Slik lykkes du!

STYR TANKENE, få slankesuksess

Starter du stadig på en ny slankekur, men mister motet og gir opp så fort du går på en liten smell? Det er mulig å bryte den onde sirkelen!

Tekst: Michelina M. Garces
Foto: Petter Berg og privat

I det du bestemmer deg for å leve sunnere og legge om livsstilen, er motivasjonen på topp. Treningsplanen henger på veggen, og sunn og slankende mat ligger i kjøleskapet.

Men så: Kollegaen din har bursdag. Det er kake til alle! Du skjærer en bit, så liten som mulig, men den dårlige samvittigheten kommer likevel snikende. «Nå har jeg ødelagt alt! Da kan jeg vel like gjerne ta et stykke til, og heller starte på nytt neste uke?»

Tro på deg selv

Kjenner du deg igjen i dette, er du sannsynligvis en aldri så liten perfeksjonist. Og du er ikke alene.

– Ingen er født perfeksjonist, men mange blir det underveis i livet. Og er du først en perfeksjonist, så er du det gjerne på mange områder, sier NLP-coach Marit Biong (bildet).

Hun jobber ved Coachingklinikken i Sandvika utenfor Oslo og hjelper blant annet kundene sine med å nå sine mål og endre livsstil gjennom mental trening. Hun forteller at mange strever med «alt eller ingenting»- tankegangen.

– Vanligvis kommer det av at du har dårlig tro på deg selv. Du føler at du ikke er bra nok, og prøver å veie opp for det ved å gjøre ting perfekt. Men det du da ender opp med, er å sette deg mål som ofte ikke er helt realistiske, sier hun.

Kontroller utskeielsene

Som regel starter du din nye og sunnere livsstil med en viljestyrke av stål; de fleste gjør det. Men de færreste klarer å holde på den særlig lenge. Så hvordan kan du unngå å bli overveldet av skyldfølelse når du ikke følger slankeplanen til punkt og prikke?

– Ved å ta kontroll over utskeielsen i stedet for å la den kontrollere deg, sier Biong.

– Bestem deg for at du regelmessig *skal* skeie ut, gjerne ved å spise «lørdagsgodt». Bestem deg også for hva slags «lørdagsgodt» du skal spise. Hvis du gjør plass til noen utskeielser, og faktisk planlegger dette, er det du som styrer det, og da får du også kontroll på samvittigheten, sier coachen.

Tren på å gjøre feil

Tilbake til bursdagsfeiringen på jobben: Selv om du innerst inne vet at det lille kakestykket ikke ødelegger alt, føles det gjerne som en liten katastrofe. Men i stedet for å sabotere deg selv, foreslår Biong å se ting i et større perspektiv.

– Prøv å tenke på prosessen som en varig livsstilsendring, ikke en tidsbegrenset slankekur.

Biong mener at du skal snu fokuset: Ikke heng deg opp i enkelte hendelser, men fokuser på hvorfor du ønsker denne endringen. Hvis du går på en «kakesmell», gjelder det å riste det av seg og komme videre, fremfor å gå rett i bakken.

– Se på det som en trening i ferdigheten «å reise seg». Feile gjør vi alle. Poenget er jo å ta kontroll over eget liv, og å ta styringen over de dårlige vanene, sier hun.

Det er mye mer nyttig å fokusere på hvordan du kan komme deg videre og ikke gå på en smell igjen, fremfor å henge deg opp i at du gjorde en tabbe.

Bestem deg for at du regelmessig skal skeie ut
Marit Biong

▲ KRISE! Er du av typen som tenker at alt går skeis om du sprekker og spiser noe du har sagt du ikke skal ...?

Ok, så gikk jeg på en smell i dag, men da koser jeg meg nå, i stedet for til helgen!

NYT OG LÆR: ... eller klarer du å lære av dine feil, og heller legge en strategi for hvordan du skal klare å stå imot kaken neste gang? Du er ikke helt mislykket selv om du ikke er feilfri!

Slik når du målene dine

1. MÅL: Forsikre deg om at målene er realistiske, og at du er motivert for dem. Er for eksempel det å gå ned to klesstørrelser, med den livsstilsendringen det innebærer, noe du egentlig vil?

2. HENSIKT: Tenk over hvorfor du vil gjøre denne endringen. Det ligger mye motivasjon i å fokusere på noe mer enn at du skal bli slank, for eksempel helseeffektene du vil oppnå.

3. TID: Fokuser på langsiktige mål i stedet for detaljer og enkelthendelser.

4. KOS: Planlegg noen ukentlige utskeielser du kan glede deg til. Det er lov å kose seg!

5. TANKENE: Perfeksjonisme kommer ofte av dårlig selvfølelse, og det er lurt å begynne med å ta tak i disse følelsene. Hva er egentlig grunnen til at du føler du må imponere?

6. NEDERLAG: Hvis du går på en smell, så ta det som en øvelse i å komme tilbake på sporet igjen, fremfor å grave deg ned i følelsen av mislykkethet.

7. ÅRSAK: Når du tar mindre sunne valg, tenk over hvorfor du gjør det. Utløses det av tilfeldigheter, stress, kjedsomhet, eller at du er lei deg eller sliten? Er det noe du kan gjøre for å unngå disse situasjonene? Kan du legge deg til nye vaner, der du ikke ender opp med å spise når du er lei deg, for eksempel? (Kilde: NLP-coach Marit Biong)

Ta tak i følelsene med *mindfull eating*

Mindfulness handler om å være til stede i øyeblikket, og er en metode psykologer anbefaler perfeksjonister. *Mindfull eating* er i ferd med å bli populært i Norge, etter å ha vært en trend i USA i flere år.

Fedon Lindberg ga for litt siden ut en bok om temaet, *Tid med maten.*

I 2011 slo forskere ved Harvard School of Medicine fast at metoden kan hjelpe deg med å ta sunnere valg.

Forskerne anbefaler perfeksjonister å glemme tanken på alt de skal rekke:

Ikke gjør noe annet mens du spiser. Legg vekk mobilen, slå av TV-en og konsentrer deg heller om *hva* du spiser, *hvorfor* du spiser, og hvordan maten påvirker kroppen og humøret.

Hva smaker egentlig maten? Registrer lukt, farge og konsistens.

Legg også merke til hvilke følelser som dukker opp i forbindelse med måltidet, og hvordan kroppen føles etterpå. Spiser du kanskje fordi du kjeder deg, er stresset, sliten eller deprimert? Blir du energisk, avslappet, oppblåst eller kvalm?

Også NLP-coach Marit Biong råder deg til å ta tak i følelsene dine:

– Ofte ligger det noe annet enn sult bak spisingen, som at du vil trøste eller belønne deg selv, eller at du vil unngå å kjenne på vonde følelser, sier hun.

NYT MATEN: Å ta seg god tid til å spise, tygge sakte og virkelig kjenne etter hvor godt det smaker, er smart.

Slik kommer du i gang

- Still inn en stoppeklokke på 20 minutter før du begynner å spise. Så lang tid skal du bruke på et vanlig måltid.
- Spis med den motsatte hånden enn du vanligvis gjør, eller bruk spisepinner.
- Tenk over hvor maten kommer fra og hvordan den er produsert. Tenk på alt fra solstrålene som treffer åkeren, bonden, produsenten, butikkmedarbeideren og kokken.
- Ta små biter og tygg godt.
- Før du spiser, kan du puste dypt og spørre deg selv: «Er jeg virkelig sulten?» Hvis svaret er nei, gjør noe annet i stedet, som å lese eller gå en kort tur.

(Kilde: Harvard School of Medicine)