

AKKURAT

# NA!



## STRESSMESTRING

### OVERLEV JULESTRIA

- Se på oppgavene du har, og sorter hva som haster og hva som er viktig.
- Sett av tid til å hvile, og definer den tiden av dagen du eventuelt skal jobbe.
- Bygg overskudd gjennom søvn og aktiviteter som du kjenner gir deg energi.



## SELVUTVIKLING

### GRÜNDER-DRØM

«Drømmekraft», skrevet av coach Ellen Vahr, handler om å finne sin drøm, følge den, og ikke minst fastholde den, slik at du kan leve et godt liv i tråd med egne verdier. Boken er praktisk, inspirerende og full av gode tips. Slik jeg leser boken, kan den anvendes som et godt verktøy både privat og i jobb (Gyldendal).

## GODE VENNER

Nå er det vitenskapelig bevist: Venner er viktige for vår trivsel og helse. Mennesker som har tette sosiale relasjoner, lever generelt lengre. Så prøv å få tid til dine venner minst en gang i uken!

Kilde: University of North Carolina

Ved Kristine Rødland

## SELVUTVIKLING:

# Slik når du målene dine

Tekst: Berit Wattne Andsem  
Foto: Thinkstock



Foto: Ida Bjørnik

**Berit Wattne Andsem** er coach og konsulent. I hver utgave av HENNE gir hun deg tips og inspirasjon til personlig utvikling. [www.joymanagement.no](http://www.joymanagement.no)

**N**å som året er i ferd med å gå mot slutten, tenk deg godt om: Hva er det du virkelig ønsker å få realisert i 2012? Når du har tenkt nøye på dette – det kan være alt fra å slutte å røyke eller å få deg en ny

jobb, til å kjenne på en sterk forelskelse eller å komme deg gjennom et treningsløp på en eller annen måte – så se deg selv i situasjonen!

I høst snakket jeg tilfeldigvis med en dame som hadde en drøm om å komme på pallen i sin klasse i årets «Sykkelbirken». Hun hadde forsøkt to ganger før uten å lykkes, og var redd for ikke å klare det igjen. Jeg spurte henne om hun kunne se seg selv stå på pallen. Spørsmålet kom overraskende på henne, hun hadde aldri visualisert dette. Men det kunne hun, og da var det gjort!

Jeg ba henne «brenne» seiersbildet fast på netthinnen, og hente det opp hver gang hun følte motstand eller begynte å bli sliten. Det gjorde hun, og hva skjedde? Dama kom i mål som nr. 2 i sin klasse, og kunne for første gang stå med armene over hodet på seierspallen! Selv ble hun svært overrasket over hvor godt visualiseringen hadde hjulpet henne til å nå målet sitt.

Så hva er ditt bilde? Hva er dine ønsker for året som kommer? Hva drømmer du om å få til? Se deg selv i situasjonen, og ta fram bildet så ofte du trenger for å holde oppe motivasjonen. *Lykke til!*

## DE MEST POPULÆRE NYTTÅRSFORSETTENE:

- Å bli lykkeligere.
- Å ta vare på alt det gode jeg har.
- Å leve i øyeblikket.
- Å slutte å røyke.
- Å skape bedre balanse mellom arbeid og fritid.
- Å begynne å trene.
- Å få orden på økonomien.

(Kilde: Visendi AS)

# 26%

av norske kvinner har forsetter.

På spørsmål om folk klarer å holde forsettene, svarer 4,1 prosent «ja, alltid». 58,7 prosent svarer «ja, noen ganger».