

## Hva gikk galt?

Hvis du har gått tur den samme løypen om og om igjen, vil du til slutt få lyst til å finne en annen løype. Hvis du spiser den samme maten dag etter dag, vil du snart føle et behov for nye smaker. Men hva hvis det er det som funker?

Mange av oss har prøvd det meste som finnes av kurer og opplegg for å gå ned i vekt. Man kan godt si at de fleste av oss er profesjonelle på dette området. Ofte går det bra en god stund, men av én eller annen grunn kommer kiloene tilbake, gang på gang. Noen ganger til og med i større grad enn før man startet. Men hva var det som gikk galt?

Dette er noe som jeg ofte har fundert på. Ja, hva var det egentlig som ødela alt for meg? Vi har nok alle våre individuelle grunner. Her om dagen gikk det opp for meg at svaret kanskje ikke er så komplisert som man skulle tro. Det finnes en fellesnevner som har dukket opp hver eneste gang jeg har gitt opp: Mangel på tålmodighet – å være tålmodig betyr å være både ”modig” og å ”tåle” mye før du når målet ditt.

Jeg vil påstå at de fleste av oss kanskje ville lykkes i større grad, om man bare klarte å takle dette ene feltet. Man gir gjerne opp hvis man ikke ser resultater. Det kan gå bra en god stund, men så går det ikke så bra lenger. Man vil jo ha lønn for strevet, så hva skal man så gjøre? Skal man bare godta at vekta står stille i ”år og dag”? Hvor går grensen og hvor mye skal jeg finne meg i?

Det er nettopp slike spørsmål man kanskje skal unngå å stille seg. Kommer det slike spørsmål, er det ekstra viktig å bestemme seg for å ikke gi opp. Det er da det er viktig å holde fokus på hva som er målet, og gjøre det som skal til og følge planen. Lag en plan du kan leve med og tenk langsiktig, for det finnes ingen hurtig ”fix” når det kommer til livsstilsendring. Gi deg selv tid, dette er en investering i din framtid som skal vare. Det kan jo være at dette virker, så hva har man å tape?

### Ord om tålmodighet:

Når alle ting går galt  
 slik de gjør en gang i blant,  
 Når veien du trasker bare synes bratt og tung,  
 Når du ønsker å smile,  
 men bare må sukke  
 og bekymringer presser deg ned,  
 hvil deg om nødvendig,  
 men ikke gi opp!  
 Du kan aldri vite hvor nær du er målet,  
 selv om farten er lav,  
 kan du lykkes rundt neste sving.

- Evjeklinikkens fagteam v/ Carl Tønnes Svanes (aktivitetsveileder)