



Når alt stopper opp

Vi har alle vært der på ett eller annet tidspunkt ... Kanskje du er der selv for tiden?

Vi har stått på og synes vi har vært flinke ut i fra forholdene, men vi får ikke betalingen for det «strevet» og den innsatsen som vi legger i dette med livsstilsendringa. Da kan det hende at man føler behov for en timeout eller en liten pause. Dagene går, ukene går, og kanskje til og med år kan gå før vi klarer å karre oss i gang igjen. Følelsen av å ha ødelagt alt gjennomsyrrer tankene og motivasjonen er borte.

Om du kjenner deg igjen i dette og kanskje er nettopp på dette stedet, har jeg en utfordring til deg. Min utfordring til deg går ut på å gjøre 3 små endringer i hverdagen framover. Det kan være ting som du tidligere har jobbet med, og som du kanskje har falt litt ut av. Ett forslag er at du bestemmer deg for en endring opp mot mat og drikke, en endring opp mot trening eller aktivitet og en "mental" endring som kan gjøre en forskjell opp mot livsstilsendrings prosessen din. Om det blir for mye å ta alt på en gang, kan du kanskje ta en endring hver uke de neste 3 ukene framover. Loggfør utviklingen i Evjeklinikken Interaktiv og skriv evalueringer.

Husk at selv kun ett skritt i riktig retning er ett skritt i riktig retning.

Tro på deg selv og husk at tro kan flytte fjell, vi er så mye mer enn vi aner. Med positiv tankegang blir alt mye lettere.

Lykke til!

- Evjeklinikkens fagteam v/ Carl Tønnes Svanes (aktivitetsveileder)