



Top 10 újévi fogadalom

Rengetegen tesznek újévi fogadalmat január 1-én, és remélik, hogy ezzel pozitív változásokat tudnak elérni az életükben. De sajnos az újévi fogadalmakról közismert tény, hogy csak kevesen tudják betartani őket.

Íme, a legnépszerűbb újévi fogadalmak, és tippek arra, hogyan lehet betartani őket.

1. Lefogyni

Ha újévi fogadalom, akkor a legtöbb embernek a fogyókúra jut először eszébe, hiszen a rengeteg karácsonyi sütemény után a legtöbben úgy érzik, egy kis diétázás nem árt az új év kezdetén. Sajnos nem létezik csodaszer: a hatékony fogyás kulcsa a helyes étrend és a rendszeres sport.



Kép: Pixabay

2. Többet mozogni

Sokan kezdenek sportolni az új év első napjaiban vagy heteiben, de a legtöbben egy hónapig sem tudják betartani ezt a fogadalmat.

Ha a társaság motivál minket, járhatunk közösen edzeni egy barátunkkal vagy befizethetünk valamilyen csoportos órára. Érdeemes kipróbálni a fitness mobilalkalmazásokat is, ezek segítenek vizualizálni az eredményeinket. Létezik edzésnapló, kalóriaszámláló, és ma már egy aktivitásmérő óra sem kerül olyan sokba.

Fontos, hogy kisebb célokat tűzzünk ki: senki nem tud rögtön lefutni egy félmaratont, de heti háromszor fél óra futás sokkal könnyebben teljesíthető.

3. Szervezettebben élni

Ha gyakran elfelejtjük, hogy mikor vannak a fontos határidők, vagy mikorra van időpontunk a fogorvosnál, érdemes beszerezni egy határidőnaplót. Ha soha nem találjuk meg a fontos papírokat (számlákat, leveleket stb.), vegyünk néhány mappát és csináljunk rendet.

Bármilyen célunk is, fontos, hogy minden nap szánjunk rá néhány percet, így nem lesz megint káosz.



4. Valami újat tanulni

Lehet a cél egy új nyelv, megtanulni főzni vagy varrni – új dolgot tanulni nehéz és általában időigényes. Fontos, hogy legyünk türelmesek és kezdjük egy kisebb vagy egyszerűbb lépéssel, és csak akkor kezdünk nehezebb projektekbe, ha már van egy kis rutinunk.

5. Élvezni az életet

Legyen olyan napi rutinunk, ami segít pozitívabbnak lenni. Amikor reggel felkelünk, gondoljunk arra, hogy mi az, amit a legjobban várunk a napban. De írhatunk listát a nap végén is a három legjobb dologról, ami aznap történt velünk.

6. Többet spórolni / kevesebbet költeni



Kép: Pixabay

Ha felírjuk, hogy mire mennyit költünk egy hónapban, világosabban láthatjuk, hogy min tudunk spórolni. Sok pénzt megtakaríthatunk, ha például otthonról visszük az ebédet a munkahelyünkre. Vagy ha vásárlás előtt körülnézünk a neten: sok mindent megvehetünk használtan – olcsóbban.

7. Leszokni valamiről

Lehet ez a csoki vagy a dohányzás, leszokni valamiről nehéz feladat. Mindenkinek más módszer válik be: olvashatunk könyvet a témában, kereshetünk sorstársakat vagy használhatunk valamilyen applikációt. Ne várjunk csodát néhány nap alatt, legyünk türelmesek és egy-egy rosszabb nap után se adjuk fel!

8. Több időt tölteni a családdal és a barátokkal

Próbáljunk rendszeresen találkozni vagy telefonon beszélni a barátainkkal és családtagjainkkal. Segíthet, ha előre lefixálunk néhány alkalmat: szervezhetünk filmklubot vagy közös vacsorákat, ahol mindig más a házigazda, vagy kirándulhatunk közösen.

9. Többet utazni

Ha szeretnénk többet utazni, akkor először határozzuk meg pontosan, hogy hova akarunk eljutni. Ezután utána kell járnunk, mi mennyibe kerül, ebből pontosabban látjuk, hogy mennyi időt tudunk majd ott tölteni. Most már csak el kell kezdeni félretenni. ☺



10. Többet olvasni

Legyen az olvasás a napi rutinunk része, például jelöljük ki egy fix időtartamot, amit minden nap olvasással töltünk, ez lehet akár a tömegközlekedés vagy az ebédszünet ideje is. Jó ötlet mindig magunknál tartani egy könyvet, vagy vásárolni egy e-olvasót. Kitűzhetünk saját célokat (például „havonta elolvasok 4 könyvet”) vagy részt vehetünk könyves kihívásokban is.

Forrás:

https://www.netamin.hu/tudasbazis/cikkek/lelki_egeszseg/top-10-ujevi-fogadalom-es-tippek-ezek-betartasara/

https://egykismagyar.blog.hu/2019/01/13/5_tipp_hogy_tobbet_olvassunk



- újévi fogadalmat tesz – elhatározza, hogy január 1-től csinál vagy nem csinál valamit
- közismert tény, -ek, -t, -e – olyan információ, amit mindenki tud
- be|tart egy fogadalmat – sikerül csinálni a fogadalmat
- fogyókúra, -'k, -'t, -'ja – diéta, a cél leadni néhány kilót
- nem árt – nem tesz rosszat, nem baj, nem rossz
- csodaszer, -ek, -t, -e – csodálatosan hatékony gyógyszer; mindenkinek jó, eredményes módszer
- teljesíthető – meg lehet csinálni
- szervezett (élet) – rendezett
- be|szerez vmit – vesz, vásárol
- rá|szán néhány percet vmire – időt vagy pénzt felhasznál valamire
- időigényes – hosszú ideig tartó
- meg|takarít vmennyit – spórol, félretesz
- sorstárs, -ak, -at, -a – valaki, aki ugyanabban a helyzetben van, mint én
- fel|ad vmit – abbahagy valamit, mert nem sikerül
- előre le|fixál vmit – korábban megbeszél egy időpontot
- utána|jár vminek – információt gyűjt valamiről
- félre|tesz vmennyit – spórol, pénzt gyűjt valamire
- mindig magánál tart vmit – mindig a táskájába tesz, mindenhová visz valamit
- ki|tűz egy célt – meghatározza, hogy mit akar elérni
- kihívás, -ok, -t, -a – itt: verseny, játék