

ÚJÉVI FOGADALMAINK

– lehet sikeresen is csinálni?

Minden ötödik ember biztosan tesz újévi fogadalmat, minden harmadik pedig valószínűleg megfogad egy-két dolgot. Leginkább a fiatal felnőttek szoktak vállalásokat megfogalmazni magukban az újév kapcsán.

AZ UTÓBBI ÉVEK LEGGYAKORIBB ÚJÉVI FOGADALMAI



1.
Leadok a súlyomból



2.
Elkezdok sportolni



3.
Egészségesebben táplálkozom



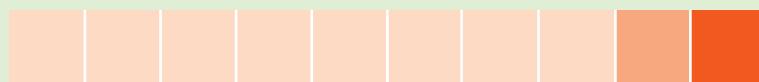
4.
Spórolni fogok



5.
Leszokom a cigarettáról



A fogadalmat tevők 52 százaléka biztos a saját sikerében.



A valóság az, hogy 10 újévi fogadalomból 8 már februárra elbukik, 9 pedig végül sosem teljesül.

HOGY VÁLTHATOD VALÓRA AZ ÚJÉVI FOGADALMADAT?

1.

Olyan fogadalmat tégy, amiben magad is hiszel!

2.

Tűzz ki reális, vállalható célt (nem lefogyok, hanem fogyni 5 kilót tavaszig!)

3.

Legyen terved. Hogyan szeretnéd elérni?

6.

Legyenek rész-céljaid! Haladj lépésekben, tűzz ki jutalmakat az eléérésükhöz!

+1 Légy kitartó!
Az új szokások megszilárdulásához 2-8 hét kell!

4.

Nyugodtan kérj hozzá segítséget ismerőseidtől, családtagjaidtól!

5.

Mérd, kövesd folyamatosan a változást!