

FIND DIT HVORFOR DU VIL TABE DIG

Du kan lave øvelsen over nogle dage, men det er vigtigt, at du skriver mindst 20-30 grunde ned til hvorfor, at det er vigtigt for dig at tabe dig.

Når du har fundet dine 20-30 grunde, vælger du de 10 vigtigste grunde ud. Disse 10 vigtigste grunde til hvorfor du vil tabe dig skal du arbejde videre med i lydfilen til denne øvelse. Dvs. at du skal arbejde med dem hver især og gå dybere ind i hvorfor det er vigtigt for dig. Vi guider dig i lydfilen der hører til denne øvelse.

At vide **HVORFOR**, du vil tabe dig er aldeles vigtigt for ikke kun det langsigtede resultat, men også for det korte, når du støder på lidt modstand på din nye vej. Og det vil du gøre, for det er en proces. Så er det det dybtfølte hvorfor eller de få dybtfølte hvorfor'er, der vil hjælpe dig. Det er det, der vil trække dit op ad bakken, når du løber ind i lidt udfordringer på din vej.

Måske står vægten stille eller går endda op med nogle få 100 gram – det er helt naturligt kan jeg berolige dig med – måske dukker din søde tand op, eller måske sætter autopiloten i gang af sig selv igen, fordi du er faldet tilbage i det gamle mønster. Det sker for os alle.

Men dit eller dine vigtigste hvorfor'er vil hjælpe dig med at blive på vejen eller få dig hurtigt tilbage på vejen, hvis du skulle være blevet fristet til at træde ved siden af.

Derfor er det godt at bruge aktivt, enten ved at skrive hvorfor'erne ned på et stykke papir og læse dem højt for dig f.eks. både morgen og aften og have dem let tilgængelig, måske som et skærmpoint på din mobil eller din pc.

Du kan også lave et vision board, hvor du har billeder, fotos og citater, der afspejler de stemninger og følelser, du drømmer om at have i dit nye liv.

Du kan også tage et billede af dig selv fra en tid, hvor du var tilfreds med dit udseende og have det som skærmpoint på din telefon eller på din computer, så du nemt kommer i den rette stemning.

FIND DIT HVORFOR DU VIL TÅBE DIG

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	