

## Monday mindset

En vanlig feil mange gjør når de avviker fra sine mål er å tenke at “nå er det ingen vits i å fortsette”. Men det at man fra tid til annen avviker fra målsettingen betyr ikke at man skal gi opp!

“Alt eller ingenting”-tankegangen er en lettvent måte å gi opp på. Selv om man for eksempel ikke har trent én uke, betyr ikke det at alle de andre ukene med trening er bortkastet.

Alle mennesker feiler fra tid til annen. I et livsstilsendingsforløp vil det alltid være gode dager og dårlige dager, både i forhold til matinntak, treningsvaner og motivasjon. På de dårlige dagene er det spesielt viktig å holde fokus på målet og komme raskt i gang med de gode rutinene igjen. Det er lett å tenke at “nå har jeg ødelagt alt” denne uken, men jeg skal starte opp igjen på mandag. Historisk sett er mandag den travleste dagen på treningssenter. Derfor er mandag den “farligste” dagen i uka. Ikke mandag i seg selv selvfølgelig, men tanken om at alt skal startes opp igjen på mandag.

Denne måten å tenke på gjør at du ikke oppnår fremgang. Den oppmuntrer deg til å gi opp, gang etter gang. Det vi alle trenger å innse er det at mandag kun er én av mange ukedager. Bare fordi mandag er første arbeidsdag i uken behøver ikke det å bety at mandag er første dagen man kan starte på alt annet.

Husk på at du kan gjenoppta ditt treningsprogram hvilken ukedag som helst. Det gjør det enkelt å starte opp slik at du oppnår de mål du har satt deg. Se igjennom treningsloggen din og matloggen din på Evjeklinikken Interaktiv – har du tendens til å ha et “Monday mindset”?

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevenstuk (fysioterapeut)