

# Unngå lekkasje

TEKST

**Arne Olav L. Hageberg**

PUBLISERT 5. oktober 2009

---

– Klarer man å være helt tilstede i det man gjør, verger man seg mot stress. Det er avgjørende, og det er skjerpene. Paradoksalt nok kan det også være avspennende. Det er alle «lekkasjene» – hva man skulle gjort, hvor man skulle vært – som skaper stress.

*Sissel Gran i Puls på NRK 7.9.2009*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 10, 2009, side*

TEKST

**Arne Olav L. Hageberg**, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet