

Nytårsforsæt?

Af: Holger Abildgaard

Januar banker på døren.

Nytårsaften når klokken slår tolv, er der mange, der hopper ind i det nye år med et nytårsforsæt. For rigtig mange, der handler det om sundhed.

Man har et nytårsforsæt og gode intentioner, men når året det er gået, så er der rigtig mange, der ikke har fuldført deres nytårsforsæt.

Hvordan får du så dit nytårsforsæt til at holde?

Lad os starte med at kigge på, **hvad** det er, du gerne vil opnå.

For mange, der handler det om sundhed, at man gerne vil leve sundere.

Det er der heller ikke noget forkert i, men problemet er, at målet ikke er særlig specifikt, det er for bredt et mål. Når et mål er for bredt, så kan det være svært at folde fokus.

Hvis jeg nu f.eks. sagde, at jeg vil tabe mig 12 kilo og træne tre gange om ugen, så er det blevet meget mere specifikt og målbart.

Hvis nu målet er at træne mandag, onsdag og fredag, så kan dette måles ved, at man f.eks. sætter et kryds i sin kalender, når der er blevet trænet. Det giver dig mulighed for at følge med på en overkommelig måde, om du nu får gjort det, du sigter efter.

Når et mål er sat, er det vigtigt, at det både er realistisk og ambitiøst. Er det realistisk, at du kan tabe dig 12 kilo til sommer og være bikiniklar. For sætter du dig et mål, du ved er umuligt, så er chancen for, at du kommer i mål næsten lig nul.

Når du sætter dig et mål, så sørg for, at det er formuleret positivt.

Det skal være noget du gerne vil opnå, frem for noget, som du vil undgå.

Hvis det f.eks. er, at **jeg gerne vil være bikini klar til sommer**, så er det positivt.

Prøv at luk øjnene, og se for dit indre, at du har opnået dit mål. Du står på stranden i din bikini. Forestil dig, at du går rundt på stranden og mærker, hvor godt du har det. Du stråler, for du har nået dit mål.

Denne positive visualisering kan du bruge når du har lyst, det kan være en god hjælp med at nå dit mål.

Hvordan kan det være, at du gerne vil opnå det? Brug gerne meget tid på dette spørgsmål. Andre spørgsmål du i den forbindelse kan stille dig selv er, hvad vil det give mig, at opnå det?

Hvordan vil det føles, når jeg har opnået det?

Hvordan vil det påvirke mig og mine omgivelser positivt?

Når du har besvaret disse spørgsmål, kan du gå videre og kigge på ulemperne ved at nå målet. Grunden til dette er at, det hjælper dig nærmere mod målet, når du erkender hvad du vil miste ved at opnå det.

Det kan f.eks. være, at der skal skrues ned for sofahyggen sammen med kæresten, og du må vinke farvel til den plade chokolade, du har liggende i dit skattekammer. Måske er det nogle afsnit af din serie, du kommer til at gå glip af, da du skal ned og træne onsdag aften.

Når du har styr på dit mål og eventuelle delmål, så er det med at få lavet en lille plan. Her kan du kigge på, hvad der skal til for at lykkes.

Måske skal din partner hjælpe til, måske skal vedkommende gemme chokoladen, eller måske har du brug for, at din partner ikke køber noget med hjem, når der skal hygges på sofaen.

Måske har du brug for en peptalk undervejs af din bedste ven, uanset hvad, så få det planlagt. Inddrag gerne familie eller venner, bed dem om hjælp, fortæl dem om dit mål og din plan for at komme derhen.

Nu har du en plan, men har du også en plan B?

Det kan ikke undgås, at du på et tidspunkt støder på forskellige udfordringer. Det kan være, at du begynder at mangle motivation til at komme ned i træningscentret. Den indre sukkerdjævel bliver for stærk, eller du er ved at drukne i arbejde. Hvad gør du så?

Derfor kan det være en god idé, at du overvejer på forhånd, hvad du vil gøre, når du bliver mødt af forskellige udfordringer på din vej.

En sidste ting kan være, at du har en idé om et mål, men du kan ikke gøre det specifikt, du kan ikke få lave delmålene og er i tvivl om forskellige ting.

Måske har du prøvet nytårsforsæt mange gange før, men aldrig kommet helt i mål, fordi du gør det samme, som du altid har gjort. Det kan være det er den samme forhindring, der hindrer dig i at nå dit mål, eller du har nogle hæmmende overbevisninger m.m. der bremser dig.

Her kan en coach eller terapeut f.eks. hjælpe med dette.