

## Forsetter

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Nyttårsforsetter utgjør en egen nisje i suksessmarkedet. Og her kommer også forskningen oss til hjelp, heldigvis. Ifølge nettstedet forskning.no kan summen av gode råd fra et kobbelt av psykologer til deg som ønsker å starte et nytt og bedre liv, oppsummeres i følgende punkter:

- Spise sunnere
- Trene mer
- Slutte å røyke
- Slutte å svi av så mye spenn
- Bli et generelt bedre menneske

Men psykologer hadde ikke vært psykologer hvis ikke noen gjorde et forsøk på å bore dypere i den menneskelige psyke enn som så. Det gjør blant andre professor Joshua Klapow fra University of Alabama, som kommer med følgende banebrytende erkjennelse:

«Det er ikke nok å være inspirert. Uten en slagplan vil ikke endringene falle på plass.»

Johnny Gimmestad i Aftenposten 8.1.2012