

Få succes med at ændre dine vaner!

Har du også gentagne gange forsøgt at ændre dine vaner uden, at det er lykkedes?
På mandag starter du med træningen og kosten og mandagen efter er det stadig ikke sket?

Måske har du hørt, at det tager 21 dage at skabe en ny vane?

Til det må vi desværre skuffe dig. Virkeligheden er desværre langt mere nuanceret og kompleks end det. Alt tyder på, at det er meget forskelligt. Vaner tager tid at arbejde med og kan variere meget fra person til person.

En ting er dog helt sikkert: Hvis du vil lave en vaneændring bliver du nødt til at ændre din adfærd - og hvordan gør man så det, spørger du måske?

For at lave en vaneændring kommer vi ikke udenom at kigge på hvordan vaner fungerer.

En vane er en konkret handling eller handlinger, der kræver meget lidt information fra hjernen. Den er IKKE afhængig af intentioner og fornuft ("hvad du i virkeligheden vil") fordi den kører på autopilot. Det er rigtig smart i mange tilfælde, da hjernen så kan frigive en masse energi til mange andre ting i løbet af dagen. Man kan sige, at vaner er hjernens måde at spare energi på. Det er derfor, at det i nogle situationer næsten kan føles som om, at det ikke er dit eget valg, når du handler. Det går utrolig hurtigt og er nærmest automatiseret.

Den består af en trigger (udløser), en handling (vanen) og en belønning - tilsammen kaldes dette for et vaneloop eller en vanesløjfe. Derudover vil enhver vane dække et behov - også dem du klassificerer som "dårlige vaner". Det behov bliver vi nødt til at være bevidste om i arbejdet med vaner.

Her får du 5 steps til vedholdende vaner:

Når du skal i gang med at ændre dine nuværende vaner skal du være nysgerrig på:

1. Hvilken adfærd er det, jeg gerne vil ændre? Hvordan ser situationen helt konkret ud på nuværende tidspunkt? Beskriv den.
2. Hvad er det, der udløser/trigger den adfærd jeg har?
3. Hvilket behov dækker vanen for dig? Er du fx træt, har du i virkeligheden brug for en pause, er du rastløs eller keder du dig?
4. Lav en ny vanesøjle ved enten at fjerne triggeren/ udløseren eller finde en anden handling når situationen sker (som stadig kan dække behovet). Det er vigtigt, at det er ultra specifikt!
5. Hav en plan B klar på forhånd

Første step er at finde ud af, hvad det er du gerne vil ændre eller gøre anderledes i din hverdag - og ikke mindst hvorfor du gerne vil ændre det. Det er vigtigt at vide, at den vaneændring, du vil i gang med stemmer overens med din overordnede målsætning.

Næste skridt er at forstå vanen du gerne vil ændre. Hvorfor gør du som du gør nu?

Vi kan ikke ændre noget vi ikke er bevidste om. Ofte kommer vi til at bruge alt for meget tid på løsninger og for lidt tid på at forstå "forhindringerne". Det resulterer i quickfix løsninger, som virker på den korte bane, men gør også at vi ikke tager hånd om de reelle udfordringer og derfor fejler vi på den lange bane. Gør vi det mange gange kan det forstærke din selvfortælling i at "jeg er også sådan en, der fejler" eller "jeg er også sådan en, der ikke kan finde ud af at tabe mig/træne/leve sundt" osv.

Den overbevisning er kun sandhed indtil en ny og mere sand overbevisning finder sted. Derfor er det vigtigt at være realistisk i sit arbejde med vaner. Der vil komme tilbagefald og der vil være tidspunkter, hvor du falder tilbage i gamle mønstre. For at undgå det mest muligt kan det være en fordel at have planlagt en PLAN B på forhånd.

En plan b er det mindste skridt du kan tage i den "rigtige" retning - også selvom livet rammer engang i mellem. Pointen med plan b er ikke at falde i "alt eller intet" fælden. Fx har mange et billede at, at træning skal være en time og kan det ikke lade sig gøre, "kan det også være ligemeget" – og det er selvfølgelig noget vads, alt er bedre end intet.

Vi vil elske at følge med - så "tag" os gerne på Instagram eller Facebook. Vi hepper på dig!