



ER DU KLAR TIL DET LIV, DU DRØMMER OM?

Drømmer du om at rejse ud i verden? At få et nyt job? Eller komme ud af et usundt forhold? Tanni drømte om at tabe 30 kg, men turde ikke tage skridtet og ændre sit liv. Hun fik hjælp af Anja Vintov, der har lavet en liste med 8 ting, der sker, når du forandrer dit liv. Hvis du kender dem, er chancen for at lykkes betydeligt større – og du får dem lige her!

1. DU FØLER DIG DÅRLIGT TILPAS

ANJA:

"Når du træder ud af din komfortzone, vil du føle ubehag og uro. De fleste tror, at det vil føles fantastisk at kaste sig ud i en forandring, og når det ikke gør det, bliver de skuffede og vender hurtigt tilbage til det trygge og rare. Men det gælder om at holde fast og gøre dine nye handlinger til den trygge vane. At gå fra tale til handling er det, der kræver allermost."

TANNI:

"Da jeg besluttede at tabe mig, og havde fået Q til at hjælpe, troede jeg, at jeg ville være 100% fokuseret. Men da jeg skulle i gang, var motivationen pludselig væk! Selvom jeg sagde, at jeg ville tabe mig, så ønskede jeg inderst inde ikke at forandre noget. Jeg ville hellere spise, som jeg plejede, og døje med dårlig samvittighed, for det var trygt. Så i starten blev jeg tvunget til træning af min mand og min træner – og jeg var virkelig sur på dem! Men efter den første måned var træningen blevet en vane, og motivationen kom igen."

DET KAN DU GØRE:

Træk vejret dybt, få kroppen med. Det er tankerne, der fremkalder ubehaget i kroppen. Mærk ubehaget og lad det fylde – på et tidspunkt går det væk, og du kan komme videre. Slip frygten for at fejle – for du kan ikke fejle, blot opnå ny indsigt.

3. DU FØLER DIG ALENE

ANJA:

"Selvom du kan tænke dig til, at der er andre i verden, som gennemgår det samme som dig, kan du følelsesmæssigt føle dig helt alene, og at det er uendeligt synd for dig. Slip martyrollen og husk, at det her er DIT valg."

TANNI:

"Jeg begyndte at træne torsdag aften, hvor jeg plejede at høre livemusik sammen med mine venner, og selvom jeg kom senere, skulle jeg tidligt hjem for at være frisk til træning igen næste morgen. I starten følte jeg mig afskåret fra det sociale, og det var et kæmpe offer. Jeg var sur og følte mig som et offer, for hvorfor skulle jeg gå glip af alt det sjove? Men på et tidspunkt gik det op for mig, at det var MIT valg at tabe mig, og at alle de valg, jeg gjorde, enten bragte mig tættere på eller længere væk fra mit mål."

DET KAN DU GØRE:

Find en eller to sparringspartnere, som også har taget store skridt. Tal med dem og få luft for eventuelle frustrationer, så du kan blive ved med at arbejde fremad med din plan.

2. DU TÆNKER PÅ, HVAD DU MISTER

ANJA:

"Når du ændrer dit liv, vil du frygte at miste værdier fra "dit gamle liv", f.eks. status, samhørighed, anerkendelse, overskud, venner og kollegers accept. Det kan få dig til at lægge låg på dine egentlige behov og i stedet fortsætte i dit gamle spor og dine gamle vaner."

TANNI:

"For mig var det vigtigere at hygge og være social end at tabe mig. Jeg følte virkelig, at jeg gik glip af noget, når jeg sad med en kildevand og en gulerod, mens de andre festede! Men med tiden fandt jeg ud af, at jeg kan få det godt via mine mad-valg, og det har været en stor motivation. Nu føler jeg det ikke som et afsavn, og hvis jeg bliver fristet, spørger jeg mig selv, hvad jeg helst vil: Have det godt med mig selv eller smagen af burger."

DET KAN DU GØRE:

Fokuser på dine nye muligheder og stil din omgangskreds spørgsmålene: "Hvad vil du tænke om mig, hvis jeg ...?" og "hvad tror du, det vil give mig og min omverden af muligheder?" Lad ikke modet svigte dig her – gør det!

