

BREVKASSEN

FOTO: ISTOCK



SPØRG OM KROP OG SIND



Skriv til brevkassen på
[Facebook.com/
psykologimagasinet](https://www.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?"



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!