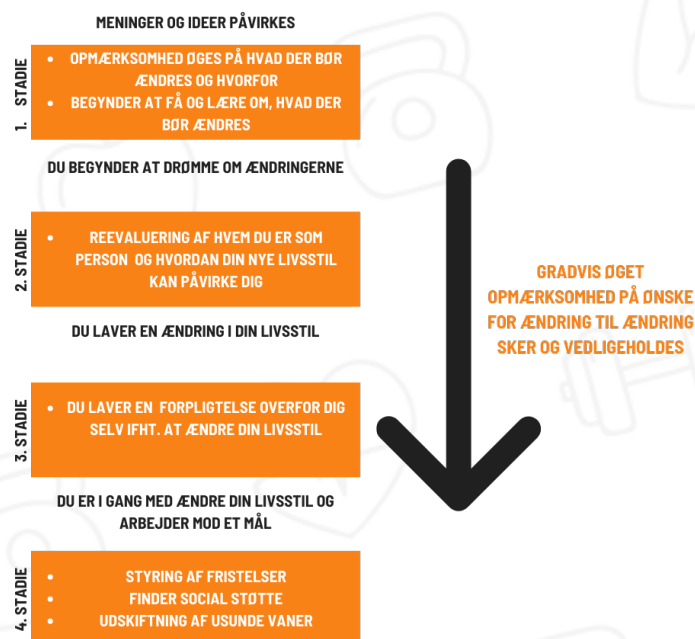


Starten på din livsstilændring ændring

Som du nok allerede kan fornemme nu, så består en livsstilændring af forskellige elementer, som der skal passe sammen for at få dig tættere på dit mål. Man siger typisk, at der skal en række ting til, før du begynder at overveje at skabe en ændring i din livsstil.



Dette inkluderer; at opbygge din tro på egne evner, at arbejde med din opfattelse af ændringer, din motivation for ændring og ikke mindst helt konkret planlægning af, hvad du skal gøre for at opnå ændringer (1).

Derudover handler ændring i din livsstil også om, at du først og fremmest skal erkende, at der er et problem (2).

Dermed sagt, at hvis ikke du oplever det som et problem selv, eller har overvejet at skabe ændringer, så kommer det formentligt heller ikke til at ske.

Til gengæld, når du enten erkender overfor dig selv, at du ønsker at ændre noget i din livsstil eller lærer/oplever noget nyt, som giver dig et indblik i dit problem, så kan det være at din interesse for ændring opstår.

