



---

TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 29/11/2023 a les 10:00

# Quant trigaràs a adquirir un nou hàbit?

[inicentrareport]Està a punt d'acabar l'any i segur que ja estàs pensant en els nous hàbits que vols adquirir aquest 2024. Això està molt bé, i com explica la psicòloga Andrea Rosairo al LOFT, tenir una rutina ens ajuda a estar menys estressats.

Tot i això, explica que quan es vol incorporar nous hàbits i canviar de rutina, cal tenir en compte diverses coses.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

```
[/playbuzz]
```

```
[facentrareport]
```