

Fra doven til dejlig

Skab det liv, du ønsker dig. Q hjælper din motivation på vej med disse 4 skridt til succes.

Undskyldningerne kan ind imellem stå i kø, når først man er på slankekur.

Alt fra "Jeg kan ikke forstå, at jeg ikke taber mig, for jeg spiser kun salat" til "Det er umuligt for mig at finde tid til motion med mit skema" bliver brugt.

Men hvad er det, du i virkeligheden ønsker? Et liv fyldt med undskyldninger? Eller et liv, hvor du sprudler af energi og velvære?

Q giver dig 4 vigtige skridt, så du kan forvandle dig fra doven til dejlig.

SKRIDT 1

Skab motivation

Gå altid direkte til den højeste motivation. Det gør du ved at stille dig selv spørgsmålet: "Hvad er de tre bedste ting, jeg får ud af at ændre mine vaner?". Alt hvad du gør, er motiveret af at opnå glæde og undgå smerte. Måske synes du, at der er smerte forbundet til din nuværende livsstil, men du synes samtidig, at der er smerte forbundet ved en ny og sundere livsstil, fordi du ikke har energi nok til at skride til handling. For hvem har lyst til at leve af grøntsager og løbe i regnvejr?

Her må du tage stilling til, hvor smerten trods alt fylder mest, og hvordan du kan coache dig selv til at lade glæden være den dominerende følelse. I et interview med

sundhedseksperter Ninka Mauritsen på morgen-tv spurgte intervieweren: "Er det ikke vildt besværligt at undgå gluten, sukker og mejeriprodukter i hverdagen?"

Hvortil Ninka svarede: "Ikke så besværligt som at leve med et autistisk barn, der får anfald, at leve uden energi, være overvægtig og tvær det meste af tiden". Et fremragende eksempel på en kvinde, der tager aktivt stilling til, hvilken livsstil der giver mest muligt glæde og koster mindst muligt smerte.

Ninka Mauritsen er forfatter til kerne-sund-bøgerne.

COACH:

Hvilken daglig vane ville øge din livskvalitet?
Hvad ville det give dig af positive ting, at gøre det dagligt?
Hvad er konsekvensen nu og på lang sigt, hvis ikke du gør det?



SKRIDT 2

Arbejd med og ikke imod undskyldninger

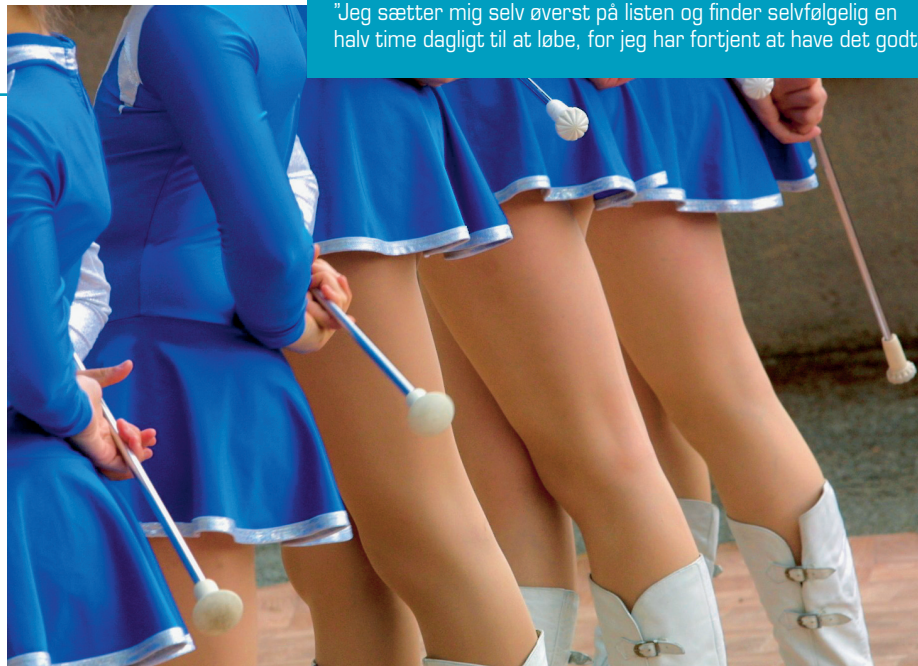
Det nytter ikke noget at slå dig selv i hovedet med bebrejdelser, når du falder i vandet. Indre dialoger, som lyder: "Jeg er så svag", "Hvis bare jeg var lige så stærk som min veninde", og "Det er umuligt for mig at undvære chokolade", er totalt impotente. En negativ tanke kan aldrig skabe et positivt resultat. Så i stedet for at lade dit indre sludrehoved styre showet med diverse undskyldninger, så lad din indre "cheerleader" bruge undskyldningerne til noget positivt. Du kan nemlig ikke beslutte dig for, at negative tanker ikke er velkomne hos dig, for uanset hvad du gør, vil de poppe op i ny og næ. Men du kan beslutte dig for at bruge undskyldningerne til at minde dig om, at det nu er tid til at ændre dit fokus.

