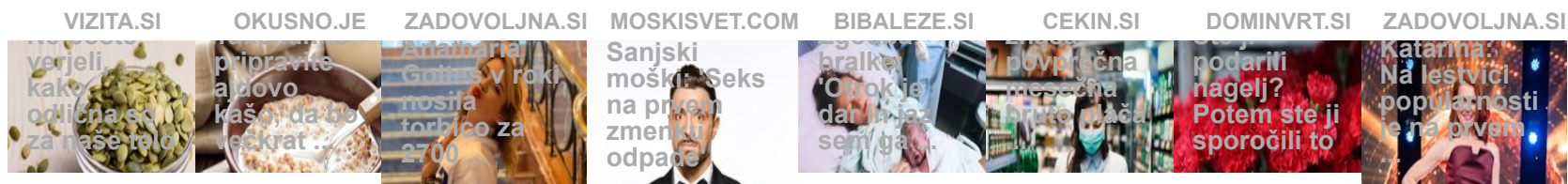


## 'Cilji v novem letu so pozitivna stvar, a najti moramo vire moči in motivacijo znotraj sebe' - 24ur.com

---

- ▾ 'Cilji v novem letu so pozitivna stvar, a najti moramo vire moči in motivacijo znotraj sebe' - 24ur.com



**SVEŽE** 13:05 **Drugi tir: Za gradnjo primorskega odseka ponudbo oddal le Kolektor**

SLOVENIJA

## 'Cilji v novem letu so pozitivna stvar, a najti moramo vire moči in motivacijo znotraj sebe'

Ljubljana, 01.01.2021, 19:52 | Posodobljeno pred dvema mesecema

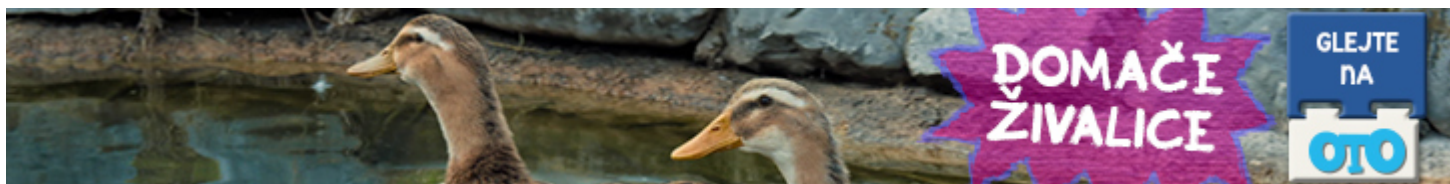
PREDVIDEN ČAS BRANJA: 2 min

AVTOR  
**Urška Šestan**

KOMENTARJI  
**5**



Marsikdo si zada številne novoletne zaobljube, uresničijo pa jih le redki. Med najbolj priljubljene novoletne zaobljube Slovencev Statistični urad uvršča željo po izgubi kilogramov, prenehanju pitja alkohola in kajenja, bolj zdravo prehrano, bolj pogosto rekreacijo, več potovanj in osebno rast.



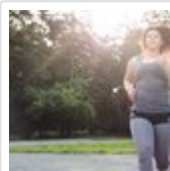
Iz 24UR: Novoletne zaobljube

00:00

00:00

Prejšnje leto je marsikaj postavilo na glavo. Tudi zaobljub je manj, ostajajo bolj ali manj podobne želje. Večina si po napornem letu, zaznamovanem s koronavirusom, želi predvsem zdravja. Psihoterapevtka **Brigita Chuuya** pravi, da ob prehodu starega leta v novo vlada nekakšna pozitivna sila, ki vleče naprej, zato si ljudje ravno zdaj lažje zadamo nove cilje. "Ni pa to dovolj. Zelo pomembno je, da najdemo

stvareri, razlaga.



PREBERI ŠE

Od česa je odvisno, ali bomo izpolnili novoletne zaobljube?

45 odstotkov ljudi si postavi novoletne zaobljube, 63 odstotkov se jih žal drži le mesec ali dva. Le nekaj manj kot 10 odstotkov pa svoje obljube dejansko uresniči. Zato psihoterapevtka opozarja, da sam prehod v novo leto žal ne bo dovolj, načrtati si moramo pot do cilja in korake, ki peljejo po njej. *"Tretji poudarek pa je ta, da si ljudje pogosto zastavljajo cilje, ob katerih jih je strah, ker so bili že velikokrat ob tem neuspešni,"* opozarja Chuuya.

