

# Sådan bliver du bedre til at nå dine mål



Hvorfor er det så svært at få en sundere livsstil, når vi nu ved, at det vil være bedst for os? Forklaringen skal findes i vores reptilhjerne, og skal man ændre sine vaner, kræver det en god og realistisk plan. Og masser af tålmodighed.

Psykolog Vibeke Bie har igennem mange år hjulpet mange med at gennemføre livsstilsændringer.  
Foto: Pia Dahl v/Fotograf Sanne Berg

Med diagnosen knogleskørhed følger anbefalinger med, som kan kræve små eller store ændringer af livsstilen. Man skal måske spise anderledes, bevæge sig mere eller på en anden måde, end man er vant til. For rigtig mange mennesker kan det imidlertid være svært at indarbejde de gode råd i hverdagen. Vi ved, hvad vi bør gøre, men gør det ikke – eller vi lægger måske godt ud for så at falde tilbage til gamle, uhensigtsmæssige vaner efter et stykke tid. Hvorfor er det sådan? Og hvordan bliver vi bedre til at nå vores mål?

## Reptilhjernen er en stærk modstander

Psykolog Vibeke Bie har igennem mange år hjulpet mange

med at gennemføre livsstilsændringer. Ikke mindst mennesker med en kronisk sygdom.

“Før man går i gang, skal man vide, at livsstilsændringer ikke ligger lige til højrebænet. Det involverer hårdt arbejde, og ofte også afsavn, hvis man skal sige farvel til noget, man godt kan lide. Og det kan være ubehageligt”, siger Vibeke Bie.

## ” Reptilhjernen vil jævnligt gå ind og blande sig

Det, vi er oppe imod, er vores reptilhjernes impuls til at undgå

oplevelser af ubehag. Selvom en del af vores hjerne ser fornuften i at ændre livsstil, byder en anden og mere styrende del af hjernen – reptilhjernen – ind med andre muligheder. Den siger fx: “Lad os vente til i morgen”, “der er ingen grund til at være fanatisk”. Reptilhjernen er en stærk modstander.

“Har man fået en kronisk sygdom som fx knogleskørhed, skal man forholde sig til selve sygdommen ud over de mange anbefalinger til en knoglevenlig livsstil. Det kan i sig selv være belastende. Derfor er det at skulle planlægge og gennemføre en livsstilsændring oveni en ekstra stor opgave”, understreger Vibeke Bie.

## Gode råd til at lykkes

For at lykkes handler det ifølge Vibeke Bie om at lægge en plan og have en strategi, der hjælper en med at holde fast i de gode intentioner. Blandt andet skal man træne det "at være i ubehaget":

"Det betyder, at man skal være villig til at acceptere, at det ikke altid er særlig rart at skulle lide afsavn eller gøre noget, man ikke har lyst til."

Vejen mod varige livsstilsændringer kan være svær at gå alene. Vibeke Bie anbefaler derfor, at man taler med en læge, en psykolog, en klinisk diætist eller andre, der har erfaring på det område, man prøver at ændre noget inden for. Man kan også søge støtte hos familie og gode venner.

Derudover skal man formulere nogle konkrete mål og lægge en plan. Man behøver ikke at ændre alt på en gang. Det er bedre at sætte realistiske delmål. Viser det sig undervejs, at planen ikke holder, skal man justere i planen; Fx: "Jeg havde planlagt at lave morgengymnastik hver

dag, men det duer ikke. Hvornår kunne det så være realistisk? Skal jeg i virkeligheden træne sammen med andre??"

Derudover skal man huske på, at støtten fra andre kun er et første skridt. Det er op til en selv at sætte foden foran i det daglige. Derfor skal man finde ud af, hvor ens personlige udfordringer ligger.

"Diætisten har fx anbefalet en række knoglevenlige fødevarer og er kommet med ideer til konkrete målti-

der. Så er det, man skal spørge sig selv: "Hvad indebærer det for mig, hvis jeg skal leve op til det?" "Betyder det, at jeg skal lave en madplan? Skal der mere struktur ind?". De gode råd skal omsættes til praktisk hverdag", fortæller Vibeke Bie.

Alligevel vil man møde modstand. Reptilhjernen vil jævnlige gå ind og blande sig, så opmærksomheden vandrer, og det, der er målet på den lange bane, pludselig ikke

forekommer så vigtigt og "glemmes" for en stund.

"Her vil man ofte falde tilbage i de gamle vaner, men når det sker, gælder det om at arbejde med at skifte perspektiv og se lidt længere frem", anbefaler Vibeke Bie:

"Fokuser og spørg fx dig selv: "Hvor vigtigt er det for mig, at jeg passer på min krop?", "Hvem er vigtig for mig – og har

min krops styrke og trivsel også betydning for dem?" Mind dig

selv om, hvad der har betydning på den lange bane og lad det være det fyrtårn, du ser for dig og forsøger at holde fast i, når reptilhjernen truer med at ødelægge dit projekt."

"Det handler ikke om aldrig nogensinde at have lov til at "falde i", men begynder det at ske lige lovlig ofte, skal man finde sit fyrtårn igen. Det er den lange bane, det handler om", slutter Vibeke Bie.

**Blandt andet skal man træne det at være i ubehaget**

## VIBEKE BIES 5 RÅD TIL VARIGE LIVSSTILSÆNDRINGER:

1

Søg hjælp og støtte hos fag-personer, familie eller venner.

2

Sæt realistiske mål og delmål.

3

Afklar, hvor dine udfordringer kommer til at ligge. Læg en plan og justér den løbende.

4

Vær villig til at læne dig op ad ubehaget. Øv dig i at sætte den ene fod foran den anden for at nå dit mål – også de dage, hvor du ikke har lyst.

5

Fasthold fokus på dit fyrtårn og det, som har betydning på den lange bane.