



trin:

Sådan holder du dit

NYTÅRSFORSÆT

Hvad har du sat dig for i år?

At komme i bedre form?

Spise mindre sukker?

Hold op med at ryge?

Traditionen tro har vi

nytårsforsæt op til et

nyt år. Men hvordan

holder vi fast i dem, når

hverdagen melder sig?

Ekspert i personlig plan-

lægning og effektivitet

Dorthe Rindbo giver dig

her 7 råd om, hvordan du

holder dit nytårsforsæt.

1. VÆR SPECIFIK

Sæt et mål, der er specifikt og målbart. Det er en fin intention at ville dyrke mere motion, men det er først specifikt, når du har defineret, hvordan, hvornår og hvor tit.

2. VÆR REALISTISK

Det går sjældent godt, når vi både vil tabe 10 kilo, stoppe med at ryge og finde en ny kæreste. For mange og for urealistiske nytårsforsæt kan både stresser dig og få dig til at opgive alle mål. Vær derfor realistisk, og sæt små delmål, så du hele tiden får succesoplevelser.

3. KEND DIN MOTIVATION

Bliv bevidst om, hvad det helt specifikt er der driver dig. Hvorfor vil du gerne nå dit mål? Hvilken betydning vil det få for dit liv? Kend også de negative konsekvenser, hvis du ikke overholder dit nytårsforsæt. Du skal aldrig spørge dig selv, om du har lyst til handlingen. Du skal spørge dig selv, om du har lyst til resultatet!

4. TAG BABYSKRIDT

Læg en trin-for-trin-plan for, hvordan du hver dag tager babyskridt mod dit mål. Med små skridt kan du skabe store resultater. Start gerne langsomt ud, og pas på med nytårsforsæt i kategorien enten-eller. Enten spiser jeg slik hver dag, eller også spiser jeg ingen

sukker. Måske er det en bedre strategi for dig at lave en langsom nedtrapning.

5. SKAB PLADS I DIN KALENDER

Skab plads til dine nye vaner i din kalender. Sørg for, at dine mål, delmål og daglige forpligtigelser bliver sat ind i din kalender og kommer på din daglige to-do-liste. Hvis du ikke sætter dine nytårsforsæt ind i kalenderen, risikerer du, at de gode intentioner bliver ved snakken.

6. FIND EN MAKKER

Sørg for at forpligte dig over for et andet menneske. Find en makker, som både kan støtte og udfordre dig undervejs. Det kan f.eks. være en veninde, et familiemedlem eller en coach.

7. HUSKE AT FEJRE DINE SUCCESER

Undervejs skal du huske at fejre dine delmål og de mange små daglige sejre. Lav en succesdagbog, og skriv hver dag mindst tre succesoplevelser i forhold til dit mål ind i den. Husk at belønne dig selv.

Læs mere om eksperten bag rådene, www.dortherindbo.dk

ABL

Ekstra tip SKRIV DINE MÅL NED

Mindre end tre procent af verdens befolkning har klare og nedskrevne mål. Hvis du skriver dine mål ned, øger du sandsynligheden for at nå dem med hele 80 procent.

ER DET DIT NYTÅRSFORSÆT AT TABE DIG?
På femina.dk har vi samlet
7 slankeure, der virker!



WWW.FEMINA.DK

