**29 sierpnia 2023 rok, Warszawa**

**Wrzesień to nowy styczeń – dlaczego wraz z nadejściem jesieni odczuwamy większą motywację?**

**Wakacje powoli zmierzają ku końcowi, a błogie lenistwo zastępuje ekscytacja związana z nadchodzącym wrześniem, nieodzownie kojarzącym nam się z powrotem do szkoły. Również dla osób, które już dawno zakończyły swoją ścieżkę edukacyjną, początek jesieni symbolizuje nową energię, motywację i chęć zmiany. Ma to związek z „efektem świeżego startu”, który według badania przeprowadzonego przez Barbora.pl odczuwa co trzeci Polak.**

Początek nowego roku kalendarzowego powszechnie znany jest jako czas, kiedy z większym zapałem zabieramy się za osiąganie celów wyznaczonych sobie przy okazji sylwestrowych postanowień. To moment, w którym zapisujemy się na siłownię, zmieniamy dietę, rzucamy nałogi i zaczynamy oszczędzać. Poczucie świeżości i „otwartych drzwi” pozwala nam pozostawić w przeszłości dawne nawyki oraz przyzwyczajenia w myśl hasła „nowy rok, nowa ja!”.

Poczucie zorganizowania, a także motywacja, którą odczuwamy, nie ma jednak nic wspólnego ze styczniem i rozpoczęciem nowego roku. Wzorzec zachowania nazwany przez ekonomistów behawioralnych „efektem świeżego startu” odnosi się do zasady, że nowe nawyki najłatwiej wdrożyć nam w naturalnych punktach przejściowych. Początek zmian może symbolizować okazja, jak urodziny lub czasowy punkt orientacyjny, jak pierwszy dzień miesiąca lub nadejście kolejnej pory roku.

Dla wielu „nowym styczniem” stał się wrzesień, który kojarzony jest z początkiem roku szkolnego i akademickiego. Nawet jeśli szkoła i egzaminy są już za nami, okres ten wciąż kojarzy się z przygotowaniami do nadejścia nowego etapu.

**Jesień motywuje do działania**

Jesień to początek nowego sezonu, który wydaje się naturalnym czasem na wyznaczanie nowych celów i planowanie ich osiągnięcia. Gdy lato dobiega końca, warto poświęcić trochę czasu i świadomie podejść do ostatnich miesięcy roku. To dobra okazja, żeby pomyśleć o niezbędnych zmianach i nowych przyzwyczajeniach, które zamierzamy wprowadzić.

Badania przeprowadzone przez supermarket spożywczy online **Barbora.pl**, wykazały, że co trzeci ankietowany wraz z nadchodzącą jesienią odczuwa większą motywację (34%), czuje się bardziej zorganizowany (33,6%) i produktywny (29,7%).

– *Wiele osób wkracza w ostatni kwartał roku z nowym nastawieniem. Ludzie często spędzają lato na relaksie ze spokojniejszym harmonogramem, a następnie podchodzą do pracy ze „świeżym”, wypoczętym umysłem. Podobnie jak w przypadku wchodzenia w nowy rok, we wrześniu często stawiamy sobie nowe cele i myślimy o nowych sposobach na zwiększenie produktywności.* – **mówi Anita Komar, Dyrektor Sprzedaży i Marketingu, Barbora.pl i dodaje** – *Warto korzystać z wszelkich dostępnych udogodnień. W Barbora.pl oferujemy naszym klientom wiele rozwiązań pozwalających na zwiększenie efektywności, ułatwiających planowanie i poprawiających naszą wydajność. Choćby dzięki darmowej dostawie przez 7 dni w tygodniu i opcji zamawiania zakupów, które zostaną dostarczone nawet tego samego dnia, jesteśmy w stanie zaoszczędzić czas normalnie spędzany w kolejkach czy drodze do supermarketu.*

**Nasze sposoby na wrześniową organizację**

Respondenci zapytani o wdrażane nawyki, które mają pomóc im w lepszej organizacji i zwiększeniu produktywności wymieniają przede wszystkim planowanie zakupów (37,5%), robienie list zadań (37,1%) i regularne posiłki (34,5%). Wśród innych odpowiedzi znalazły się również używanie kalendarza lub plannera, planowanie domowego budżetu, wprowadzenie codziennej rutyny, sprzątanie i uprawianie sportu.

– *Przeprowadzone badania wykazały, że nasze zorganizowanie i towarzyszące mu uczucie motywacji wynika z planowania zakupów i posiłków. To bardzo ważne nawyki, które pozwalają nam nie tylko urozmaicić menu, ale również ograniczają marnowanie żywności. Równie kluczowe jest posiadanie harmonogramu. Regularne posiłki i przekąski dają więcej możliwości w ciągu dnia, aby dostarczyć naszemu organizmowi energii i składników odżywczych potrzebnych do optymalnego funkcjonowania, pozwalając nam zaangażować się we wszystkie rzeczy, które musimy zrobić w ciągu dnia*. – **dodaje Anita Komar z Barbora.pl**. – *Chcąc dobrze przygotować się do wejścia w nowy, jesienny sezon, warto skorzystać z udogodnień oferowanych przez Barbora.pl, takich jak planowanie listy zakupów, czy możliwość zapisania zawartości swojego koszyka. Zachęcamy także do odwiedzenia strony internetowej sklepu i sprawdzenia przepisów przygotowanych przez naszych ekspertów, które mogą zainspirować zdrowe i odżywcze posiłki.*

Wrzesień to świetny czas na reset i odnowę. Warto poświęcić ten miesiąc na skupienie się na własnym samopoczuciu, a także na osiągnięciu celów zawodowych i prywatnych, które podczas wakacji zeszły na drugi plan. Dobrze jednak pamiętać, by do wprowadzania nowych nawyków podejść odpowiedzialnie. Stopniowe zmiany pozwolą nam na utrzymanie motywacji i uniknięcie szybkiego wypalenia.

*W materiale wykorzystano wyniki badania, przeprowadzonego na zlecenie marki Barbora przez Agencję Badań Rynku i Opinii SW Research w lipcu 2023 roku, N = 1000.*