TANNI, 30 ÅR

Har tabt 25 kg på 6 måneder og gennem hele forløbet fortalt om sine oplevelser i Q og på Q.dk "Jeg ville gerne tabe mig uden at ændre for meget. Jeg ville helst spise, som jeg plejede, og så bare træne mere, for selvom jeg gerne ville være slankere, overbeviste jeg mig selv om, at det var vigtigere at være social og hygge mig." Se mere på www.mindcandy.dk



ANJA VINTOV, 36 ÅR

Rådgiver og udviklingskonsulent med speciale i forandringer. "Det er drænende for dit selvværd, hvis du aldrig når de mål, du sætter dig, for så kan du jo ikke stole på dig selv. Derfor er det vigtigt at kende de processer, hjernen sætter i gang, når du laver en forandring, så du kan overkomme dem og opnå det, du drømmer om." Se mere på www.anjavintov.dk og www.katapultprincippet.dk

4. DU VIL BLIVE FRISTET TIL AT SPREDE DIN ENERGI

ANJA:

"Vi kvinder er eksperter i et have en finger med alle vegne, og det kan især være fristende, hvis du er i gang med en forandring, som gør lidt ondt. Så rykker underbevidstheden ind og finder andre ting, som pludselig er vældigt interessante. Men vi kan maks. forandre 1-2 ting ad gangen, så kend dine prioriteter og HUSK dem. Dine tanker, følelser og handlinger skaber til sammen dit liv."

TANNI:

"Pyha, jeg har godt nok haft gang i mange ting dette forår. Jeg har afsluttet min uddannelse, er blevet selvstændig og har startet et nyt band. Men jeg har formået at have slankeprojektet som førsteprioritet. Nogle gange har jeg været lige ved at droppe træning for at gøre noget andet, men jeg har været bevidst om, hvad der var vigtigst, og så er jeg taget af sted alligevel."

DET KAN DU GØRE:

Koncentrér dig om det område, du er i gang med at udvikle eller forandre. Lav et dokument med dit fokusområde og lad det hænge rundt omkring i dit hjem og på jobbet, så du jævnligt bliver mindet om, hvad du har gang i. Indvi familie, venner og kolleger og bed dem hjælpe dig med at holde fokus."

6. DU BEKYMRER DIG OM, HVORVIDT DU HAR NOK, OG OM DU ER NOK

ANJA:

"Når du vil forandre dit liv, står du op imod de gamle, indgroede historier og løgne, du har fortalt dig selv. "Jeg kan ikke tabe mig" eller "jeg er ikke dygtig nok" eller "jeg kan da umuligt rejse til udlandet lige nu" er klassikere, som har det med at dukke op, bedst som du er godt på vej. Svigtende tillid til egne ressourcer, kompetencer eller tid er helt naturligt – lad det ikke stoppe dig."

TANNI:

"Jeg har tidligere forsøgt at tabe mig uden held, og i starten havde jeg derfor en indre stemme, som sagde: "Ja ja, lad os nu se, om det lykkes denne gang." Det er enormt nedladende og mistroisk at tænke sådan om sig selv! Og nu, hvor det ER lykkes, har min selvtilid fået et enormt boost, fordi jeg har gjort og opnået de ting, jeg har sagt, jeg ville."

DET KAN DU GØRE:

Gentag for dig selv: "Jeg har, hvad der skal til!" Tænk tilbage på hændelser, hvor du tvivlede, men kom i mål alligevel. Du behøver ikke at have regnet det hele ud på forhånd og vide alt. Tag et skridt ad gangen og ræk ud efter mennesker omkring dig, så du kan trække på deres viden, ressourcer og erfaringer.

5. DU FOKUSERER PÅ, HVAD DER KAN GÅ GALT

ANJA:

"Din hjerne vil fokusere på det, der potentielt kan gå galt, fordi den ikke kan skelne mellem reel fare og en tænkt fare. Men husk, du tiltrækker kun det, som du er parat til at håndtere."

TANNI:

"Inden jeg gik i gang med dette Q-projekt, havde jeg tabt 30 kg på egen hånd, og så var jeg gået i stå, selvom jeg manglede 30 kg mere. Jeg fokuserede på, at jeg ville få hængebryster og slap hud, hvis jeg tabte mig mere. Eller at jeg ville få en skade, hvis jeg begyndte at træne uden at være i form."

DET KAN DU GØRE:

Accepter, at sådan er det, og skriv så alle de positive udfald ned, du kan komme på – kig på dem hver dag. Ha tillid til, at hvis du får et spændende jobtilbud eller en udfordring, er det fordi du er klar. Og husk, at uanset hvad der sker, vil du lære af det.



7. DU VIL HAVE MENNESKER OMKRING DIG, DER TALER TIL DIT BEHOV FOR TRYGHED

ANJA:

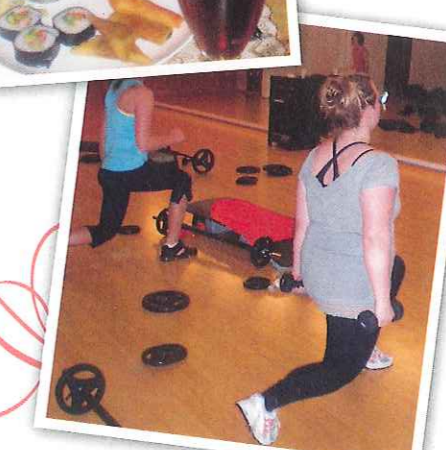
"Når du beslutter at ændre dit liv, skubber det til andres angst for forandring. Det kan vække jalousi eller virke provokerende, at du tør gå efter din drøm. For nogle kan det også gøre for ondt at se på alt det, du opnår, mens de ikke selv tør tage ansvaret for deres eget liv, og så er det nemmere at flygte eller forsøge at få dig tilbage i den velkendte fold. I stedet burde vi spejle os i hinanden og bruge det, andre opnår, som motivation: Hvis hun kan, kan jeg jo også!"

