

Unngå lekkasje



Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

– Klarer man å være helt tilstede i det man gjør, verger man seg mot stress. Det er avgjørende, og det er skjerpende. Paradoksalt nok kan det også være avspennende. Det er alle «lekkasjene» – hva man skulle gjort, hvor man skulle vært – som skaper stress.

Sissel Gran i Puls på NRK 7.9.2009