

## Du har klart 20 uker!

Nå har du klart å komme til uke 20 i programmet ditt, det er kjempebra! Hvordan føler du deg? Jeg håper du er godt i gang med livstilsendringen og føler deg mye bedre nå enn da du først startet her på Evjeklinikken.

”Den gode følelsen” er det viktig at du har, for den gir deg kraften til å fortsette. Gode rutiner er også viktig å innarbeide. Det sparer deg for unødig bruk av energi som kunne vært brukt i trening og andre positive aktiviteter.

Mangel på rutiner koster deg mye krefter og gjør det tyngre å lykkes. Har du et system som er oppe og går og du vet når du skal trene, hva du skal trene med og hvor du skal trene, så begynner dette å gå på autopilot. Da vil du faktisk føle et savn hvis du ikke følger programmet ditt – da har du virkelig kommet i gang. Så kjedelig det enn høres ut, så er gode rutiner en viktig nøkkel som vil føre deg mot suksess.

Bak enhver suksess ligger det ofte mange forsøk som ikke har lyktes. Kunsten er å ikke gi opp. Ikke vent på den perfekte dagen for å starte, den kommer ikke. Sagt på en helt annen måte: den perfekte dagen for å starte er i dag! Skal du vente på at alt ligger perfekt til rette for alt, er jeg redd for at du blir ventende lenge. Bruk det du har og bruk det du kan.

Hvis det skulle være slik at du sliter litt, bare start på nytt med noe enkelt, noe du liker å gjøre. Begynn å gå turer igjen hvis det har stoppet opp. Begynn med det du liker best av aktiviteter og bare start opp igjen. Det samme gjelder med mat. Sett opp dine måltider, dine mellommåltider og jobb gradvis fremover. Ikke glem at dette handler om en livsstilsendring. Vi ønsker å oppnå bedre livskvalitet og bedre helse, bonusen er vektreduksjon i samme slengen. Det er mange gode effekter av et mer aktivt liv og sunnere matvaner. Gradvis kan du bli flinkere. Det er uhyre få som blir mestre uten først å ha øvd, fått utviklet seg og sine ferdigheter og gradvis merket fremgang.

Vi har hatt flere pasienter som har nådd sine mål og flere av disse sier faktisk at reisen mot målet var vel så moro som faktisk å nå målet. Vi har hatt mange flotte opplevelser med våre pasienter og vi har sett hva de har oppnådd. Noen har klatret opp til toppen av fjell de ikke har klart siden de var ungdom, en har syklet fra Nordkapp til Lindesnes, andre har blitt aktive igjen i sporten de elsker eller begynt å sykle igjen, som de kanskje ikke har gjort på 20 år. Atter andre har blitt med barna i skog og mark og mange har gått fra å være passasjer til å være sjåfør i sitt eget liv igjen.

“Vår største svakhet ligger i å gi opp. Den sikreste veien til suksess er å prøve en gang til!”

- Thomas A. Edison

- *Evjeklinikkens fagteam v/ Widar Winther (aktivitetsveileder)*