

Hvordan bliver du et menneske, der aldrig nogensinde skal behøves bekymre sig om væggtab igen?

Varigt væggtab er en helt anden sport end det almindelige kortsigtede væggtab, vi alle sammen har spildt oceaner af tid og energi på tidligere i vores liv. Derfor kræver det et nyt mål fra start.

Et nyt mål = en ny retning i livet = et helt nyt liv.

Lad mig starte med at fortælle dig en kort historie om at sætte mål, der ikke holder og leder mennesker ind i kurmentalitet og de dertilhørende frustrationer og evige nederlag.

Forestil dig et menneske, der aldrig har spillet håndbold før, sætter sig et mål om at blive verdens bedste håndboldspiller. Det kan lyde ambitiøst og sejt, som et spændende projekt, det kan deles på de sociale medier, man kan få high fives osv. Men det kommer aldrig til at ske ...

Før et ambitiøst mål som at blive verdens bedste håndboldspiller giver mening, skal man kunne lide at spille håndbold først. Måske skal man have trænet 10 år eller mere, før det giver mening. Det er typisk noget, der sker i barndommen, hvor håndbolden begynder at give mening, fordi man får tilfredsstillende sociale og personlige behov som menneske - og hvis det ikke gør det, så stopper man, når det bliver svært, og man møder nederlag. Før vi skal gøre noget og have lyst til at fortsætte, skal det "noget" tilfredsstillende vores behov som menneske, så simpelt er det.

De fleste mennesker sætter mål som at tabe 20 kg.

Det er ambitiøst, men for mange holder det ikke, fordi de ting de gør i forsøget på at komme derhen ikke hjælper med at tilfredsstille deres behov som menneske.

De giver den måske gas fra start, og kæmper sig igennem væggtabet med rå viljestyrke, men når de så er færdige, så ryger det hele på igen. For den måde de har levet på i deres process, har ikke været holdbar i længden.

Problemet er illusionen af succes det midlertidige vægttab medfører. Man finder ud af, at når man tager sig sammen, så kan man faktisk godt tabe sig. Så derfor må det jo bare handle om at tage sig endnu mere sammen næste gang. Men man kan også godt vinde i håndbold uden at kunne spille håndbold. Hvis du er på et hold med spillere, der er bedre end dig, kan du vinde, ved bare at sidde på bænken.

Dét er et kortsigtet vægttab ... Motiveret og styret af tilfældigheder og omgivelserne.

Et varigt vægttab starter med at forstå, at hvis du ønsker at komme et sted hen i dit liv, hvor du aldrig skal bekymre dig om vægttab igen, så skal du først lære at elske processen (dit liv). Alt hvad du begynder at gøre for at tabe dig skal være noget, du gør, kun fordi du har lyst til at gøre det i nuet. For du gerne vil. Så hvis du kan nikke genkendende til de vægtudfordringer, jeg har beskrevet, er du højest sandsynligt i det stadie, hvor vægttab mangler at skulle give mening, tilfredsstille dybe behov, der gør at du fortsætter på din vej, uanset hvad der sker.

At elske processen er en helt anden sport end kortsigtet vægttab - og kræver derfor helt andre mål. Du skal med dit mål sætte fundamentet for at lære at elske det liv, du kommer til at leve, hvor du ikke har problemer med vægten. Vi kalder det mål for et "Internt mål".

Uden det interne mål, vil et varigt vægttab ikke være muligt ...

Udfyld worksheet herunder for at komme tættere på dit interne mål.

Hvis du har brug for hjælp til at finde dit interne mål så spørg efter et "mikro-forløb" i Mere End Vægttab chatten, hvor Aske hjælper dig med at komme godt i gang med dit varige vægttab.

De 7 trin til et internt mål, som hjælper dig imod et varigt vægttab (til forskel fra en hurtig og uholdbar kur)

1. Start med at skrive dit eksterne mål ned, f.eks. 10 kg på 20 uger
2. Nu skal du spørge dig selv, **HVORFOR** vil du gerne tabe 10 kg på 20 uger?
 - a. Hvorfor er det vigtigt for dig?
 - b. Hvad vil det give dig?
 - i. Lad os sige du svarer: Jeg vil gerne være sundere
3. Nu spørger du hvorfor igen
 - a. Hvorfor vil du gerne være sundere?
 - i. Svar: Jeg føler mig usikker
4. Nu kan et internt mål være fundet igennem at spørge dig selv hvorfor, og hvad du gerne vil have ud af at tabe dig 10 kg på 20 uger:
 - a. At finde sikkerhed i mig selv
 - b. At lære at fejle
 - c. At blive bedre til at tale pænt til mig selv
 - d. At lære at elske mig selv
 - e. At lære at være tålmodig
 - f. Lære at være med svære følelser
5. Test: Hvis du opnåede det interne mål, ville du så være tættere på at være et menneske, der ikke bekymrer sig om vægttab længere?

6. De fleste ved godt hvad de skal gøre for at tabe sig - det skal du lære at stole på

Så nu vælger du en vægttabsstrategi, du kunne tænke dig at bruge:

- a. Spise langsomt
 - b. Drikke vand i løbet af måltidet
 - c. Faste
7. Så spørger du dig selv, hvordan kan den strategi hjælpe mig med at opnå mit interne mål?
- a. At spise langsomt, hvordan hjælper det mig med at tale pænt til mig selv?
 - b. At spise langsomt, hvordan lærer det mig, at det er ok at fejle?
 - c. At spise langsomt, hvordan lærer det mig at blive lidt mere tålmodighed?

Svaret på hvordan de enkelte strategier kan hjælpe dig imod dit interne mål er altid individuelt, og det er vigtigt for dig at tænke over. Uanset hvad er du nu sat op til at gå den varige væggtabsrejse langt mere målrettet, end hvis dit mål er at tabe 10 kg på 20 uger.

Du har et internt mål, og du har vurderet dine strategier på en ny måde, der rent faktisk hjælper dig med at opnå det interne mål.

Hvis du har brug for hjælp til at finde dit interne mål så spørg efter et "mikro-forløb" i Mere End Vægttab chatten, hvor Aske hjælper dig med at komme godt i gang med dit varige vægttab.