

## Jakten på motivasjonen

Noe av det vanskeligste innenfor livsstilsendring er å beholde motivasjonen som en hadde i begynnelsen. Man starter gjerne med noen store mål, og det går ofte veldig bra en god stund. Etter hvert mister man av en eller annen grunn gnisten.

Litt av motivasjonsfaktoren som i startfasen gjør at situasjonen blir holdbar forsvinner etter en stund. Da er man på bar bakke og begynner febrilsk å lete etter ny motivasjon. Denne motivasjonen skal gjerne oppleves som en form for frelse som hjernevasker en til å overse negative tanker. Den bør også gi en umenneskelig styrke og energi til å kunne takle både mat og trening, til tross for at man har en hektisk hverdag. Den skal helst gi makt til å overvinne vær, vind og tid. Den skal føles som en rus og en forelskelse på samme tid.

Selv fant jeg fort ut at det ikke var realistisk å finne motivasjonen som skulle redde meg. Skulle det dukke opp motivasjon, er det bare en bonus. Men jeg bestemte meg for å holde meg til det jeg visste at jeg hadde kontroll over.

Mange setter seg noen voldsomme mål når de er motiverte og føler nederlag når motivasjonen forsvinner. En klassisk bommert er at man melder seg på et daglig "superbody-svette-treningsopplegg" som man holder ut i 14 dager. Når man innser at dette blir for tøft, føler man nederlag. Ville det ikke da heller være bedre å lage seg et opplegg to-tre ganger i uka, som er gjennomførbart

### Hvordan prioriterer du?

Et av mine motto er at "må man, så må man". Hvor mange ganger går du på toalettet hver dag? Selv går jeg vanligvis to ganger. Dette er noe jeg bare må, hvis det ikke skal gå galt. Jeg har en hovedregel som jeg følger: jeg skal sykle til og fra jobb hver dag, (hvis jeg ikke er syk) uansett værforhold. Slik er det bare, ellers går det galt.

### Hva er plan B?

Hvor mange ganger har man vel ikke kuttet ut en planlagt aktivitet fordi noe uforutsett kom i veien? Det sies at rutiner er et av de viktigste verktøyene man har når man skal gjennom et livsstilsendingsforløp. Men hva når det blir et brudd i rutinene?

### Er budsjettet i orden?

Noen ganger er det slik at man har noen utskielser. – Ja, det er lov! Man kan kalle dette en planlagt sprekk. Man prøver ofte å late som om dette ikke har skjedd, men på mystisk vis blir vekten på badet lite samarbeidsvillig i etterkant. Selv har jeg prøvd å se på opplegget mitt som et regnskap som skal holdes i balanse. Hvis jeg vet at jeg skal noe som medfører at min regnskapsfører (vekten på badet) kan bli fornærmet, setter jeg inn et lite innskudd på kontoen i forkant (en intervall-økt). Dette fører til at budsjettet går opp-i-opp og både jeg og min regnskapsfører blir glade – som oftest.

- Evjeklinikkens fagteam v/ Carl Tønnes Svanes (aktivitetsveileder)