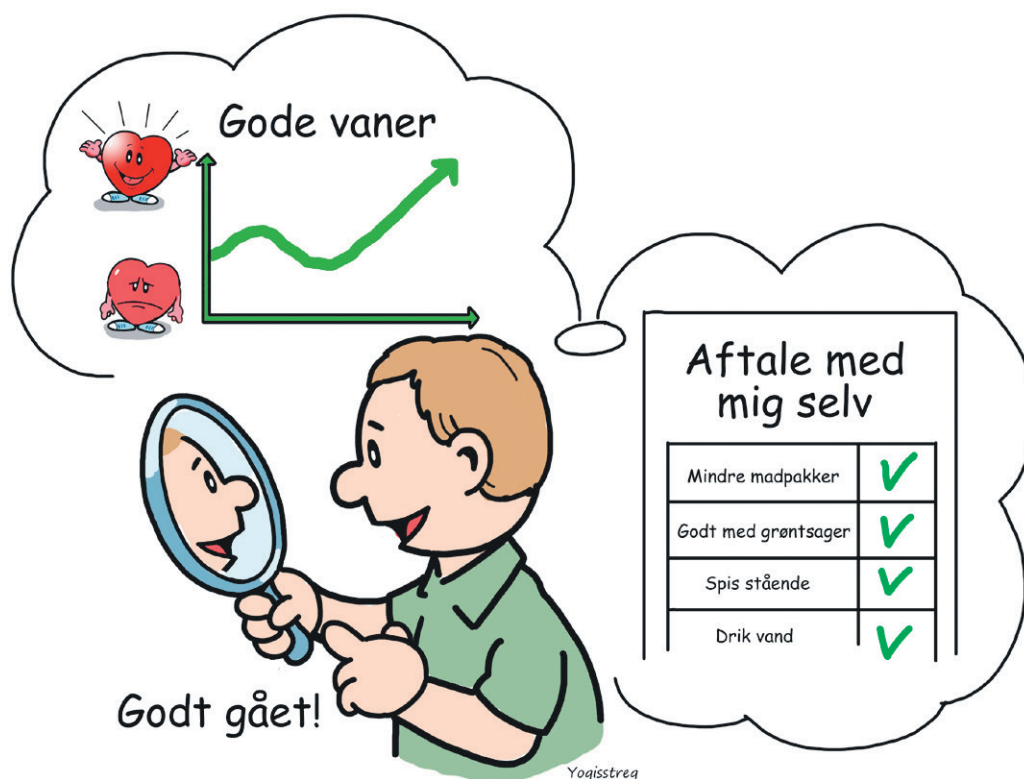




# Aftale med dig selv – simpel plan for i morgen



En sund livsstil kræver disciplin og en daglig snak med dig selv.

Det er ingen kunst at beslutte sig for at motionere eller spise sundere. Kunsten er at gøre det og fortsætte med det. At holde sine fortsætter også når det føles besværligt, og du bliver udsat for fristelser.

Det er så let at miste modet og falde tilbage i gamle vaner, for vaner kan være svære at ændre. Det er derfor meget vigtigt, at du øver dig i at planlægge dine delmål og nye rutiner.

I begyndelsen er du sikkert meget optimistisk og tror, at denne gang bliver gangen, du sejrer. Du er overbevist om at kunne undgå fristelserne, og du klarer dig stærkt igennem de første par dage. Dage som bliver til uger. Men efter et par uger glemmer du måske den sunde madpakke, det er mørkt, og der var ikke mere i fryseren. Næste dag gør du det samme, da du er træt efter en lang arbejdsdag, og pludselig er der gået lang tid, og du sidder måske tilbage med følelsen af at være utilstrækkelig og ikke have nok disciplin. Du bliver skuffet over dig selv og ender med at erklære din plan fallit for, hvad skulle det nu nytte.

## Du kan lære af dem, som er lykkedes

Forskellen på dem det lykkedes for med positive vaner, og dem, det ikke lykkedes for, er først og fremmest forskellen på, hvordan de tænker. Den måde du tænker og planlægger på betyder alt.

Du skal tro på projektet og tænke, jeg kan, jeg vil, jeg skal - i stedet for at tvivle og have mistro til din egen viljestyrke. Dine tanker og din indstilling vil hjælpe dig til at nå målet.

Hver handling du foretager, kommer af en tanke eller et indre billede af det, du kan gøre. Derfor vil det hjælpe dig, at du tager styringen, laver nye sunde planer og rutiner, tænker nye tanker om dig selv og det, du gerne vil opnå. Dine tanker skal være positive, og du skal kommunikere positivt med dig selv. Jeg kan, jeg vil og nu, gør jeg det. Skriv det ned. Det hjælper dig selv med at fastholde planen.