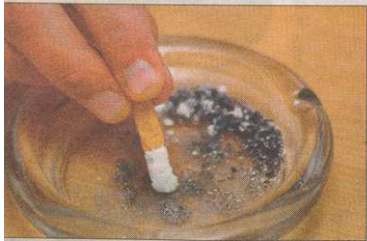


Årsskiftet er et oplagt tidspunkt at beslutte sig for at dyrke mere motion, spise sundere og skodde cigaretterne.



# Noget må

**NYTÅRSFORSÆT.** Den dukker frem ind imellem. En underliggende uro, som kan dukke op i strøtankerne, bedst som man sidder og ser en serie på tv, eller mens man ligger fredeligt i sin seng og gør sig klar til den daglige afsked med drømmeland inden mødet med den rå virkelighed. Noget er ikke helt, som det skal være.

Inden man får tænkt nærmere over, hvorfor uroen er kommet, og hvordan man kan få den til at forsvinde, vender hverdagens rutiner dog tilbage, og man fortsætter i en velkendt rille, der efterhånden er så dyb, at man føler sig sikker på, at man hverken falder eller bliver overrasket over noget. Eftertanke og forandring må vente.

Men når et nyt og uskyldigt år nærmer sig, kan det være svært at holde uroen nede. Derfor dukker nytårsforsættene op – fromme ønsker om at ændre en del af livet fra noget skidt til noget bedre.

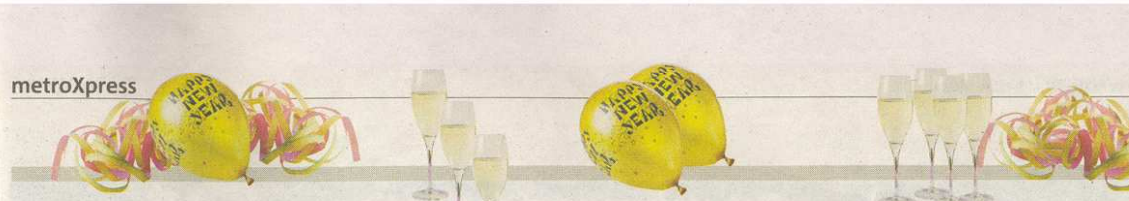
De fleste har prøvet det, og de fleste af dem har også prøvet at mislykkes. Men hvad er det, der afgør, om

forsættene vokser sig stærke eller visner? Det har forfatteren Henrik Frederiksen filosofieret over, og for nylig har han udsendt sit bud på en guide til forandring – 'Choice manager'. Bogen er en slags kalender, hvor man skriver sine valg ned og hver dag bliver bedt om at følge op på dem på forskellige måder. Jo grundigere man skriver tingene ned, og jo dybere man har tænkt over det,

man skriver, desto større er chancen for succes, lyder filosofien.

»Min pointe med bogen er ikke at moralisere – folk kan gøre, som de vil – men jeg vil til gengæld opfordre til, at man går rigtigt frem, hvis man for eksempel sætter sig for at starte året med et nytårsforsæt. Hvilket firma vil kunne overleve uden en strategi og handlingsplan? Mange af dem ville gå konkurs! Hvorfor skulle det være anderledes med det enkelte menneske?« spørger Henrik Frederiksen.

Han har med egne ord drevet i en 'strøm af tilfældigheder', som blandt andet skyldede ham gennem cand.merc.-studiet og derefter et



# der ske

Den indre trang til forandring kan løses med god planlægning og en flittig kuglepen, mener Henrik Frederiksen

lærerjob på handelshøjskolen. Men han følte hverken, at han levede efter en plan, eller at han levede efter det, han virkelig ønskede.

»Man kan bedst beskrive det som kedsomhed ... det, at man ikke er passioneret i det, man gør. Problemet er, at der er så utrolig mange

valg, og det skaber selvfølgelig en forvirring, og det skaber mange fejlplacerede mennesker. Folk, der ikke rigtig kan finde ud af, hvad de skal. De har ikke foretaget valg, der er velfunderede og ikke er tilfældige,« siger han.

Henrik Frederiksens velfunderede valg blev at begyn-

de at udgive bøger på eget forlag, og 'Choice manager' er den femte i rækken. Som antydning er det lige så meget den enkelte læser, der skaber bogen. Forfatteren bidrager mest med filosofiske betragtninger, opfordringer og spørgsmål, der får læseren til at tænke over sine valg.

Der er lagt op til, at man hver tredje måned kan træffe et nyt valg (eller justere på det foregående) – således behøver det altså ikke at være nytårsaftnen, man ændrer drastisk på sit liv.

Henrik Frederiksen mener dog, at det er et oplagt sted at starte på grund af det sym-

bolske, der er i et årsskifte.

»Typisk hører man, at nytårsforsæt ikke holder. Men hvis de gør, så kan det netop skyldes, at man skriver sit valg ned og allierer sig med andre. Mange har en trang til at starte på en frisk, men har ikke helt gjort op med sig selv, hvad de vil forny. Valget skal have et fysisk udtryk, så det ikke bare er gode intentioner. Man skal ikke glemme valget, og det gør man med nytårsforsæt, som blot eksisterer i tankerne og endnu ikke har fået noget fysisk udtryk,« siger han.

I 'Choice manager' gælder det desuden om at være ærlig over for sig selv. Det symboliseres med 'La Bocca della Verità' – sandhedens mund fra Rom, der ifølge sagnet bider hånden af én, hvis man ytrer en løgn.

Der ville næppe være mange hænder tilbage, hvis folk ikke indrømmede en hvis uro omkring årsskiftet, mens de stod ved sandhedens mund. En uro, der kalder på forandring.

Læs mere om Henrik Frederiksen og hans bøger på hjemmesiden [www.journeyman.dk](http://www.journeyman.dk).

ALLAN WAHLERS

## Seks gode råd

Videnskabsjournalist og forfatter Jerk W. Langer har på hjemmesiden [www.jerk.dk/jerk.htm](http://www.jerk.dk/jerk.htm) samlet en stribe gode råd til alle de, der kæmper for at overholde deres nytårsforsæt. Her er nogle af dem:

- Det er vigtigt, at du går ud fra din egen indre motivation, frem for de ønsker andre måtte have for dit velbefindende.
- Nøjes med et enkelt nytårsforsæt ad gangen – det er vanskeligt at ændre sin livsstil på flere forskellige områder samtidig.
- Lad være med at tage beslutningen i en champagne-brandert fem minutter før årsskiftet.
- Stil realistiske krav til dig selv. Hellere forsæt, du har en chance for at overholde, end urealistiske drømmemål.
- Lad være med at miste selvtilliden, hvis dit nytårsforsæt ikke holder. Kom op på hesten igen – og lad være med at undlade at lave nye nytårsforsæt – eller forsæt, som er så utroligt nemme at overholde, at de ikke gør en forskel i dit liv.
- Husk at lægge mærke til, når du har gjort store fremskridt. Skriv dem ned, lav kurver og inddrag også gerne din omgangskreds.