Ljudje pogosto že ob prvem neuspehu obupamo, zato bodite iskreni do sebe in zvesti sami sebi, zadajte si torej cilje, ki so vaši in so realni, svetuje: *"Če si zadamo cilj, da bi v juniju 2021 želeli preteči maraton in nismo še nikoli tekli, je to mogoče cilj, ki je neuresničljiv oziroma ima nerealne korake. Se pravi, ta pregovor: počasi se daleč pride, je zelo na mestu,"* še svetuje ob začetku leta.

Zato so pri zaobljubah uspešnejši tisti, ki si za novo leto zadajo le dodatno motivacijo za nekaj, kar že počnejo in se ne obtožujejo, če jim spodleti, pač pa se zavedajo, da je vsak dan lahko nov začetek.



## PREPREČEVANJE OKUŽBE S KORONAVIRUSOM



 <p>V primeru bolezenskih znakov in simptomov ostanimo doma in pokličimo zdravnika</p>	 <p>Kašljajmo in kihajmo v rokav ali robček</p>	 <p>Upoštevajmo varnostno razdaljo 1,5 m</p>	 <p>Ne dotikajmo se oči, nosu in ust</p>	 <p>Redno in temeljito si umivajmo roke</p>	 <p>Obvezno nosimo masko</p>	 <p>Redno zračimo prostore</p>	 <p>Uporabljajmo aplikacijo Ostani zdrav</p>
---	--	---	--	--	---	---	---

[NOVO LETO](#)

[NOVOLETNE ZAUBLJUBE](#)

[PSIHOTERAPIJA](#)



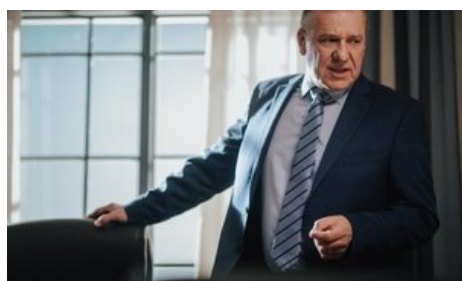
[NATISNI](#)

[BRIGITA CHUUYA](#)

## SORODNI ČLANKI



Ste že prekršili novoletno zaobljubo?

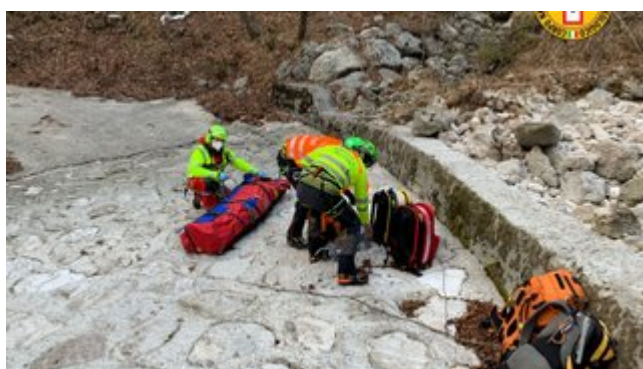




**Novoletne zaobljube: prenehanje kajenja ali pitja alkohola, manj zapravljanja ...**



**Od česa je odvisno, ali bomo izpolnili novoletne zaobljube?**



[24ur.com](https://www.24ur.com)

**V Alpah po padcu preživel sedem ledeno mrzlih noči**



[Zadovoljna.si](https://www.zadovoljna.si)

**6 učinkovitih načinov, kako se znebiti 'muskelfibra'**



[Okusno.je](https://www.okusno.je)

**Krhka jabolčna sladica, ki vedno navduši!**



[24ur.com](https://www.24ur.com)

**Kombinirano vozilo zbilo pešca, ki je umrl**



[24ur.com](#)

**IJS: Rumeno fazo sproščanja ukrepov bi lahko dosegli konec marca**



[24ur.com](#)

**V Italiji aretirali Alžirca, osumljenega pomoči terorističnim napadalcem v Parizu**

**moji katalogi.si** OGLAS

Prijavite se za bogate nagrade

Pro Plus

**Nova stran s katalogi in velika nagradna igra**

**M SOESKA .TV** OGLAS

Vstopite v svoje najljubše mesto vsebin

Mercator d.d.

**Dobrodošli na M SOESKI, ulici zabave, navdiha in motivacije, kjer vsak najde nekaj zase.**

Priporoča

## KOMENTARJI (5)

**Opozorilo:** Po 297. členu Kazenskega zakonika je posameznik kazensko odgovoren za javno spodbujanje sovraštva, nasilja ali nestrpnosti. S klikom na gumb Spletno oko prijavite komentar, za katerega menite, da vsebuje sovražni govor.