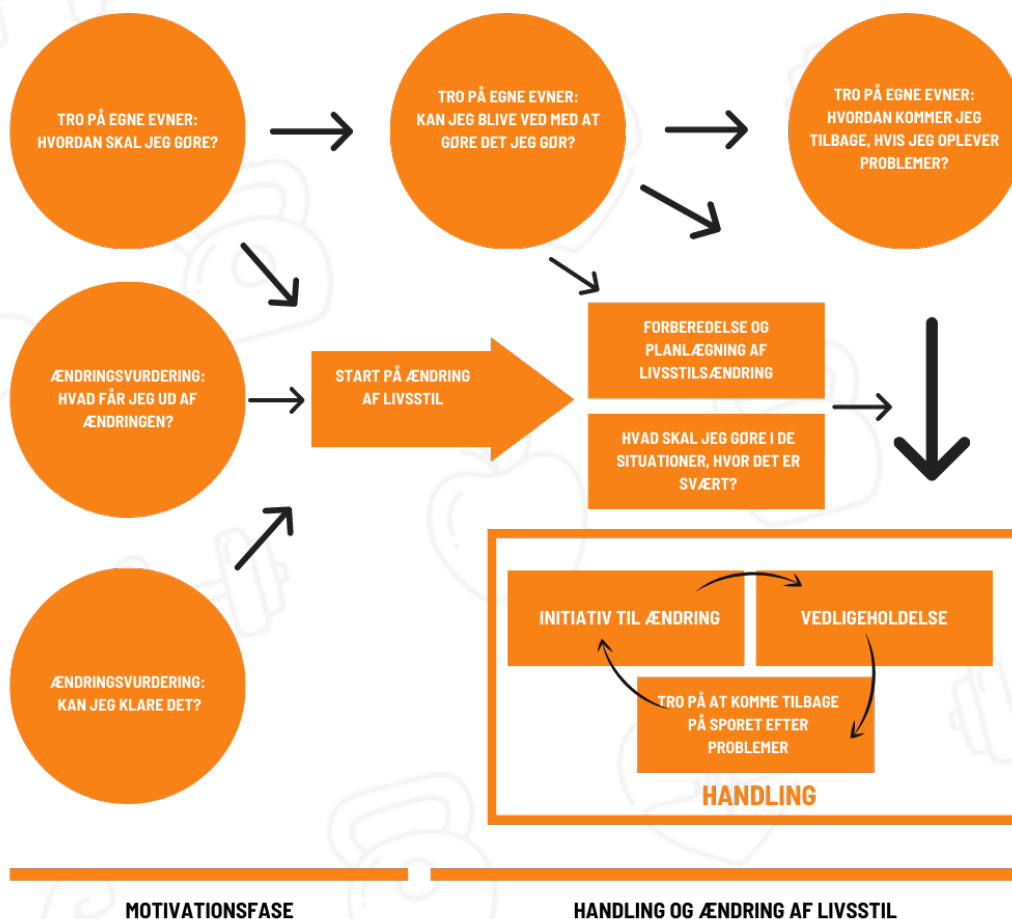
Så når du læser denne e-bog, går jeg ud fra, at du allerede har haft gang i ovenstående.

Du vil nok allerede nu sidde og tænke: "Jamen jeg har da styr på, hvad jeg skal gøre!". Okay så, men hvorfor har du så ikke allerede gjort det?

En af de vigtige ting, når vi taler om ændringer i vores livsstil er nemlig, at du får styr på, hvad du gerne vil opnå, hvorfor det er vigtigt for dig og hvad du skal ændre.

Fordi hvis du fx mangler motivationen, eller troen på egne evner, så kan dét være nok til at ændringen ikke kommer til at ske. Derfor er det vigtigt, at du får styr på alle elementerne for at sikre din succes på vejen mod dine resultater.

Eksempelvis ved vi stort set alle sammen, hvad der er sundt og usundt, samt hvad der er "rigtigt" og hvad der er "forkert" at spise. Men hvorfor spiser vi så ikke sundt? Fordi så længe det blot er information, som man ikke ved, hvad man konkret skal gøre ved, så kommer der ikke til at ske ændring.



Alle disse ting vil jeg naturligvis hjælpe dig med. Så grib dig selv en kop kaffe eller pepsi max (hvis ikke du er den store kaffedrikker), en kugle pind og en blok-papir, fordi nu begynder vi for alvor at arbejde med, hvordan vi får skabt den holdbare livsstilændring, som du altid har drømt om!

Vær S.M.A.R.T. med dit mål

"New year – new me!" Nytårsforsættet er det klassiske eksempel på, hvornår vi alle sammen sætter os en række målsætninger. Hvad enten målet er: "Nu vil jeg i gang med at træne 3 gange i ugen!", "Nu skal jeg af med de kg på sidebenene", "Jeg vil kunne løbe 3 km uden at holde pause!", så er det, der er fælles for målene desværre ofte, at de mangler at blive skåret ud i pap.

Visioner og ideer bliver nemlig ved med at være det, medmindre vi rent faktisk sætter os ned og opstiller målet.

Målet skal både opstilles i forhold til, hvad det kræver af os. Alt fra planlægning, tid, og "hvad nu hvis..."-situationer.

Derfor kan en god metode til at finde ud af; hvad dit mål er og hvordan du opnår det – nemlig være at skære det ud i pap.

