

LUPAUKSET

Kun on alkamassa uusi vuosi, ihmiset tekevät erilaisia lupauksia. Silloin on hyvä hetki aloittaa parempi elämä. Kolme tavallisinta lupasta on, että halutaan liikkua enemmän, syödä terveellisesti ja laihtua. Lisäksi monet lupaavat olla enemmän perheen ja ystävien kanssa. Toiset päättävät lopettaa tupakoinnin tai käyttää vähemmän alkoholia. Useat suomalaiset viettävät *tipatonta tammikuuta*. Tämä tarkoittaa, että vuoden alussa ei juoda viinaa, viiniä eikä olutta, edes yhtä tippaa.

Ihmiset tekevät hyviä uudenvuodenlupauksia, mutta unohtavat ne yleensä nopeasti. Joku ei muista lupasta edes seuraavana päivänä. Kuntosalilla on tungosta tammikuussa, mutta helmikuussa väkeä on jo selvästi vähemmän.

Jos oikeasti haluaa pitää oman uudenvuodenlupausten, se onnistuu todennäköisimmin näin:

- Ole realistinen. Ajattele etukäteen, mitä oikeasti voit tehdä.
- Tee pieni lupaus.
- Muuta tapoja pikku hiljaa, sillä aivot ja keho tarvitsevat aikaa.
- Tarkista joka viikko, miten menee.
- Tee lupaus yhdessä toisen ihmisen kanssa.
- Kirjoita lupaus paperille.
- Kysy itseltäsi. (Opitko kolme uutta sanaa päivässä? Liikuitko tänään puoli tuntia?)
- Kun onnistut, palkitse itsesi hyvin.