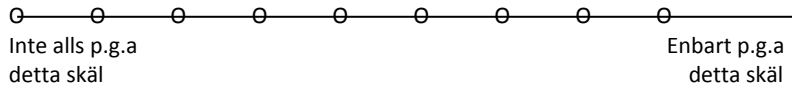


Konkreta tips från Kristoffer

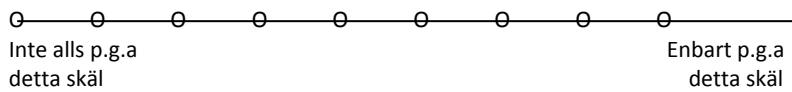
Om du vill öka sannolikheten att uppnå ditt nyårslöfte och om du vill att ansträngningen ska komma att påverka ditt välmående till det bättre, checka av ditt nyårslöfte mot följande frågor:

På en skala från 1 till 10, vill du sätta upp detta nyårslöfte eftersom...

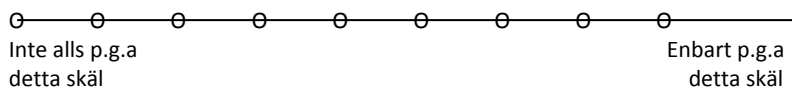
(1) Du verkligen tror att det är ett viktigt nyårslöfte att sträva efter?



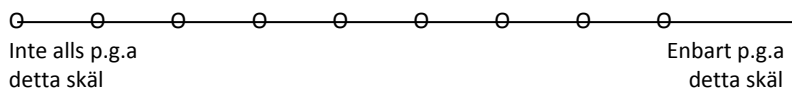
(2) Du verkligen tror att det kommer ge dig glädje att eftersträva detta?



(3) Någon annan vill att du gör det eller för situationen kräver att du gör det?



(4) Du skulle känna dig skamfull, skyldig eller ångestfull om du inte gjorde det?



Om ditt nyårslöfte ger svar långt till höger på skalan för de två första frågorna och långt till vänster på skalan för de två sista; Ja, då verkar det riktigt lovande! Kör på och lycka till! Om förhållandet däremot är omvänt, alltså om ditt nyårslöfte ger svar långt till vänster för de två första frågorna och långt till höger för de två sista; Hm, ja då kan det vara läge att fundera över om det verkligen är ett bra nyårslöfte att sträva efter. Det är inte så stor sannolikhet att du kommer fullfölja ditt löfte och det är inte heller så stor sannolikhet att din ansträngning kommer påverka ditt välbefinnande till det bättre. Mitt tips är att antingen fundera igenom ditt löfte och varför du egentligen säger att du vill