Dette kan man fx gøre med S.M.A.R.T-metoden. De store bogstaver står for:

(S)PECIFIKT: hvad er dit mål helt specifikt?

(M)ÅLBART: hvordan kan du måle dét? Hvordan skal det vise sig? Er det kg på vægten eller centimeter om livet?

(A)TTRAKTIVT: hvorfor betyder det her mål noget for dig? Hvad betyder det for dig?

(R)EALISTISK: har du de muligheder og ting der skal til for at opnå målet?

(T)IDSBESTEMT: hvornår er din deadline? Hvornår vil du have opnået dit mål? Om 3 måneder eller er 1 år bedre?

Så, nu er det for første gang tid til at hive de store tanker frem.

Du skal nu prøve at udfærdige dit eget mål og lave en specifik plan for, hvad og hvornår du vil opnå dit mål.

OPGAVE 1:

Skriv nu dit mål ned baseret på S.M.A.R.T-modellen.

Det kan være svært, fordi når vi begynder at skrive målet ned og tænke over, hvad det kræver, samt hvornår det skal ske – for så bliver det pludselig til virkelighed.

Den virkelighed kan synes uoverskuelig, særligt hvis dit mål er stort eller længere ude i fremtiden end om 1-3 måneder. Fordi hvem i alverden ved, hvad du går i gennem på 3, 6, 9 eller 12 måneder? Det gør ingen.

Der kan være sociale arrangementer, større eller mindre begivenheder som kræver ekstra opmærksomhed, samt dit mål kan jo forandres undervejs. Hvem ved? Derfor er det, at vi er nødt til at skulle være endnu S.M.A.R.T'ere.

Vi er nødt til at lave en plan B, og en hvad-nu-når-plan.

OPGAVE 2:

Nu deler vi alle trinene i S.M.A.R.T-modellen op. Vær specifik og kreativ.

Godt gået. Du har nu nedskrevet dit mål og er et skridt tættere på. Du er nu nemlig allerede længere end alle dem, som snakker om deres mål, men ingen konkret handleplan har for at opnå dét.

En vigtig del af en målsætning er faktisk også fejringen af målet. Det kan nemlig hjælpe på vores motivation på den lange bane. Så derfor vil jeg nu bede dig om at skrive ned i din mål-plan, hvordan du både vil fejre, når du kommer til slut-målet, men også, hvordan du vil fejre delmålene.

Husk dog, at der skal være en ekstra god grund til at komme til slut-målet, hvorfor fejringen dér skal være større end delmålene.

Eksempelvis kan et delmål ved et vægttab være at købe et par nye bukser til dig selv, eller tage ud at spise på din yndlingsrestaurant. Det kan også bare være, at du tager en tur til havet og får en is - det er kun din fantasi, der sætter grænsen. Der er ingen rigtige eller forkerte fejringen i det her omfang.

Det vigtigste er sådan set, at du føler, at det er 'en fejring' - og ikke mindst noget, som du ser frem til.

OPGAVE 3:

Skriv måde du ønsker at fejre del- og slut-målene på.

Som du nok allerede nu har opdaget, så er dit mål relateret til nogle ændringer, som du skal lave i din livsstil (eller det er i hvert fald derfor jeg tænker, at du læser denne e-bog). De ændringer i din livsstil kan være relateret til vaner, som du skal have udskiftet eller fristelser, som du skal forsøge at undgå og blive bedre til at håndterer. Dét har du sikkert også kæmpet med før. Forskellen er dog nu, at du får redskaberne og den nødvendige viden til at ændre præcis dét, som der skal til for at opnå dit mål.

Forskellen på vaner og fristelser

Vaner og fristelserne i dit liv er to forskellige begreber. For at kunne bearbejde dem, er vi derfor nødt til at kunne skille de to fra hinanden. Ligeledes udløser de to forskellige mekanismer i forhold til, hvordan du føler, at du har det.