[PRIJAVI SOVRAŽNI GOVOR](#)

[PRAVILA ZA OBJAVO KOMENTARJEV](#)

PRIJAVI SE

**apodgra**

02.01.2021, 10:05:08

No sedaj ,ko se bodo stranke med seboj pobotale in enotno , se ta virus ,kar če noč izgini. V razklanosti med vsem strankami oziroma med vlado -pozicijo in opozicijo Janez Janša vidi v tem glavni vzrok , zakaj pri nas epidemija ne popušča . Tudi predsednik države vidi v tem koraku približevanja veliko priložnost in luč že na koncu tunela . Ko pričneš voziti skozi predor, takoj opaziš, da je predor osvetljen in ne pričakuje, da se bo to zgodil šele na koncu predora. Ugotovljeno pa je , da je za vse to neuspešno obvladovanje kriva opozicija in njeni podporniki.

ODGOVORI

0  0

**VAREN**

01.01.2021, 21:08:54

+3

Janez je največja motivacija. Bol kot pametuje več energije da za delo po svoji vesti in pameti.

ODGOVORI

3  0

**Tanek\_led**

01.01.2021, 20:02:03

+8

Edin cilj v letu mi je da naš predragi vodja konča na Dobu

ODGOVORI

9  1

**Delavec\_Slo**

01.01.2021, 19:58:43

+4

Pa vsi pravi kriminalci, ki jih vsi DOBRO POZNAMO na Dob.

ODGOVORI

5  1

**ivan z Doba**

01.01.2021, 19:54:41

+8

Edini cilj in motivacija slovenske družbe je padec vlade, vrnitev demokratičnih standardov in zakonska prepoved poskusov erdoganizacije in orbanizacije družbe. Smrt janšizmu!

ODGOVORI

9  1



PRVIH <sup>14</sup> DNI BREZPLAČNO

VREME

LJUBLJANA

11 °C

TOR



0 °C



6 °C

SRE



0 °C



6 °C

ČET



2 °C



9 °C

CELOTNA NAPOVED VREMENA

KORONA

Strožji pogoji za prehajanje državne meje

KORONA

Dijaki znova sedli v šolske klopi, nekoliko jih skrbitjo preverjanja znanja

SLOVENIJA

Kakšno vreme nam prinaša drugi marčevski teden?

KORONA

Italija zastruje ukrepe, Kampanija znova rdeča

NAJBOLJ BRANO

PRIPOROČENO

- 1** KORONA  
Potrdili prve primere brazilskega seva, Logarjeva: Ta teden sproščanja ukrepov še ne bo
- 2** TUJA SCENA  
Britanski mediji o intervjuju Meghan in Harryja: To so uničujoče obtožbe
- 3** ČRNA KRONIKA  
V 102. letu umrla zadnja narodna heroinja
- 4** ČRNA KRONIKA  
Policisti ustavili voznico, ki je skozi naselje peljala kar 152 km/h
- 5** ČRNA KRONIKA  
41-letni smučar trčil v 8-letnico

OGLAS

Ob dnevu žena vam podarjamo brezplačno darilo!

**#tukajzate** dovoli, da ti priskočimo na pomoč!

S projektom #tukajzate pripravijo iskalce zaposlitve

bob in partnerji so zato pripravili

DELO SPARKASSE WIZP

OGLAS

Enoletna zaloga vitamina D za vsako slovensko gospodinjstvo brezplačno – impresivna kampanja podjetja Natural Pharmaceuticals

OGLAS

Kaj veste o kitajskem podjetju NIO?

OGLAS

Ni neugodnih mansardnih prostorov, so le dobre ali slabe rešitve

OGLAS

Za neomejen vid in lepoto v podrobnostih

## E-NOVICE

Prijavi se na pregled dogodkov in bodi na tekočem.

Strinjam se s [splošnimi pogoji](#).

## ANKETA

ARHIV



**Ali v kratkem načrtujete potovanje v tujino?**

ja

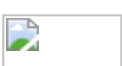
ja, imam že rezervirano

ne, mislim, da še ni varno

ne vem še

[Z Brnika prvi letošnji čarterski let, povpraševanje po turističnih paketih se krepi](#)

## TV SPORED



**Preverjeno**

13:15 - 14:25



**Rocky**

11:25 - 13:50