COACH:

Næste gang du fanger dig selv i en selvbeprejelse eller en dårlig undskyldning, så ændrer du din mentale tilstand ved at stille dig selv følgende spørgsmål:
Hvordan ville jeg tale til mig selv, hvis jeg kun kunne tale ud fra kærlighed til mig selv?
Hvad er det proaktive modstykke til min reaktive undskyldning?
"F.eks. Jeg har ikke tid til at løbe en halv time hver dag" bliver til "Jeg sætter mig selv øverst på listen og finder selvfølgelig en halv time dagligt til at løbe, for jeg har fortjent at have det godt"

"I 2008 glemte jeg at putte mine sunde vaner øverst på listen, og min undskyldning var, at jeg arbejdede konstant. Nu ved jeg, at der ikke er nogen undskyldning for at glemme mig selv, for ellers kan jeg ikke være den bedste udgave over for andre"

– Citat, Oprah Winfrey





SKRIDT 3

Let rumpen

Dr. Phil har ofte sagt, at tabere gør ting, vindere ikke gider. Måske hårde ord, men der er nok lidt sandhed i dem alligevel. Ofte hører jeg coaching-klienter sige ja tak til målet, men nej tak til processen. Men vi lever nu engang i en verden, der styres af loven om årsag og virkning. Det nytter ikke noget at sige: "Ja, jeg vil gerne være sund, slank og velhavende" og "Nej, jeg gider ikke spise sundt, bevæge mig og træffe fornuftige økonomiske valg".

Der er en grund til, at nogle af de stærkeste reklameslogans i historien er "Just do it" og "Yes we can". For de spejler sandheden for os. Du ved det jo godt, men der er stadig forskel på, at du ved, hvad du skal gøre, og på, at du gør det, du ved. Så let rumpen og gør det NU!

COACH:

Tænk på noget, du egentlig ikke gider at gøre, men hvor du ved, at resultaterne af dine handlinger vil bringe dig glæde. Hvad kan du gøre for at gøre processen til at nå dit mål så fornøjelig som muligt? For eksempel lytte til din I-pod på dine løbeture og belønne dig selv med et skumbad efter turen.

GRATIS TIL DIG!
Få flere gode råd til, hvordan du får mere energi i hverdagen, af Q's personlige træner og diætist. Se mere på www.Q.dk



SKRIDT 4

Se succesen allerede nu

Et fællestræk ved alle de succesrige mennesker, jeg har studeret, er, at de begynder bagfra. Allerede inden de har tjent millionerne, har de kontakt med den følelse, de mange penge vil give dem. Allerede inden de begynder at skrive bogen, har de set bestsellersuccesen for dem. Allerede inden de har startet løbet, har de set sig selv på vindeskamlen med guldmedaljen i hånden. Jeg omringer mig selv med ord og billeder, der hele tiden minder mig om at komme i kontakt med de følelser, mine mål vil give mig. På skoskabet med mine løbesko hænger der f.eks. et billede af træneren Jillian Michaels fra tv-serien "The biggest loser". Hendes hårde og kærlige ord og hotte krop er med til at motivere mig til at komme af sted, også når det regner.

Jillian Michaels fra reality-serien "The biggest loser", som vises på Kanal 4.

COACH:

Omring dig selv med positive bekræftelser, billeder og visuelle midler, der får dig i kontakt med alle de positive følelser, målet giver dig. På den måde er det ikke kun dig, der bevæger dig mod målet. Det virker som om, at målet også bevæger sig i din retning.

Lav f.eks. en visionsplakat.

SÅDAN GØR DU:

1. Tag et stykke pap, en limstift, en saks og en bunke magasiner.
2. Nu bladrer du igennem magasinerne og klipper alle de ord og billeder ud, der skal repræsentere din livsstil.
3. Køb gerne en ramme og hæng plakaten op et sted, hvor du ser den dagligt.

Hej skønne



Alt godt kommer nemt og ubesværet til dig.
Du fortjener at tage ekstremt godt vare på dig selv
Nyd dagen min skat!



KLIP DETTE KORT UD OG HÆNG OP PÅ DIT SPEJL, HVOR DU GØR DIG I STAND OM MORGENEN

Lad være med at spilde mere tid. Når du virkelig forstår det, din sjæl allerede ved: At du er unik, talentfuld og vidunderlig. Ja, så får du også lyst til at behandle dig selv som det mest dyrebare i verden. Og husk, at det ikke er egoistisk at tage vare på dig selv, for hvis ikke du gør det, ender det med, at andre må gøre det for dig – og det er virkelig egoistisk. Så farvel til den dovne kvinde og velkommen til dig, en dejlig kvinde med stort Q.

FOR MERE INSPIRATION

FILM: "The Shift" med Wayne Dyer. Ekstremt inspirerende film om at følge sit hjerte og se ens eget potentiale. Kan købes på www.amazon.com eller www.hayhouse.com

BOG: "Wauw-effekten" af Pernille Aalund og Gitte Koldtoft. Handler om at få adgang til wauw-effekten, som er den positive selvopfyldende profeti, i dit parforhold, karriere, din sundhed og din økonomi.

BOG: "Nøgle til loven om tiltrækning" af Jack Canfield. En enkel guide til, hvordan du bruger "Loven om tiltrækning" til at skabe det liv, du drømmer om.