



Nova godina je vrijeme kad se osvrćemo unatrag i razmatramo što smo sve ostvarili u godini dana. Pravimo financijske analize, ali i osobne. Odlučujemo u novoj godini promijeniti svoje navike, biti suosjećajni prema siromašnima, nasmijani prema kolegama, ljubazni prema ukućanima. Donosimo najpopularnije novogodišnje odluke i savjete kako ih ostvariti.

Odluke

1. Smršaviti - Pripreme za novogodišnje slavlje prisiljavaju nas da se samokritički pogledamo u ogledalo. Odraz u ogledalu natjera mnoge na odluku da reguliraju težinu. Potrebno je u prehranu uvesti više voća i povrća, bijelog mesa, jednom do dva put tjedno ribu. Izbjegavajte gazirana pića i grickalice, a žeđ utažavajte prirodnim sokovima i čajem.
2. Upisati fitness - Svako doba je dobro za rekreaciju bez obzira kojeg oblika. Ukoliko mjesecima prolazite kraj fitness kluba u svom kvartu, možete navratiti i vidjeti da li vam odgovara. Većina fitness klubova nude stručnu podršku trenera i 1 sat treninga besplatno, pa slobodno probate. Ako vam ne odgovaraju dvorane, upišite se u planinarski klub ili raspitajte o plivanju u bazenu.
- 3. Prestati pušiti** - Pušenje je štetno za zdravlje, opterećuje buđet, a i zabranjeno je na sve većem broju javnim mjestima. Većina pušača žali se na probleme s disanjem, oslabljenu kondiciju i smanjenu vensku cirkulaciju. Mnogi se pokušavaju odviknuti od pušenja, a u tome im može pomoći razgovor s bivšim pušačem, nikotinski flasteri ili gume za žvakanje, škola nepušenja. Potrebno je samo odlučiti se.
4. Zatražiti povišicu - Godinama radite za istu plaću, a životni troškovi su sve veći. Nikada još niste tražili povišicu, pa smatrate da je sada vrijeme za to. Razmislite kako razgovarati sa svojim poslodavcem, kako mu predočiti vrijednost vašeg rada, koje argumente iznijeti. Budite spremni na dijalog i kompromis da za veću plaću preuzmete i veći obim posla.
5. Pronaći partnera - Želite li pronaći srodnu dušu, zamolite prijatelje da vam predlože nekog slobodnog za vezu, posjećujte izložbe, tribine i druga mjesta okupljanja ili pokušajte na internetskim servisima.

Savjeti

1. Budite realni - Odaberite samo one ciljeve koje možete ostvariti. Odredite koliko želite u izvjesnom pogledu napredovati.
2. Budite precizni - Umjesto općenitih odluka precizno odredite što želite postići, na koji način i u kojem roku, te kako možete kontrolirati napredak.
3. Napravite plan - Detaljan plan što i kada ćete napraviti dati će vam jasniju sliku i omogućiti vam da promatrate koliko ste napredovali.
4. Istaknite plan - Nalijepite skicu vašeg plana na vrata hladnjaka, pano na poslu ili na drugo vidljivo mjesto. Imat ćete mogućnost križati zadatke koje ste uspješno obavili.
5. Zamolite podršku - Porodici i prijateljima saopćite svoju odluku, saslušajte njihovo mišljenje i zamolite potporu. U danima kada posustanete oni će biti uz vas da vas ohrabre.

[Psychology Today](#)

