

Det hele, raske menneske  
- udnyt anatomi og fysiologi

Modul 2

Forstå kroppens  
styresystem og  
skift dine vaner  
ud

## Forstå kroppens styresystem og skift dine vaner ud

Nu har du gennemgået nervernes forunderlige verden, og har opnået en forståelse for hvordan dette komplekse system grundlæggende styrer kroppen.

I lydfilen i denne lektion fortæller jeg om hvad en vane er og hvordan vanerne er koblet til vores nervesystem.

Herefter er du klar til at løse opgaverne i arbejdsarket. De drejer sig om at ændre vaner – vælg en ud du ønsker at arbejde med. Hvis du vil ændre på flere vaner, så prioritér dem, og sørg for kun at ændre en ad gangen, så er din sandsynlighed for succes langt større.

## Sov, spis, drik

Når du er træt, dehydreret og har lavt blodsukker er din hjerne helt ustyrlig. Sørg derfor som det allerførste for at du får god, næringsrig kost, masser af vand og sover ordentligt. Hvis den vane du gerne vil ændre handler om fx kost, så vær blot obs på de to andre punkter her.

Hvordan vil du sørge for at få god næring, vand og søvn nok?

Er det realistisk?

## Tag en beslutning

Gør dig klart at det med at ændre vaner 100 % er din egen beslutning. Vær sikker på at du ikke holder op med at ryge fordi din mor siger du skal, din partner er træt af dig eller dine børn er bange for at miste dig. At ændre en vane kan kun lykkes hvis du gør det for din egen skyld.

Hvilken vane vil du gerne ændre?

Hvorfor vil du gerne ændre den?

Hvem har fortalt dig at du skal/bør ændre den?

Hvad sker der hvis du ikke ændrer vanen?

Hvad opnår du ved at ændre vanen?

### **Motivation**

Med rygning som eksempel kan motivationen godt være din partners modstand eller dine børns frygt, hvis blot beslutningen er din egen. Det vigtigste med din motivation er at den skal være stærk nok. Se evt. hvad du har svaret ovenfor på, hvad der sker, hvis du ikke ændrer vanen.

Hvad er din stærkeste motivation for at ændre din vane?

Hvilken dyb smerte er der forbundet med din vane?

Dæmper du nogle følelser med din vane? Er det fx når du er stresset eller ked af det at din vane kommer til udtryk? Undersøg det grundigt, dine følelser viser dig vejen til din smerte – og din smerte er din motivation.

### **Målsætning**

Hvad får du ud af at ændre din vane?

Hvilke følelser søger du at opnå ved at ændre på din vane?

Er der andre ting forbundet med at ændre din vane du gerne vil opnå?

### **Konkret målsætning**

Nu skal du sætte et konkret mål. Med et konkret mål mener jeg et mål der er 100% målbart, så du ikke er i tvivl om at du har nået det. Hvis dit mål handler om at lade være med at spise slik foran fjernsynet kan det være at dit mål er, at du ikke har tænkt på slik i et hel weekend, eller at du ikke har spist slik foran fjernsynet i 3 måneder. Et delmål kunne her være fx ikke at have spist slik foran fjernsynet i hhv. 2 uger, 6 uger og 10 uger.

Hvad er dit konkrete mål?

Hvordan ved du at du har nået dit mål?

Kan dit mål inddeles i delmål, så gør det her:

### **Start småt**

Den vane du vil ændre bør ikke være alt for omfattende til at begynde med. Start med en vane hvor din motivation er stærk, men som ikke involvere en fysisk afhængighed. En lille sejr gavner hjernens belønningssystem og vil gøre det nemmere for dig at ændre på en større og dybere vane. Det kan fx være at du starter med at beslutte ikke at spise kage på arbejde. Det betyder ikke at du ikke må spise lakridser i pausen eller guffe lagkage til Tante Toves 77 års fødselsdag. Det kan også være at du beslutter at løbe en tur 1 gang om ugen i stedet for 3 gange om ugen.

Hvilken vane vil du ændre?

Er der andre vaner du vil ændre når dette er lykkedes?

**Lav en realistisk plan**

Hvad indebærer det at ændre på din vane?



Hvad skal du helt lavpraktisk gøre?

Er der noget du skal have købt før du kan starte?

Hvornår vil du købe det?

Hvilke forhindringer kan du risikere at møde når du ændre din vane?

Hvad vil du gøre for at komme omkring dem?

Er der andre barrierer du umiddelbart kan få øje på vedrørende din vaneændring?

### **Visualiser din proces**

Lav en visualisering af din vej til målet. Ønsker du at tabe dig 5 kg så du er klar til bikinisæsonen? Tænk over at du skal til fødselsdag, firma-fest og et bryllup inden bikinisæsonen. Forestil dig hvad der sker når det bliver forår og naboerne synes i skal drikke en kold øl i solen. Måske skal I på forårs-ferie, og plejer at spise kage til kaffen hver dag? Skab et billede af din proces med alle de forhindringer du har penslet ud ovenfor, og hvordan du kommer omkring dem. Husk at være realistisk her – det bliver ikke nemt.

### **Visualiser dit mål**

Nu skal du visualisere hvordan det er at komme i mål. Når du HAR tabt de 5 kg og tager bikinien på. Forestil dig at du spankulerer rundt på stranden og føl hvor tilfreds du er med din egen indsats. Dine følelser er af afgørende betydning i denne del af processen.

