

Az év végéhez közeledve még mindig tartja magát a szokás, hogy valamilyen fogadalmat tegyünk. Életünk során többször is próbálkozunk a nagy fogyással vagy a dohányzásról leszokással, a legtöbben azonban már többször el is buktunk a nagy változtatásokkal. De vajon minden fogadalom bukásra van ítélve, vagy létezik olyan stratégia, amely segíthet a vágyott cél elérésében? Ha megszabadulni nem is tudunk a rossz szokásoktól, legalább az ártalmakat csökkenthetjük?

---

Forrás