o taberu, shakai-tekina tsunagari o kaizen suru, kankyō ni yasashī nado. Subete no Amerika no sankasha no naka de, yaku 50-pāsento no hitobito ga, yoriyoi zaisei kanri to kenkō-tekina shokuji o suru to iu ketsui o shimashita.

心理学者によると、解像度は、

実用的な計画を持つ自己目標または誓いです。人はいつでも目標を立てることができます。一度に一歩ずつ踏み出すことを忘れないでください。あなたが何かを達成したいとき、あなたは完璧、否定性、エゴイズムなど、辞書からいくつかの単語を削除する必要があります。

Shinri gakusha ni yoru to, Kai-zō-do wa, jitsuyō-tekina keikaku o motsu jiko mokuhyō matawa chikaidesu. Hito wa itsu demo mokuhyō o tateru koto ga dekimasu. Ichido ni ichi-po zutsu fumidasu koto o wasurenaide kudasai. Anata ga nanika o tassei shitai toki, anata wa kanpeki, hitei-sei, egoizumu nado, jisho kara ikutsu ka no tango o sakujo suru hitsuyō ga arimasu.

心理学者のシュスターは、規則性は持続時間と強度よりも重要であると述べた。あなたの意図は、肯定的なアプローチで合理的かつ賢明でなければなりません。陽性は実用的な計画を強化し、説明責任を提供する。主に、成功を達成することに焦点を当てるべきです。旅に出るときは、家族や友人と関わるか、共有してください。研究者は、目標の達成に向けて心に明快さと焦点をもたらすので、決議を行うことは良いと信じています。したがって、解決は、あなたの人生に変化をもたらすのに役立つため、トレンドではないコミットメントです。ジム・ローン、アメリカの起業家は言いました - あなたの人生は偶然に良くなる、それは変化によって良くなります。

Shinri gakusha no shusutā wa, kisoku-sei wa jizoku jikan to kyōdo yori mo jūyōdearu to nobeta. Anata no ito wa, kōtei-tekina apurōchi de gōri-teki katsu kenmeidenakereba narimasen. Yōsei wa jitsuyō-tekina keikaku o kyōka shi, setsumei sekinin o teikyō suru. Omoni, seikō o tassei suru koto ni shōten o aterubekidesu. Tabi ni deru toki wa, kazoku ya yūjin to kakawaru ka, kyōyū shite kudasai. Kenkyūsha wa, mokuhyō no tassei ni mukete kokoro ni meikai-sa to shōten o motarasunode, ketsugi o okonau koto wa yoi to shinjite imasu. Shitagatte, kaiketsu wa, anata no jinsei ni henka o motarasu no ni yakudatsu tame, torendode wanai komittomentodesu. Jimu rōn, Amerika no kigyōka wa iimashita - anata no jinsei wa gūzen ni yoku naranai, soreha henka ni yotte yoku narimasu.