## Designet af din vane – gør den let at overholde

Det er videnskabeligt bevist at du spiser meget mere slik hvis slikskålen er let tilgængelig, ligesom du spiser markant mindre, hvis din tallerken er mindre. Tænk over dette når du beslutter dig for at ændre vaner. Hvis du vil løbe, så sørg for at løbetøjet er klar. Hvis du vil spise flere grøntsager, så sørg for at køleskabet er fuldt.

Hvad skal du sørge for, for at din nye vane er let at overholde?

## Skab en trigger for din nye vane

Hvis du laver en ny vane fx at drikke vand hver time, så kobl vanen på lyden af uret der slår hver time. Hvis du gerne vil af med en vane der forekom på et specifikt tidspunkt fx rygning efter maden, så kobl noget andet på den trigger fx lav en kop urtethe med fordøjelsesfremmende urter.

Er der en trigger du kan bruge i din nye vane? Eller kan du erstatte den gamle trigger med noget andet, og i så fald hvad?

### **Erstat den gamle vane med en ny**

Hvis du fjerner en vane, er det en god ide at erstatte den med en ny (og bedre).  
Drikker du fx meget cola og ønsker at holde op, så prøv at erstatte cola med danskvand.

Hvad vil du erstatte din gamle vane med?

### **Vær opmærksom på din indre dialog**

Din underbevidsthed vil med garanti forsøge at styre dig i retning af din gamle vane.  
Ofte er kilden til vores underbevidstheds meninger vores indre barn.

Hvilke argumenter vil din underbevidsthed diske op med?

Hvad er svaret til din underbevidsthed?

Hvordan kan du drage omsorg for din underbevidsthed? (Hvis dit barn kom med disse argumenter, hvordan ville du så imødekomme det?)

**Forpligt dig så meget som muligt**

Det er meget lettere at fastholde en vaneændring hvis du føler dig socialt forpligtiget.

Hvem vil du fortælle om din vane-ændring?

Hvornår vil du fortælle det?

### **Fjern fristelserne**

Hvis du ikke vil spise slik så tøm skabe og skuffer (nej, du skal ikke spise det selv – forær det til nogen andre eller hæld det i skraldespanden). Lad derefter være med at købe mere til du har styr på din nye vane.

Hvad skal du gøre for at fjerne de værste faldgruber?

Er din familie indstillet på at hjælpe dig? Hvordan kan de hjælpe dig? Hvad har du bedt dem om?

## Hvad-nu-hvis

Lav en strategi for hvad du vil gøre 'hvis nu'. Fx 'Hvis jeg er sliksulten når jeg kommer hjem fra arbejde vil jeg spise en lille håndfuld mandler, drikke et stort glas vand og gå en tur på ½ time'.

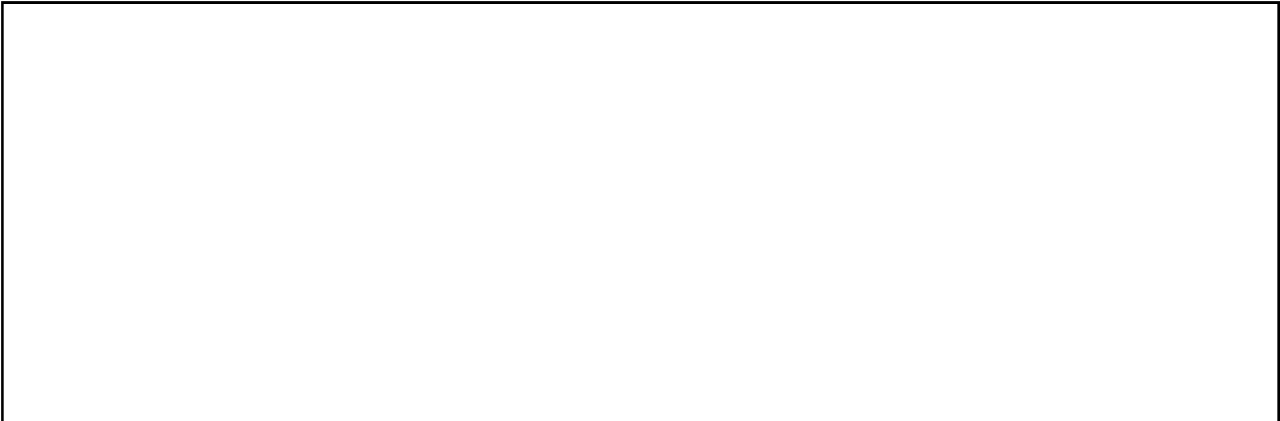
Hvad er din 'hvad-nu-hvis'-strategi?

## Når du falder i

Det handler ikke om 'hvis' du falder i – det handler om hvad du gør NÅR du falder i, det vil de fleste nemlig gøre.

Hvad vil du gøre når du falder i?

Hvordan undgår du at give helt op og kaste dig ud i et slik-orgie, når du falder i?



**Start nu**

Ikke mere pjat. Sæt i gang lige nu. Ikke om en time, ikke i morgen og ikke om en uge.  
Lige nu.

**God arbejdslyst!**