

Bare denne ene gangen

Etter mange år som jojo-slanker har jeg innsett én viktig ting. Det finnes alltid en god unnskyldning for å lure seg unna. Enten det dreier seg om trening, måltider eller rett og slett for å slappe av.

Ofta følges disse unnskyldningene av en ny unnskyldning:

”Dette er et unntak, noe som kun gjelder for i dag eller en kort periode. Nå har jeg vært så flink at jeg kan unne meg en fridag i treningen. Dessuten er det så glatt ute. Jeg er jo støl også, det gjør vel ikke noe om jeg dropper treningen i kveld eller resten av denne uka, da får jeg jo bare mer energi til å kjøre på ekstra i morgen eller neste uke. Jeg er midt oppe i en stressende periode på jobben, skolen, foreningen. Hvis jeg tar en liten timeout i opplegget så kan jeg jo holde mer fokus på dette når jeg setter i gang igjen. Når jeg er eller skal på besøk kan jeg jo ikke takke nei, det ville jo rett og slett vært uhøflig.”

Det er 52 helger i løpet av året. En vanlig helg varer gjerne i tre dager, det vil si nesten halve uka eller 156 dager i året. Dette er gjerne dagene man har ventet på hele uka for å kunne senke skuldrene, slå ut håret og unne seg litt ekstra. – Hvor lang er din helg?

Det er jo tross alt bare bursdag, dåp, påske, bryllup, bryllupsdag, konfirmasjon, jul, julebord, klassefest, jubileum, sommerferie, vinterferie, høstferie, syklubb, navnedag, pinse, mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag, lørdag, søndag – én gang i uka, året, måneden, om dagen.

Det er nok enkelte som klarer å komme seg i gang igjen etter slike unntak. Min erfaring er dessverre at det er lettere å si ”ja” etter at man sa ja sist gang, og gangen etter den og så videre. Det er nesten som å helle bensin på et bål, for så å blåse på bålet i håp om å få det slukket igjen. Det er klart det finnes gyldige grunner. Man skal ikke slutte å leve fordi man er i et livsstilsendringsforløp. Dette er jo noe man skal leve med resten av livet

Om du kjenner deg igjen i dette bør du stille deg selv følgende spørsmål:

- Koster slike unnskyldninger mer enn man har råd til å betale?
Da er det greit å ha en plan i forkant - et ”budsjett”.
- Hva koster morgendagens utskeielser meg i trening i dag?
- Hva skal jeg gjøre for å kompensere?
- Har jeg råd til dette?

Et lite ord med på veien:

”Våre skuffelser måles ikke av de nederlag vi lider, men av de illusjoner vi gjør oss”.

- Evjeklinikkens fagteam v/ Carl Tønnes Svanes (aktivitetsveileder)

