

BREVKASSEN

FOTO: ISTOCK

SPØRG OM KROP OG SIND



Skriv til brevkassen på
Facebook.com/
psykologimagasinet, og
få tre forskellige livssyn
på dit spørgsmål



SPØRGSMÅL:

"Jeg kan ikke motivere mig selv til at motionere og spise mindre, selv om jeg ved, at det vil være godt for mit velbefindende, både fysisk og psykisk. Hvad gør jeg?"



INGER FORBES

*Ph.d., kemiingeniør, naturopat og coach.
Ingerforbes.dk*



START MED MADEN

SVAR Motivation til at ændre vaner kan være meget udfordrende. Men tænk på en kæmpe belønning i form af velvære, der venter dig, hvis du ændrer din livsstil – så bliver det langt nemmere.

Start med at kigge på din kost. Her gælder det først og fremmest om at spise en kost, som er velsmagende, mættende og energigivende – det vil nemlig forhindre, at du føler trang til at spise for meget af det forkerte. Når du følger disse tre enkle råd, er du allerede nået langt:

1. Spis protein til alle måltider, for det øger mæthedsfølelsen, stabiliserer blodsukkeret og giver energi. Gode kilder til protein er æg, fisk, kylling og nødder.
2. Spis sundt fedtstof til alle måltider – gerne cirka en spiseskefuld til hvert måltid. Det giver dig frem for alt en følelse af at være tilfredsstillt, men tilfører også livsvigtig næring. Gode kilder til fedtstof er olivenolie, smør, avocado-olie, nøddeolie – de to sidstnævnte må ikke opvarmes og fås bedst ved at spise en avocado eller en håndfuld nødder.
3. Spis minimum 250 gram grøntsager til alle måltider, også til morgenmad. De tilfører vigtige næringsstoffer, giver energi og mæthed. Det er let at få grøntsager til morgenmad, hvis du laver en grøntsagssmoothie (for nemheds skyld kan du bruge frosne grøntsager). Hav altid rengjorte og udskårne grøntsager klar i køleskabet.

Start med at lave en madplan, så du kun skal handle stort ind en gang om ugen – og husk, at du kun kan spise, det som findes i skabene – så køb kun det, der gør dig godt.

En god og nærende kost vil give dig energi og velvære og dermed hjælpe dig med at få overskud og motivation til at motionere. Sørg for at spise ekstra af de langsomme kulhydrater de dage, hvor du motionerer – det kan for eksempel være groft brød og frugt.

FÅ OVERBLIK

SVAR Motivation er en pudsigt størrelse. På mange måder handler motivation om, at vi uden helt at være klar over det selv faktisk træffer de valg, der giver bedst mening for os. På den korte bane. De fleste mennesker har det sådan, at der er en række ting, de faktisk gerne vil ændre på. I deres livsstil eller deres til- og fravalg i hverdagen og i deres prioriteringer. Men de må bare konstatere, at deres handlinger ikke følger med.

Det kan virke, som om man er i konstant kamp med sig selv. Man synes, man ved, at man skulle gøre noget andet end det, man gør. Eller rettere, man synes, man "burde" gøre noget andet. Og dette "burde" er interessant at undersøge nærmere. Spørg dig selv: Hvad er det, der gør, at jeg ikke er tilfreds eller kan finde ro med det, jeg faktisk gør? Men i stedet jager mig selv rundt i manegen og bebrejder mig selv?

De fleste mennesker finder ud af, at det faktisk er, fordi de er blinde over for fordelene eller glæderne ved det, de faktisk gør. Og ikke det, de siger til sig selv, at de "burde" gøre.

Start med at spørge dig selv: Hvad er fordelene ved, at jeg bliver ved med at gøre det, jeg gør? Og skriv dem ned. Spørg så dig selv: Hvad ville ulemperne være ved at skulle ændre det? Faldgruben for mange er, at de ikke vil være ved de gevinster, de får på den korte bane ved at fortsætte med at gøre det, de plejer. Men får du først øje på dem og kan se dem for dig skrevet ned sort på hvidt, er der kun to muligheder fremadrettet: Enten giver det god mening for dig. Eller også gør det ikke. Og så må du forholde dig til fordelene ved at gøre noget andet, som f.eks. at være mere fysisk aktiv eller ændre din kostvaner. Og samtidig ulemperne ved at handle anderledes. Skriv også det ned.

Så har du det fulde overblik. Og kan træffe dit valg. Og det vigtigste er, at du på den korte og lange bane husker på at holde af dig selv og dine valg – også selv om du mener, de kunne være anderledes.



MICHAEL R. DANIELSEN

*Chefpsykolog i Psykiatrifonden.
Psykiatrifonden.dk*



CHARLOTTE BANG

*Foredragsholder, NLP- og hypnoterapeut.
Charlottebang.dk*



VISUALISÉR DIN VEJ

SVAR Grundlæggende er der to måder at motivere sig selv på: at opnå noget behageligt eller at undgå noget ubehageligt. Hele vores adfærd styres af, hvad vi oplever som behageligt og ubehageligt. Helt ubevidst handler vi ofte ud fra det, der føles rart i øjeblikket, også selv om det kan give os ubehag på længere sigt. Følgende øvelse kan øge bevidstheden om konsekvenserne af dine daglige valg på kort og lang sigt:

1. Sæt dig godt til rette, luk dine øjne, og tag nogle dybe vejrtrækninger.
2. Forestil dig en skillevej. Til den ene side ser du din fremtid, hvis du fortsætter som hidtil. Til den anden side ser du din fremtid, hvis du ændrer livsstil.
 - a. Start med at kigge ud af vejen, hvor du ændrer livsstil og spiser mindre og motionerer mere. Gå for eksempel en uge, en måned og derefter et, fem og ti år frem i tiden. Stop op ved hvert tidspunkt, og forestil dig, hvordan du har det. Hvordan er dit liv og dit helbred?
 - b. Gå tilbage til skillevejen, og kig så ud på din fremtid, hvis du fortsætter som hidtil. Og forestil dig på samme måde, hvordan dit liv er på forskellige tidspunkter i fremtiden, fordi du valgte at fortsætte den gamle livsstil. Beslut dig for, om du vil tage den ene eller den anden vej. Du kan starte hver dag med at forestille dig de langsigtede konsekvenser af dine valg. Valget er dit hver dag. God fornøjelse!