TANNI:

"Jeg har fået masser af støtte – især fra min mand Lars og min træner Tommy. I starten stolede jeg ikke særligt meget på mig selv, og da var det vigtigt, at de regnede med mig til træning. For det kan godt være, at jeg kunne skuffe mig selv, men jeg kunne ikke skuffe dem! Men mit vægttab har også gjort nogle utrygge og fået dem til at sige, "at nu skal du vist ikke tabe dig mere". Der er også nogle, som har ytret, at de ville ønske, at de havde Q i ryggen, så de også kunne tabe sig. Men selvom det har været med til at holde mig fast, så er det jo MIT valg, og MIG, der er stået tidligt op for at træne. Så selvom det er vigtigt at få støtte, er det en dårlig undskyldning, at man kun kan lykkes, hvis man får hjælp."

DET KAN DU GØRE:

Screen din omgangskreds eller udvid dit netværk – og brug de mennesker, som kan give dig kompetent sparring, gejst og gå-på-mod, og som repræsenterer det, du gerne vil opnå. Sørg for at have en aftale med en person, du altid kan ringe til, når du tvivler mest på dig selv.



VIL DU LYKKES, SÅ HUSK ...

- At det går frem OG tilbage. Det er en naturlig del af forandring, at der er nogle "set-backs". Vid, at det sker, og hav en plan for, hvordan du tackler det.
- At dele dit mål med så mange som muligt, så du anstrenger dig lidt ekstra. Mange mennesker går stille med de res drømme, for så er der ingen, som opdager, hvis det ikke går.
- At kende dine egne undskyldninger for ikke at gå hele vejen – og gerne på forhånd.
- At bede om hjælp. Vi er her for at hjælpe hinanden, og det øger din chance for succes!
- At kende den følelse, du jagter. Det hele handler i bund og grund om en følelse, du gerne vil have mere af.
- At tænke på, at når du evner at forandre et område af dit liv, så du hjælper andre med at gøre det samme.
- At fejre og anerkende det, du opnår. Klap dig selv på skulderen over helt konkrete ting, f.eks. at du løb en tur. Det holder ikke at forlade sig på andres anerkendelse hele tiden.
- At forkæle dig selv med et formål, der støtter det, du gerne vil opnå. F.eks. zoneterapi, hvis du gerne vil tabe dig.
- At du får skabt en ny og stærkere relation til dig selv, og den er guld værd for din personlige og professionelle succes.

8. DU ER FRISTET TIL AT GIVE OP

ANJA:

"Hvis du opgiver din drøm, vil du falde tilbage til dit trygge sted og overbevise dig selv om, at det nok var det bedste. Men er det det? Husk, der er en årsag til, at du ønskede forandring! Det gælder om at kende sit "hvorfor" på hele rejsen. Hvorfor vil du tabe dig? Hvorfor vil du ud af dit forhold? Hvorfor vil du have et nyt job? Motivation er ikke altid nok – den kan vakle – du er nødt til også at have vilje og indsigt. Altså kende dit mål og dit "hvorfor gør jeg det her?"

TANNI:

"Da jeg startede, troede jeg ikke, at jeg kunne gennemføre det her væggtab. Selvom jeg gerne ville tabe mig, ville mine følelser tit noget andet, f.eks. spise god mad eller gå i byen med vennerne. Jeg var nødt til hele tiden at overveje, om det valg, jeg traf, førte mig tættere på eller længere væk fra mit mål. For at holde fokus lavede jeg også visionboards. Først et stort et med kroppe, jeg syntes var flotte, men det virkede ikke rigtigt. Derfor lavede jeg et nyt, som var mere karriere-mindet og handlede om, at jeg gerne vil hjælpe andre, som gerne vil tabe sig. For mig handlede det ikke om krop, men om selvtilid og selvkærlighed. Tidligere var jeg styret af selvhad, og overvægten var blot et symptom på mit had til mig selv."

DET KAN DU GØRE:

Tænk på, om det at give op, når det begynder at blive svært, er et mønster i dit liv? Det er ikke et hensigtsmæssigt mønster, og at slippe mønstret kræver bare at gå hele vejen én gang, så vil du gøre meget for at opleve den følelse igen! Du skal kende dit "hvorfor" på hele rejsen. Hvorfor gør jeg det? Hvorfor ønsker jeg det? Skriv det ned, sig det højt og sørg for, at alle dine handlinger bringer dig tættere på din vision.