

Det hele, raske menneske – udnyt anatomi og fysiologi

Modul 6

Stop de dårlige
undskyldninger og
lær at lytte til
kroppen

Stop de dårlige undskyldninger og lær at lytte til kroppen

Motion handler ikke ret meget om lyst, dovenskab eller ugidelighed. Det handler om overbevisninger og om at være blid ved sig selv. Du er den bedste til at drage omsorg for dig, og i nogle tilfælde betyder det at du skal skubbes kærligt ud af fordøren. I dette arbejdsark finder du ud af hvordan du gør det!

Find dine overbevisninger

Lav en brainstorm på hvad du tror er sandt vedrørende motion. Hvad kræver det af dig at motionere? Hvad er muligt for dig? Hvad er motion for dig?

Hvordan har disse overbevisninger påvirket dit liv?

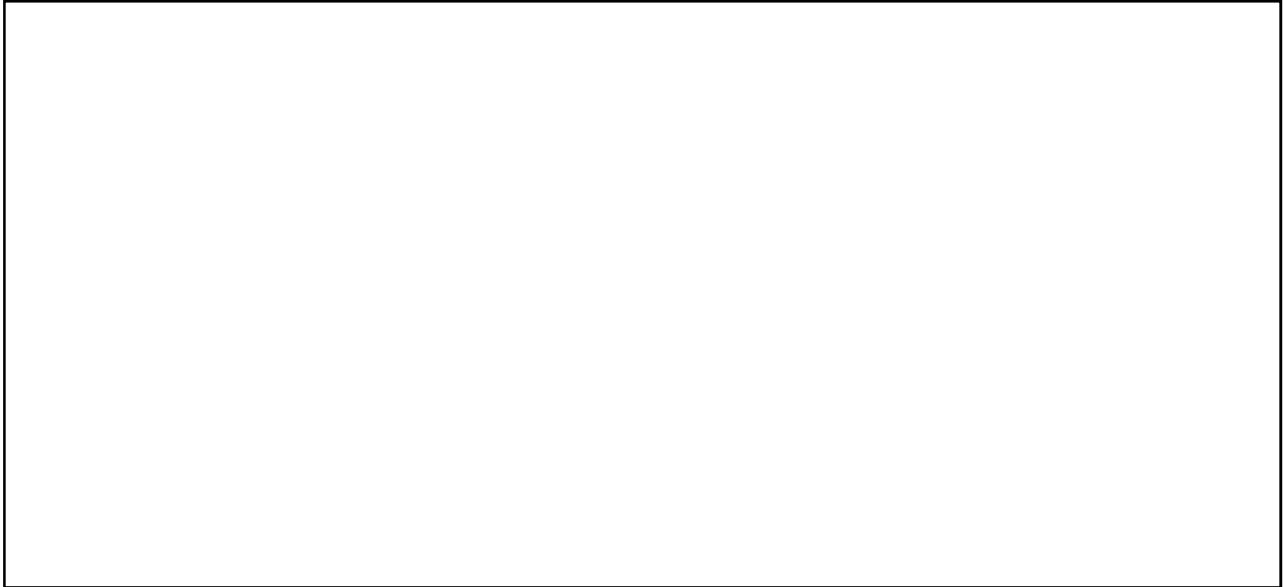
Udskift dine overbevisninger

Se på de overbevisninger du har skrevet ned. Vælg en eller flere ud, og vend dem om til noget der rent faktisk fungerer for dig. Hvis du fx har en overbevisning der hedder 'Jeg mister alligevel motivationen og går i stå' kan du vende den om til 'Jeg bruger motion i min dagligdag på en måde som kræver en minimal indsats – og det kan jeg fastholde!'. Formulér dig uden brug af ordet 'ikke' og på en måde som føles rigtig indeni, helt uafhængigt af hvad *alle* andre synes er rigtigt eller forkert.

Find din motionsform

Lav en brainstorm mere. Luk øjnene og tag et par dybe vejrtrækninger. Forestil dig du er barn igen. Hvad synes du var sjovt at lave? Hvad foretog du dig? Klatrede du i træer, løb på rulleskøjter eller hoppede i trampolin? Skriv alt det ned hvor bevægelse i større eller mindre grad var involveret (at lege med barbie dukker hører altså ikke med her).

Vælg 1-3 ting ud fra din brainstorm og kig dem efter i sømmene. Hvorfor var det sjovt for dig at udføre den pågældende aktivitet? Hvilken følelse gav det dig? (fx vægtløshed på trampolinen, frihed ved at galoppere ud over stubmarkerne på din pony eller styrke og overblik af at klatre i træer).



Tag nu følelserne du søgte som barn. Kan du komme i tanke om aktiviteter der involvere bevægelse som kunne give dig den samme følelse i dag? Husk at løbetræning ikke er det rigtige svar for alle. At hoppe i sengen med dine børn er en aktivitet der virkelig får pulsen op og det kan for nogen være meget bedre end løbetræning!



Vælg nu en aktivitet fra din liste ovenfor. Lav en commitment til dig selv, og skriv det ned her. Hvornår vil du begynde? Hvor ofte vil du gøre det? Hvor længe skal du bevæge dig? Hvornår vil du revurdere om det er den rigtige aktivitet for dig?

Eksempel: Du har valgt en aktivitet der er at hoppe i trampolin med dine børn. Du skriver nu: 'Jeg vil hoppe i trampolin 1 gang om ugen med mine børn. Det vil jeg fordi [indsæt ny overbevisning // fx det giver mig en følelse af frihed]. Jeg vil hoppe i mindst 10 minutter ad gangen. Jeg vil revurdere mit valg af motion om præcis 1 mdr fra dags dato.'

