

Dårlig dag for forsetter

Selv om de fleste begynner sitt nye og bedre liv 1. januar, er det 364 dager i året som er bedre egnet for denslags.

Publisert 1.1.07
for Det Nye

Hver eneste jul tenker vi ut gode nyttårsforsetter. Noen skal slutte å røyke, noen skal begynne å trene mer, og andre har som mål å besøke bestemor oftere. Uansett hva det måtte være, så har det som regel med forbedring av seg selv å gjøre.

1. januar – en dårlig dag

Noen ganger kan det bli litt for mange forsetter, og det ender med at vi ikke klarer å holde et eneste ett. Men hva er egentlig hemmeligheten, hvordan skal vi klare å holde forsettene?

Coach og mentor Stein Kvalheim veileder både idrettsfolk, sjefer og medarbeidere til å nå til et bedre nivå, få orden på ting, og sette seg selv tilbake i førerstolen. Hans gode råd er å begynne med forsettene en helt annen dag enn 1. januar.

– Det er den dårligste dagen å starte på. Jeg selv sluttet å røyke 13. desember for noen år siden – det planla jeg 6 måneder forut. For meg var det viktig å ta en dag som var alt annen enn 1. januar, bare det i seg selv ville vært å planlegge å mislykkes for min del. Velg den 8., 12. eller 28. januar i stedet, sier han

til DetNye.no.

Har du forberedt deg?

Når man skal starte en forbedring er det viktig å ha forberedt seg godt. Uten forberedelser tror Kvalheim det er vanskelig å holde forsettene.

- Øyner du ikke sannsynlighet for å klare å holde forsettene dine er det bedre å ikke ha noen i det hele tatt. Å love noe og dermed ikke greie å gjennomføre det, kan gi deg redusert selvbilde, sier han.

Et godt nyttårsforsett er noe du vet at du vil og er sikker på at du klarer å gjennomføre. Et slikt nyttårsforsett er lett lystbetont.

- Et tips er å la forsettet tilhøre deg personlig. Fortell det til noen få, om i det hele tatt noen. Da er det du som har kontrollen over dine egne utfordringer, og fallhøyden blir betraktelig mindre, råder mentoren.

Flere dårlig valg

Mange ønsker å slutte å røyke, eller slutte å spise sjokolade. Når du tenker på hva du ikke skal gjøre, så kan det virke som en tvangstanke, fordi du blir utrolig opphengt.

- Du får fullstendig fokus på sjokoladen og røyken som du så gjerne skal unngå. Jeg foreslår at du noterer ned alle fordeler du har av å slutte å røyke eller spise sjokolade. Er disse fordelene så etterlengtet og ønsket for deg at de overgår den andre, mer kortvarige lengselen, etter røyken og sjokoladen? Hvis så, heng det du har skrevet opp lett synlig, for å minne deg selv om hva du har i vente, sier Kvalheim.

Dabber av i februar

Halvor Lauvstad er instruktør på Sats, og kan melde om en storm av mennesker på treningssenteret etter jul.

- Det er fortsatt bra trykk på sentrene. Det begynner normalt å dabbe av i begynnelsen av februar, og kanskje spesielt etter vinterferien, sier Lauvstad til DetNye.no.

- Er det sunt å ha forsetter?

- Forsetter er i utgangspunktet bra, men det er viktig å ha realistiske mål. I forhold til trening er det bra å ha et mål om å trene to ganger i uken, noe som er greit å overholde, mener Lauvstad.

Trude Susegg, redaksjonssjef

Vi setter stor pris på kommentarer og innspill i debattene våre. Vær forsiktig med personangrep og sjikane og prøv heller å forklare hva du mener og hvorfor. Takk for at du bidrar i debatten!

Nyttige tjenester

POPULÆRE TJENESTER

Navneguiden
Biltester
Oppskrifter
Fødselshoroskopet
Inspirasjonsguiden - bolig
Gravid - uke for uke
Hårguiden
Brudekjolegalleriet
Tester av sportsutstyr

REGN UT

Ditt kaloribehov
Din idealvekt
Din BMI
Når du får mensen
Din promille
Om du har eple eller pæreform
Når du får eggløsning
Når du har termin
Blir det gutt eller jente?
Hvor høyt blir barnet ditt?
Når er det trygt å amme igjen etter å ha drukket alkohol?

FORUM

Barn i magen
Din baby
Kvinneguiden
Matforumet
Doktoronline

UNDERHOLDNING

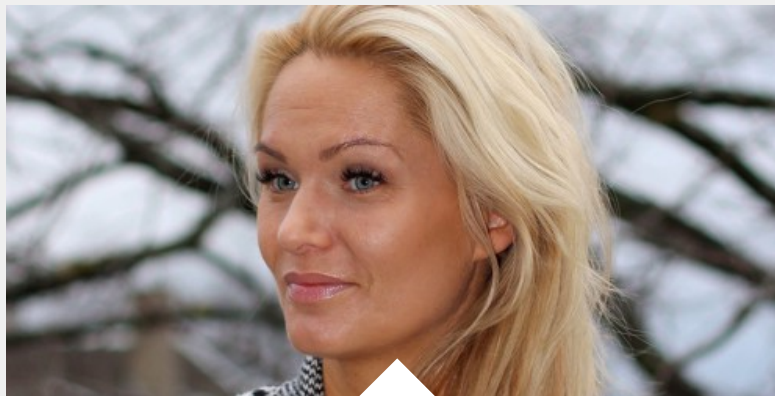
Se alle våre quizer
Ta en matquiz
Superlike
Kryssord.no
Apper for barn

Tjenester fra nettavisen



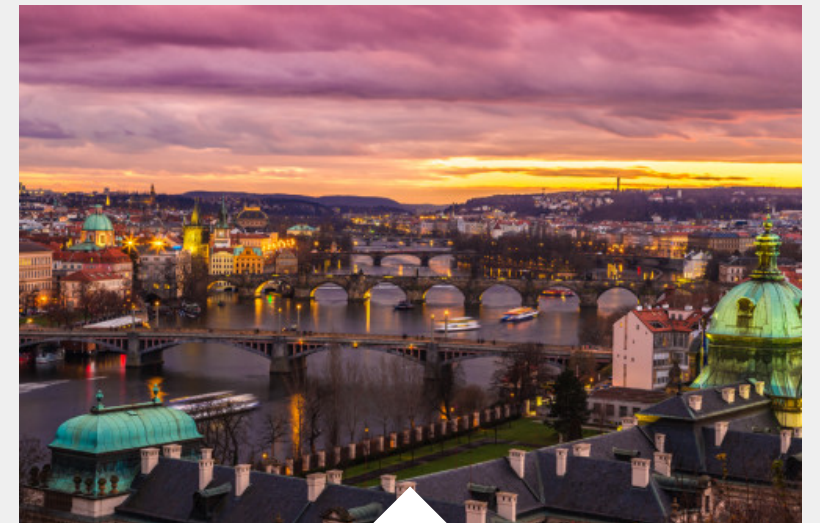
Nettavisen, Annonsebilag

Seil med Barnas Båt i vinterferien



Nettavisen, Annonsebilag

- Som hudterapeut er jeg overrasket over resultatet



Nettavisen, Annonsebilag

Så billig kan du feire våren i Europa