

Hold dit nytårsforsæt



Tiden er inde for de årlige nytårsforsæt, men er den også inde til rent faktisk at holde dem? Ny bog har til hensigt at gøre læseren mindre sløset med egne mål og skubbe tilfældigheden længere ud i kulden

AF MARIA KENTORP

De der smøger ... det ville være rart at slippe dem. Nu er det alligevel blevet så svært at ryge indendøre i Danmark. Og så var der også det med sidebenene og det stegefedt, man har fået samlet sig på dem. I 2008 skal det være slut!«

De gode intentioner har det med at leve højt på, at kalenderen er blank, og vi har haft julen til at tænke os om. Men når kalenderen fuldtræder til i tasken, og vi får andet at tænke på, skrider mange nytårsforsæt i svinget. Men i 2008 skal det være slut!

I hvert tilfælde, hvis man følger Henrik Frederiksen's nye bog »Choice manager«, der har til hensigt at hjælpe læseren med at vælge mere bevidst og forfølge målet til enden. »Jeg har selv lavet masser af tilfældige valg, for eksempel da jeg valgte at læse til cand.merc. Og da jeg underviste på Handelshøjskolen i København spurgte jeg et hold på 25 elever, hvor mange der vidste, hvorfor de havde valgt studiet, rak-

te kun fem hånden op. Min hensigt med denne bog er at gøre læserne mere velfunderede i deres valg,« siger 42-årige Henrik Frederiksen, der ellers er kendt for sine satiriske bøger som »Journeyman« og »En magisk jul«, der har solgt omkring hhv. 10.000 og 80.000 eksemplarer. Det kan han tak-

ke sig selv og køberne alene for, for ingen forlag ville lege med ham, da han skrev sin første bog for 12 år siden, og nu vil han ikke lege med dem. Han lever nu mestensdel af sine bøger, og den seneste har han solgt fra en stand i

Magasin i Kgs. Lyngby gennem december. Planen er nu at lave en aftale med en supermarkeds kæde, som han gjorde med tidligere bøger.

»Stol ikke på, at andre kan skabe ændringer i dit liv. De valg, der skal træffes af dig, så glem, hvad andre mon måtte tænke om dit og dat.«

Fra bogen »Choice manager« af Henrik Frederiksen

»Choice manager« er bygget op som en personlig logbog, der har én side for hver dag i kalenderåret. Hver side har små opgaver eller en filosofisk

»peptalk« og tomme linjer, som læseren kan skrive sine egne tanker og succeshistorier på. Man bliver bedt om at sætte et mål for hvert kvartal og evaluere processen både hver søndag og i slutningen af hvert kvartal.

»For så længe man kun har målet inde mellem ørerne, glemmer man det igen. I bogen får det et fysisk udtryk, og bogen bliver samtidig en proceshukommelse over 2008,« siger Henrik Frederiksen, der dog pointerer, at man kan begynde sit nye liv hver dag i året, det skal være.

Men kan der ikke være gode ting i tilfældet, som

man kan gribe og få glæde af?

»Meningen er ikke et enten eller, for tilfældet hverken kan eller skal man fjerne. Men nogle ting bør ikke være tilfældige. Er jeg for eksempel i det rigtige parforhold. Eller i det rigtige job? Her må man sætte nogle deadlines for, hvornår det er rigtigt at bryde op,« siger Henrik Frederiksen, hvis eget nytårsforsæt er at komme i gang igen med sin løbe- og styrketræning, som han har forsømt, mens han stod og solgte bøger til tonerne af Magasins julemusik.

Læs mere på www.journeyman.dk hvor bogen også kan bestilles nu for 299 kr.

Mange danskere lover sig selv at give den en ekstra skalle på motionsfronten i det nye år. Men for at holde sine nytårsforsætter gælder det om at have det klare mål for øje, og det vil bogen »Choice manager« hjælpe med. Foto: Carsten Snebjerg/Polfoto

maria.kentorp@borsen.dk