

## Auflösung - ein Trend oder eine Verpflichtung

Auflösung bedeutet Macht der Holding. Es wird häufig von Menschen verwendet, um spezifische Absicht auszudrücken. Es kann gut erklärt werden, als Selbstprüfung, die Veränderung in sich selbst bringt und später ein Inspirationswerkzeug für andere werden kann. Im Wesentlichen treffen die Menschen Vorsätze, wenn ein neues Jahr beginnt. Ihnen zufolge wird das neue Jahr ihre Träume, Ziele und vieles mehr erfüllen.

Generell wollen die Jugendlichen, also die Altersgruppe der 18-bis 24-jährigen, im Vergleich zu anderen Altersgruppen entschlossener Vorgehen. Einige Leute sind der Meinung, dass die Entschliebung eine Bucket-Liste ist, die von Personen zu verschiedenen Zeitpunkten erstellt wird. Einige Leute nehmen ihre Entschliebung, Liste zu tun, sehr ernst, und andere verlassen sie nach kurzer Zeit. Laut einer von Psychologen durchgeführten Umfrage treffen etwa 80 % der Menschen Entschliebungen, und von ihnen halten sich nur 8 % der Menschen tatsächlich an ihre Vorsätze oder engagieren sich für ihre Vorsätze. Viele Forscher haben Umfrage durchgeführt, um zu identifizieren, warum Menschen Auflösung nehmen. gemäß ihrer Schlussfolgerung treffen die Menschen Vorsätze, um ihr Leben zu verändern. Es kann Gesundheit, Karriere, Bildung, Reisen usw. sein. Kurz gesagt, ist diese Änderung zielorientiert, d.h. bestimmte Zwecke zu erreichen.

### AUFLÖSUNG

Definieren Sie es

Wollen Sie es

Glauben Sie es

Schreiben Sie es auf

Aufteilen

Überprüfen Sie es

Planen Sie es

tun

**Jede Zeit ist eine gute Zeit für einen Neuanfang.....**

## **Warum fassen die Menschen zu Beginn des Jahres Beschlüsse?**

Wie oben erwähnt, ist die EntschlieÙung ein Versprechen an sich selbst, die Leute denken, dass Neujahr der richtige Zeitpunkt ist, um Vorsätze zu treffen. Die Babylonier begannen das Konzept der Neujahrsfeierlichkeiten und machten ein Ritual, Gott Versprechen zu machen, alles zurückzugeben, was sie geliehen hatten, und ihre Schulden zurückzuzahlen. Wenn sie nicht wie versprochen zurückkehrten, würden sie gottlosen Gefallen tun.

Der moderne Ausdruck der Neujahrsvorsatz erschien zum ersten Mal in Boston Zeitung im Jahr 1813. Von da an ist die Auflösung zu einem wissenschaftlichen Ansatz geworden. Die Menschen sehen es als eine Vorgehensweise, um ihre realistischen Ziele zu erreichen. Die Menschen denken, dass Neujahr eine ansprechende Zeit ist, um Eine Lösung zu finden, weil es ein Symbol des Neuanfangs ist.

## **Häufigste EntschlieÙungen**

Laut ComRes-Umfrage sind die häufigsten EntschlieÙungen:

Mehr trainieren, Gewicht verlieren, gesunde Ernährung essen, Einen aktiveren Ansatz zur Gesundheit nehmen, neue Fähigkeiten oder Hobby lernen, mehr Zeit für das persönliche Wohlbefinden verbringen, mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen, weniger Alkohol trinken, rauchen et.al.

Im Folgenden sind einige der Von den Amerikanern im Jahr 2020 gefassten EntschlieÙungen zu finden:

Versuchen Sie etwas Neues , Essen Sie Lieblingsnahrung , Gewicht/Diät verlieren , Gehen Sie ins Fitnessstudio, seien Sie glücklicher / bessere psychische Gesundheit , Seien Sie gesünder , Seien Sie eine bessere Person , Wenden Sie verbesserte Technologie , Bleiben Sie motiviert , Verwalten Sie Finanzen besser, Lernen Sie neue Fähigkeiten, essen Sie gesunde Ernährung, Verbessern Sie soziale Verbindung, seien Sie umweltfreundlich usw. Von allen amerikanischen Teilnehmern haben etwa 50 % der Menschen die Entscheidung getroffen, dass sie die Finanzierung besser verwalten und sich gesund ernähren werden.

Laut Psychologen ist Auflösung ein Selbstziel oder Eid mit einem umsetzbaren Plan. Man kann die Auflösung jederzeit nehmen; denken Sie nur daran, einen Schritt nach dem anderen zu machen. Wenn Du etwas erreichen willst, musst du einige Wörter aus deinem Wörterbuch löschen - wie Perfektion, Negativität, Egoismus et.al.

Psychologe Schuster stellte fest, dass Regelmäßigkeit wichtiger ist als Dauer und Intensität. Ihre Absicht sollte vernünftig und vernünftig mit positivem Ansatz sein. Positivität stärkt den umsetzbaren Plan und sorgt für Rechenschaftspflicht. In erster Linie sollte der Fokus auf dem Erfolg liegen. Wenn Sie sich auf eine Reise begeben, beziehen oder teilen Sie mit Ihrer Familie und Freunden. Die Forscher glauben, dass es gut ist, Lösungen zu treffen, da es Klarheit und Konzentration auf das Erreichen von Zielen bringt. Daher ist Auflösung eine Verpflichtung und kein Trend, da sie Ihnen hilft, Veränderungen in Ihrem Leben herbeizuführen. Jim Rohn, ein amerikanischer Unternehmer, sagte: "Ihr Leben wird nicht zufällig besser, es wird durch Veränderung besser.

