

Prioriteringer

Et godt endringsarbeid krever både endrede prioriteringer og endret atferd. Det er gjennom mange små og store valg i hverdagen at en foretar de viktige prioriteringene som innebærer at strategien for å oppnå varige livsstilforandringer blir virkeliggjort. Planene du har utarbeidet for hvordan du skal nå dine mål gir ny struktur og rutiner i hverdagen, men disse må følges opp og prioriteres.

Å prioritere noe betyr å sette noe først, foran noe annet. Prioriteringer gjør vi på mange ulike måter og på flere forskjellige plan. Det er en god regel å ta én dag om gangen når du er tvil om du kan fortsette å gjøre tingene du har lært, og følge de planene du har lagt i behandlingen.

Vi hører ofte idrettsfolk si at de har som strategi å fokusere på arbeidsoppgavene sine. I det ligger at man underveis må konsentrere seg om å gjøre de riktige tingene i stedet for å bli for opptatt av sluttresultatet. Poenget er selvfølgelig også at dersom du hele veien gjør de riktige tingene så vil resultatet til slutt også bli deretter: Du når mest sannsynlig målene du har satt deg. Det kan også være en god strategi for deg som øver inn nye vaner for kosthold og fysisk aktivitet. Det gjelder spesielt når du føler det butter i mot og du får tanker om at du kanskje skal utsette eller sløyfe noe av endringsprogrammet ditt.

Når du blir utålmodig og synes veien mot målet virker uendelig lang, kan det være lurt å begrense tidsperspektivet til dagen i dag. Det er noe som heter å ta én dag om gangen. Spør deg selv om du i dag kan klare å prioritere arbeidsoppgavene i følge planen du har lagt i behandlingen. Svaret kan som oftest ikke bli noe annet enn at det kan du klare. Og du kan sannsynligvis klare det neste dag også...

En annen tilnærming kan være å stille deg selv spørsmål om hva som vil gjøre at du føler deg fornøyd med deg selv og som vil gi en opplevelse av mestring når dagen er over. Hvis du hele tiden styrker mestringsfølelsen din bygger du også opp motivasjon for å holde forandringsarbeidet vedlike.

For å kunne lykkes med prosjektet ditt med å forandre livsstil er det viktigste at du hele tiden er bevisst på de mange valgene eller prioriteringene du gjør i hverdagen. Det er de som staker ut kursen du seiler etter. Mange avgjørelser som i seg selv kan virke å være av mindre betydning er likevel viktige fordi de er med å bestemme om du har riktig kurs. Ingen når sine mål uten å være bevisst hele tiden på hva en holder på med – det tar lang tid før den nye livsstilen går av seg selv, slik at du prioriterer ned de gamle vanene uten å reflektere over det. Det er ikke før de nye vanene er begynt å bli litt gamle de også ...

- Kjell Agne Karlsen, psykolog

Dette brevet ble skrevet på oppdrag fra Evjeklinikken