

Strategi for motivation, succes og vedholdenhed

For at definere de fælder du sædvanligvis ryger i under et vægttabsforløb, kan du tænke på de "slankeure", livsstilsændringer eller kostomlægninger, du har forsøgt med i løbet af dit liv. Benyt nedenstående spørgsmål, til at blive mere bevidst om, hvad det er der plejer at ødelægge din motivation og hvor i forløbet du skal være ekstra "vågen", sådan at du denne gang kan skabe de resultater, du gerne vil. Hvorfor smide de samme kilo igen og igen, hvis du kan gøre det en gang for alle, ved at lære af dine erfaringer...

Hvordan har du det med at sætte dig realistiske mål?

Hvor ofte når du de mål, du sætter dig?

Er der mest energi og motivation på i starten af processen, i midten eller til slut?

I hvilken del af processen er du mindst motiveret?

I hvilken del af processen mister du helt "grebet" eller motivationen?

I hvilken del af processen er det, at du skal spænde ballerne og bruge ekstra mange kræfter for at sikre dig, at du når de resultater, du gerne vil nå?

Tegn på næste side en kurve, der viser, hvordan processen "normalt" forløber for dig fra start til slut. Tegn kurven så den viser, hvor din motivation er høj og hvor den mister sin styrke. Starter du som regel med at være topmotiveret og styrtdykker du så midtvejs i processen? Hvordan ser din motivationsstrategi ud? Lige præcis der, hvor kurven begynder at knække, skal du være ekstra opmærksom og beredt på at lægge arm med nuet. På den måde kan du denne gang gå hele vejen fra start til slut.

Lav gerne kurver for så mange vægttabsforsøg som du overhovedet husker. På den måde vil du kunne se et mønster i, hvad det er der knækker din motivation og fjerner dit fokus fra processen. Når du har den indsigt, ved du allerede på forhånd, hvad du skal være opmærksom på at lægge arm med eller drage omsorg for denne gang.

STRATEGI FOR MOTIVATION OG VEDHOLDENHED

Høj
motivation

Lav
motivation



Start

Slut

Strategi for motivation og vedholdenhed

Formål:

- At blive opmærksom på mulige fælder i processen og påtage sig ansvaret for at skabe et varigt resultat
- At få indsigt i hvad der hhv. skærper samt dræber motivationen
- At vende fiasko til nyttig feedback
- At navigere anderledes under denne vægttabsproces, set i forhold til tidligere forsøg, således at målet nås denne, og kiloene tabes for sidste gang

Bruges bedst:

- I starten af din vægttabsproces
- I løbet af din vægttabsproces, hvis du mærker at motivationen falder og vil have indsigt i, hvad der sker