

Målsetting

Det å sette seg mål er noe av det viktigste du gjør hvis du skal endre livsstil. Hvis ikke du har mål du ønsker å jobbe mot, er det heller ikke lett å vite hvordan du skal komme dit du ønsker! Målene hjelper oss å holde fokus i hverdagen, spesielt hvis motivasjonen er på nedadgående. Det er lett å holde fokus når motivasjonen er på topp, men dessverre ikke fullt så lett når motivasjonen er på vei ned. Motivasjonen er som en slags muskel, som trenger regelmessig trim for å være i god form! En godt trent muskel er lettere å «trene opp» igjen.

Heldigvis; har du lagt ned en god jobb i målsettingsarbeidet ditt, så er det lettere å motivere seg selv til å jobbe mot dem. Dessuten er nedskrevne mål mye mer forpliktende enn å «la humla suse», og ikke forplikte seg til konkrete mål. Velg ut mål som er viktige for deg! Det er en god ide å tenke gjennom 6 ulike faktorer før du setter deg mål.

Velg noe som er:

Spesifikt: Vær tydelig på hva du vil oppnå! En ting om gangen! Du trenger nemlig ikke å ta tak i alt på en gang.

Målbart: Finn en måte du kan måle fremgang på! Det kan være alt fra pulsklokke, tidtaking, skrive treningsdagbok osv..

Attraktivt: Velg noe som er litt gøyere enn «dritt-kjedelig». Noen er heldige og liker å trene, andre bare gjør det for at man «må».

Realistisk: Velg deg noe du vet at du kan klare! Mestring bygger motivasjon til å fortsette! Hvordan blir det hvis du setter for høye mål? Nok en bekreftelse på at du ikke mestrer livsstilsendringen du er inne i?

Tidsbestemt: Hvor lang tid skal du bruke på å nå dette målet?

Evaluerer: Hvordan gikk det egentlig? Hva gikk bra, og hva gikk ikke fullt så bra? Hva førte til at det gikk bra, evt. dårlig? Kanskje må du justere litt på egen målsetting. Det å reflektere over egen situasjon, og åpne opp for nye måter å tenke på, er med på å føre deg til målet!

Fokuser på målene du har satt deg når du skal ta valg i hverdagen. Stopp opp og spør deg selv; «Er dette gunstig for meg på sikt?» Vil kroppen din heller ligge på sofaen fordi du er sliten og det attpåtil er stygt vær ute? Hva får du evt. igjen for det? Du må spille på lag med deg selv, og finne måter du kan investere i egen helse. Det er god avkastning på helse-investering!

Øvelse:

I målsettingstimene på Evjeklinikken jobber vi mye med nettopp målsetting, og hva det betyr for deg i et livsstilsendingsforløp.

- Drømme: se målene foran deg, visualiser målene.
- Definere: skriv ned det du strekker deg etter – konkretiser din motivasjon ved å sette realistiske mål for livsstilsendringen.
- Formidle: snakk om målene du har satt deg!
- Å gjøre det: hopp ut i det og hold fast på målet.



Spør deg selv så følgende spørsmål:

- Hvor høyt ønsker du å nå målene som du har beskrevet, på en skala fra én til ti?
- Hvor stor tro har du på at du når målene i løpet av det tidsperspektivet du har satt, på en skala fra én til ti?

Ros deg selv for bra innsats, si til deg selv at dette klarer du! Stå på og lykke til!

- Evjeklinikkens fagteam