



## Konsten att hålla ett nyårslöfte.

Har du lovat att röra på dig mer, läsa eller städa rummet oftare? Så här skapar du bra vanor – som varar!

- 1. Sätt upp ett mål.** Målet ska vara mätbart (t ex läsa minst 20 minuter per dag eller motionera två dagar i veckan) och realistiskt (inte vara för tufft). Och du måste vilja ändra på dig!
- 2. Förklara för dig själv VARFÖR du vill skaffa den nya vanan.** Varför vill du t ex röra på dig mer? För att bli starkare.
- 3. Inse att förändringar tar tid och enklast görs i små steg!**
- 4. Skapa delmål.** Om du idag exempelvis bara läser en gång i veckan, börja med att läsa två. Sedan tre. Fundera på hur länge du ska fortsätta innan du går vidare till nästa mål.
- 5. Ge dig beröm när du gör rätt.** Om du misslyckas någon gång, säg "det är ok, för jag har hållit vanan många andra gånger!". Om du är snäll mot dig själv lyckas du lättare med nyårslöftet – du tjänar inget på att straffa dig själv.

Du hittar fler tips på  
[arla.se/arlakadabra](http://arla.se/arlakadabra)  
eller [growingminds.se](http://growingminds.se)

