



Soleiðis heldur tú nýggjárslyftini

TÁ KLOKKAN SLÆR 12 **GAMLAÁRSKVØLD** ERU NÓGV **LYFTI** UM EITT **BETRI**, KLÆNRI, **RÍKARI** OG SUNNARI **LÍV** GIVIN. **LYFTI**, SUM **IKKI** ALTÍÐ ERU **LØTT** AT **HALDA**, MEN VIT Á **VIKUSKIFTINUM** HAVA **KANNA**, HVUSSU VIT **KLÁRA** AT **HALDA LYFTINI**

EG LOVI AT EG SKAL ...

At broyta lívið eftir einari nátt er lættari sagt enn gjørt. Richard Wiseman, sum er professari í sálarfrøði, hevur kanna okkara nýggjárslyfti, og hann er komin fram til, at einans 12 prosent megna at halda lyftini. Menn eru eitt sindur dugnaligari enn kvinnur, og tey, sum skriva lyftini niður,

halda tey eisini eitt sindur betri enn onnur. Kvinnur, sum fortelja fyri vinum og familju, at tær hava eitt nýggjárslyfti hava størri møguleika fyri at halda lyftini. Her eru nøkur av teimum vanligastu lyftinum og ráð, so at tú veruligani kemur á mál við tínum lyftum.



...GEVAST AT ETA BOMM

Soleiðis klárar tú tað: Hetta lyftið er eisini ein klassikari. At halda seg burturi frá sukri er eitt tað torførasta, sum er. Men eftir jólini hevur tú gott av einum »bomm-detox«. Et nøtir, frukt og ber ístaðin.

Lightvarianturin: Et bomm av og á, men lat tað kosta og keyp myrka sjokolátu.

...BYRJA AT VENJA TRÍGGJAR FERÐIR UM VIKUNA

Soleiðis klárar tú tað: Ein sera góð ætlan, sum heilt víst gevur úrslit og betrar um heilsuna hjá tær. Men ansa eftir, at hetta ikki ger lív títt meira stressut, tí tá er ongin vinningur. Vel venjing, sum tær dámar og sum gevur jaliga orku.

Lightvarianturin: Tað er ikki lætt at finna tíð at venja tríggjar ferðir um vikuna, og er tað ógjørligt, spáka so til arbeiðis ella tak trappurnar í staðin fyri lyftina.



...GEVAST AT ROYKJA

Soleiðis klárar tú tað: Til lukku við tí góða hugskotinum. Tað er ymiskt frá persóni til persón, hvussu fólk best leggja av at roykja, so vel tína loysn. Finn tær hjálp á Apotekinum, netinum, Facebook-bólkum og øðrum. Um tað miseydnast, gev ikki upp – royn umaftur.

Lightvarianturin: Er tað ov tungt at gevast heilt, royn og trappa niður spakuliga. Legg til dæmis ein lepa í sigarettpakkan, har tú skrivar »Vil tú veruligani roykja?« og gevst við sigarettini, sum tú ikki mungar, men bara roykur, tí øll onnur gera tað tá.



...AT GERAST DJARVARI

Soleiðis klárar tú tað: Byrja við at skriva tað niður, sum tú vil, men ikki torir at gera. Tað kann vera at ringja til flotta fyrim í Effo, flyta til Australia, siga teg úr starvi ella okkurt heilt annað. Hugsa síðani um, hvat tað er, sum ger at tú ikki torir hetta. Ert tú bangin fyri, at tú kiksar, blívur avvíst... tá tú so hevur málað tað versta, sum kann henda, á veggini, spyr so teg sjálva, er tað veruligani so vandamikið? Líkamikið, hvat hendir, lærir tú heilt víst okkurt.

Lightvarianturin: Kanska er hetta ikki árið, har tú flytir til Australia ella teknar teg til X Factor. Far heldur varligari fram og lova tær sjálvum at gera okkurt djavrt hvørja viku. Tað kann vera at heilsa uppá grannan, lata teg í hatt, ella fara á skeið, har tú ikki kennir nakran frammanundan.

...AT ETA SUNNARI

Soleiðis klárar tú tað: Ger tað stuttligt at eta, royn nýggjar matrættir, keyp eina nýggja kóikibók, okkurt nýtt tól til køkin og royn teg fram. At eta sunt handlar eisini um at tú lærir hvat júst tín kroppur hevur tað gott av.

Lightvarianturin: Merkir í hesum færinum **IKKI**, at tú skal eta »light-vørur«. At eta eina pizza ella køku viðhvørt hoyrir til. Skift hvítt mjøl út við fullkorns-mjøl, et meira frukt og grønmeti, og halt teg sum longest burtur frá fastfood.