Ideen her er at du sætter barren så lavt at du *ingen* problemer har med at overholde din aftale med dig selv. Den del er virkelig vigtig, for det er der dit forhold og din tillid til dig selv grundlægges, og skal du ændre på dine overbevisninger og dermed dine motionsvaner skal du simpelthen kunne stole på dig selv. Så gør dig selv den tjeneste at sætte et mål der er nemt at nå.

Når der er gået fx en måned, så revurder. Gav det dig en følelse af frihed at hoppe på trampolin? Var det sjovt? Var det nemt at gøre? Vil du blive ved? Hvis det ikke er det rigtige, så tag det næste på din brainstorm til du finder en aktivitet der imødekommer dit behov for at skabe en specifik følelse.

Tag skoene på!

At komme ud af døren kan være en udfordring for rigtig mange. Prøv dette trick:

Når du har aftalt med dig selv at du skal ud og cykle, klatre i træer eller hvad din valgte aktivitet er, så lov dig selv at du som minimum tager sko og tøj på, stiller dig ud foran døren og låser den. Nu er du helt klar til at tage af sted. Og nu må du beslutte om du skal blive hjemme.

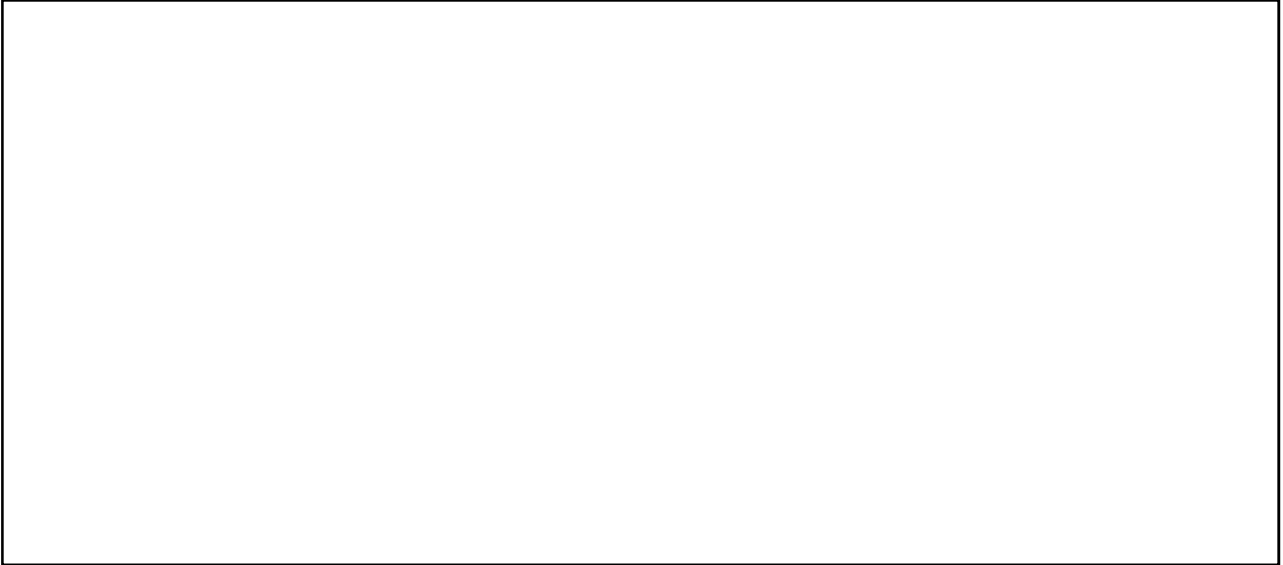
Lyt til kroppen!

Nu har du besluttet dig for en aktivitet og for at komme ud af døren. Hvis du er på vej til at give op, ikke vil mere etc. Så sæt dig og mærk efter.

- Hvorfor vil du ikke mere?
- Hvor gør det ondt?
- Hvad fortæller din krop dig?
- Hvilken følelse har du?
- Hvor sidder den henne?
- Træk vejret igennem følelsen nogle gange
- Genovervej din beslutning

Bevægelse i hverdagen

Ud over at vælge en specifik aktivitet og tilføje til din hverdag kan du også vælge en taktik der handler om bevægelse i hverdagen. Kig din hverdag igennem – hvornår bevæger du dig?



Kan du lave om på nogle af dine vaner så du skaber mere bevægelse? Kan du fx vælge et lille glas vand og gå hen til vandautomaten hver halve time? Kan du tage trapperne i stedet for elevatoren? Kan du holde på den bagerste parkeringsplads ved Brugsen i stedet for den forreste?



Bevægelse i din hverdag kan være mange ting. Mangler du inspiration, så tjek listen her:

- Kan du fx vælge et lille glas vand og gå hen til vandautomaten hver halve time?
- Kan du tage trapperne i stedet for elevatoren?
- Kan du holde på den bagerste parkeringsplads ved Brugsen i stedet for den forreste?
- Smid alle dine stole ud i hjemmet
- Sid på en pilatesbold
- Få et hæve-sænke bord
- Gå en tur i frokostpausen
- Sæt din telefon til at ringe en gang i timen og rejs dig op og gå en runde på kontoret
- Gå hen til din kollega med et spørgsmål i stedet for at sende en mail
- Cykel på arbejde
- Gå hen til supermarkedet
- Stå af bussen et stoppested før du skal af
- Sæt dig på gulvet i stedet for på sofaen (du bevæger dig helt naturligt meget mere når du sidder på gulvet end når du sidder i en sofa)
- Fryser du? Løb tre gange op og ned ad trapperne så hurtigt du kan
- Find selv på flere :)

Hensyn til skader

Har du skader i dit bevægeapparat der skal tages hensyn til? Tjek med din behandler om dit valg af bevægelse er godt for dig! Bevægelse heler skader, men alt med måde selvfølgelig.