



Isabella Thorsen giver ikke sig selv nytårsforsætter. Hun arbejder med kvartalsmål, for sit firma og sig selv. I år har der været stort fokus på at skabe et trygt, varmt hjem i Brønderslev for sig selv og det barn, hun venter.

Foto: Jill Kaffka



Kennet Vedel har ikke nytårsforsætter, men årsmål - både for hvad han vil opnå med sit firma, og for hvad han vil opnå med sin egen træning. Bare lige for at have nogle milesten, siger han. Privatfoto

Kampen med dig selv

3 TIPS OM NYTÅRSFORSÆTTER: Sådan når du dit mål

PANEL NORDJYLLAND

Af Lone Beck

lone.tornes.beck@nordjyske.dk

NORDJYLLAND: De fleste nordjyder gider ikke nytårsforsætter.

Næsten to ud af tre nordjyder vil ikke plage sig selv med den slags, og det gælder især i Jammerbugt og Thisted, hvor hhv. 77 og 74 procent tilkendegiver, at de ingen nytårsforsætter har. I Rebild har næsten hver anden et nytårsforsæt eller flere.

Den tredjedel af nordjyderne, der har nytårsforsætter for 2022, sætter fokus på egen krop og sundhed, viser en spørgeundersøgelse i Panel Nordjylland.

At sætte mål for sig selv er en virkelig god idé, mener både NLP-coach Isabella Thorsen fra Brønderslev og personlig træner Kennet Wedel fra Positiv Livsstil i Aabybro.

Nytårsforsæt er bare et ord

- Et nytårsforsæt er bare et andet ord for, at man vil noget andet. At gøre sig nogle tanker om, hvad det er, man gerne vil, er en kæmpe styrke. Ellers ved man ikke, hvor det er, man skal flytte sig

Top 3: Nordjydernes nytårsforsætter

Panel Nordjylland kunne vælge en eller flere af følgende:

- *Tabe mig
- *Motionere mere
- *Stoppe med at ryge
- *Hvid januar – ikke drikke alkohol i januar
- *Drikke mindre alkohol
- *Se mindre fjernsyn/streaming
- *Gøre mere for miljøet/klimaet
- *Gøre mere for nødlidende mennesker/dyr
- *Andet/andre nytårsforsæt, notér
- *Har ingen nytårsforsætter

Her er de tre mest populære nytårsforsætter:



Nr. 1: Motionere mere

Næsten hver fjerde nordjyder (24 %) vil have mere motion i 2022. Flest i Rebild (35 %) og Frederikshavn (34 %).



Nr. 2: Tabe mig

17 % håber på at slippe af med nogle af de overflødige kilo. I Frederikshavn er det 29 % og Morsø 27 %.



Nr. 3: Miljø og klima

Langt efter de to topscorere kommer ønsket om at gøre mere for klimaet/miljøet på 3. pladsen med 4 %. Mest tilslutning vinder dette nytårsforsæt i Brønderslev (8 %) og Mariagerfjord (7 %).

Kilde: Panel Nordjylland, december 2021. 1493 repræsentativt udvalget nordjyder har besvaret spørgsmålet.

hen mentalt eller fysisk, påpeger Isabella Thorsen.

- Et nytårsforsæt handler om at sætte sig mål. Det skal være noget, man skal holdes op på, mener Kennet Wedel.

- Men hvis det handler om at få et sundere liv, skal man ikke vente til nytårsaften. De, der starter 1. januar, er ofte dem, der ikke holder, tilføjer han.

Det skal betyde noget for dig

Nytårsforsættet behøver ikke løbe ud i sandet i løbet af et par uger. Det gælder om at gribe det rigtigt an, siger både Kennet Wedel og Isabella Thorsen.

- Tit bliver det sådan noget med, at alle andre snakker om, at de har spist for meget til jul, og så må man nok også hellere selv begynde at passe lidt på. Men så går man ikke all in, og man når højst sandsynligt ikke i mål. Fordi det ikke er vigtigt, forklarer Isabella Thorsen.

- Det skal være specifikt og målbart, og så skal du gøre det for din egen skyld. Derfor skal du starte med at spørge dig selv, "hvorfors vil jeg det her? Hvorfor er det vigtigt for mig?" Det skal være så vigtigt, at du næsten ikke kan lade være med at prøve. Og så skal du finde nogen, der er lykkedes med det, du gerne vil lykkes med, og finde ud af, hvad de har gjort. Det er mit bedste råd,

Armbøjninger og selvbeherskelse

50 medlemmer af Panel Nordjylland valgte at notere andre nytårsforsætter end de foreslåede i analysen.

Her har vi udvalgt nogle af de mere usædvanlige:



Fortsat kæmpe for ikke at skrive i alle Facebookkonkurrencerne, at jeg helst ikke vil vinde, fordi jeg synes, gevinsterne er grimme

42-årig kvinde



Stoppe med at spise dadler og figner

41-årig mand, Vesthimmerland



Tage mine børn med på biblioteket en gang om måneden og lære dem om kærlighed til bøger

44-årig kvinde, Hjørring



Rejse til Gambia, hvor jeg sponsorerer børn så de kan gå i skole

66-årig mand, Thisted



Jeg håber at tage på. For de andre år, jeg vil tabe mig, er det gået modsat

32-årig mand, Brønderslev



Være et bedre menneske

65-årig kvinde, Aalborg



Lave 40 armbøjninger hver dag

44-årig mand, Aalborg

Kilde: Panel Nordjylland. Grafik: Lone Beck

FAKTA

PANEL NORDJYLLAND

■ Hver måned giver op til 2000 repræsentativt udvalgte nordjyder deres meninger til kende i Panel Nordjylland. Formålet er at blive klogere på nordjydernes holdninger, interesser og adfærd.

■ Panelet er oprettet af Det Nordjyske Mediehus og bestyres af Jysk Analyse, som sikrer, at tallene er i orden og er garant for panel-deltagernes anonymitet.

■ Undersøgelsen er foretaget fra 9. til 16. december 2021, og 1493 medlemmer af Panel Nordjylland har deltaget.

siger Isabella Thorsen.

Gør det nemt for dig selv

Kennet Wedels råd er at sætte barren lavt.

- Du skal sætte et minimum, du er sikker på at kunne nå. Hvis du gerne vil træne tre eller fire gange om ugen, så sæt målet til en eller to gange. Sæt målet efter, hvad du kan nå de uger, hvor du har allermest travlt med alt muligt andet.

Dem, der kommer til ham, fordi de har givet sig selv et

nytårsforsæt om en sundere livsstil, har han et særligt råd til.

- Start med powerwalk. Så får man forbrændingen op, og mange kan godt lide at komme ud i naturen.

Hver gang man når et mål, skal man huske at nyde det i stedet for at fokusere på de ting, man ikke nåede.

- Man skal dyrke det. Være i følelsen af, hvordan det er, når man er i mål, siger Isabella Thorsen.