

Refleksjon og endring

Når man driver med livsstilsendring er det viktig å ha hodet med seg i svingene. Litt av poenget med livsstilsendring er å tilegne seg erfaringer på hva som fungerer og ikke. De tingene som fungerer bra opp mot målsetningene du setter deg dyrker du videre, mens de tingene som ikke fungerer opp mot målsetningene dine krever endring eller justering.

Se på det hele som en plante som skal vokse og bli sterk. Får den for mye vann så drukner den. Får den for lite vann så tørker den ut. Vokser planten langsomt kan det være at den trenger litt ny næring. Er det ugress rundt den som stjeler næring, må det lukes. For å få det resultatet man ønsker krever det at man må prøve seg fram. Kanskje du må lese deg litt opp på hva som kreves eller spørre andre om deres erfaringer og kunnskap på dette området.

Spiser man for mye, så går gjerne vekta også opp. Spiser man for sjelden, går gjerne kroppen inn i sparemodus og bruker energi på andre ting enn forbrenning. Går det tregt med vektnevdgangen kan det være at du må legge om på spisemønsteret eller treningsmengden. Har du mange ting i livet som tapper deg for energi eller motarbeider prosessen, kreves det gjerne noen omlegginger for å unngå at dette tærer på motivasjonen eller resultatene. Noen ganger må man søke råd hos noen som sitter med erfaringer eller kunnskap for å komme videre eller ut av en ond sirkel.

Til slutt noen ord til ettertanke:

«Hvis du gjør det du alltid har gjort, vil du få det du alltid har fått.»

«Hvis du ikke endrer på noe, så vil ingen ting endre seg»

- Evjeklinikkens fagteam v/ Carl Tønnes Svanes (aktivitetsveileder)