

Arbejdshæfte:
*”Ud af overvægten – hjem
i sjælen”*



9 UD AF TI VÆGTTABERE ENDER HVOR DE STARTEDE!

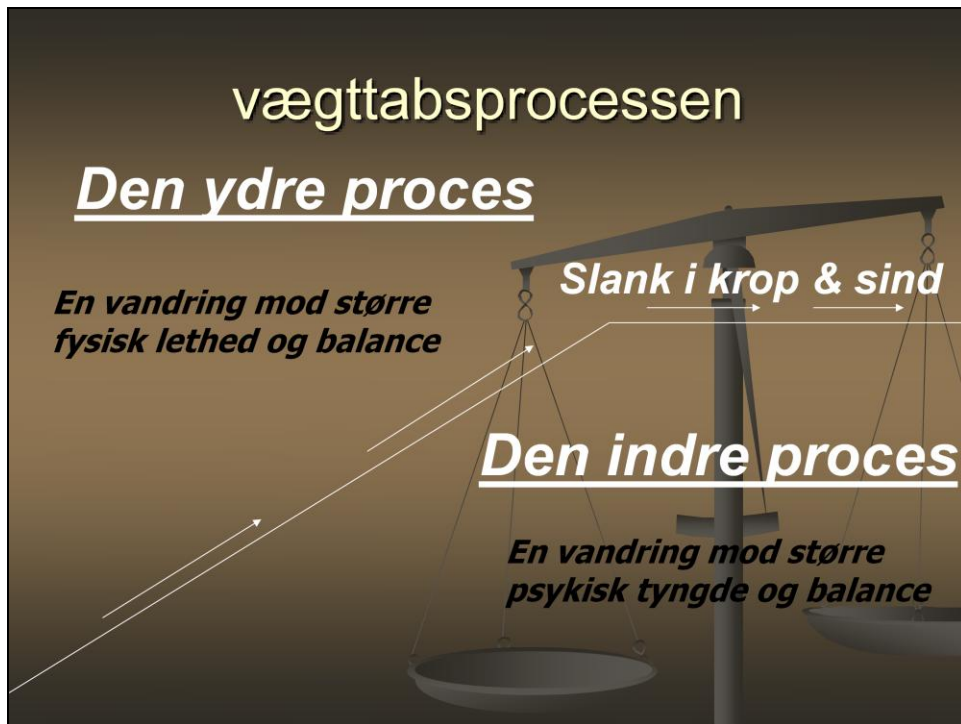


Noget tyder på at det ikke er tilstrækkeligt at arbejde på en ændring af adfærd; dvs. fokus på ændrede motions- og spisevaner, hvis man skal opnå et varigt vægttab.

Hvis du før har arbejdet på at tabe dig, hvad vil du så gøre anderledes denne gang,?

Hvilke andre områder vil være relevante for dig at arbejde med?

Hvordan vil du gøre det?



Dine noter:

vægttabsprocessen

Den ydre proces

*En vandring mod større fysisk
lethed og balance*

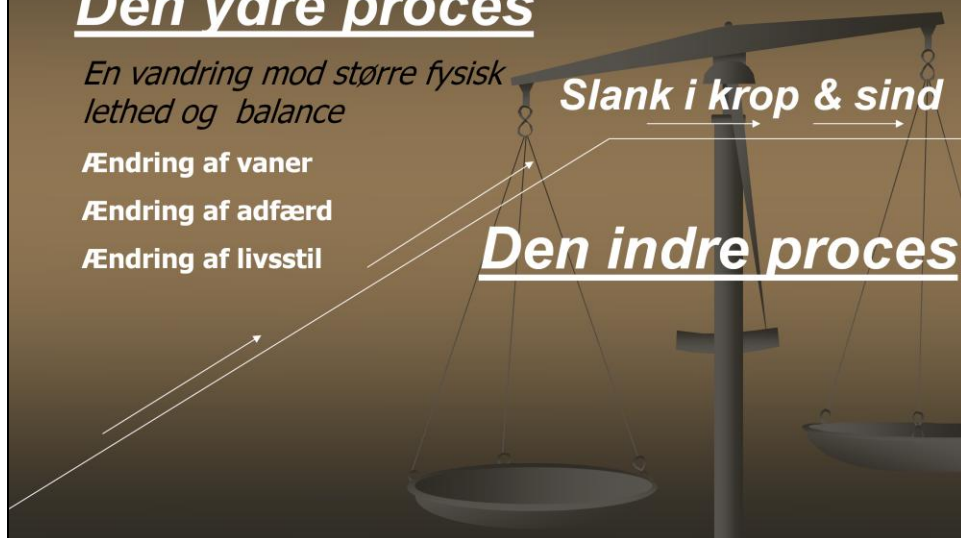
Ændring af vaner

Ændring af adfærd

Ændring af livsstil

Slank i krop & sind

Den indre proces



Dine noter:



Hvad er du blevet opmærksom på kunne være vigtigt at have fokus på i din egen **indre** vægttabsproces?

"I ALT HVAD JEG VÆLGER TIL
ELLER FRA, VÆRNER JEG OM
MIN SUNDHED I KROP OG
SJÆL"

*VI KAN STARTE MED AT
OPBYGGE VORES SELVÆRD,
VED AT BEHANDLE OS SELV MED
VÆRDIGHED!*



Kæmper du mod din krop og er maden din fjende?

Er det muligt for dig at skifte fokus og begynde at værne om dig selv som udgangspunkt for hvad du gør?

Hvis nej; hvad afholder dig?



TRAPPEN TIL LIVETS TA' SELVBORD



Hvor stå du på trappen til livets ta'selvbord?

Hvad forhindrer dig i at stille dig selv øverst?



I hvilke situationer spiser du for meget eller forkert?

Hvad er det maden skal gøre for dig i disse situationer?

Hvad har du i virkeligheden brug for?

HVORDAN ER DIT SPISEMØNSTER?

TRANG
VANE
FØLELSER
MAVE
HOVED



Dine noter omkring spisemønstre?

Tilladt og forbudt?

ENTEN



ELLER



Du må skabe en "både og"-mentalitet, hvor du ud fra en beslutning om at værne om din sundhed i krop og sjæl, lærer at begå dig blandt alle livets spiser, og vælger til og fra ud fra en bevidst hed om, hvad de forskellige madvarer gør ved dig på kort og på længere sigt.

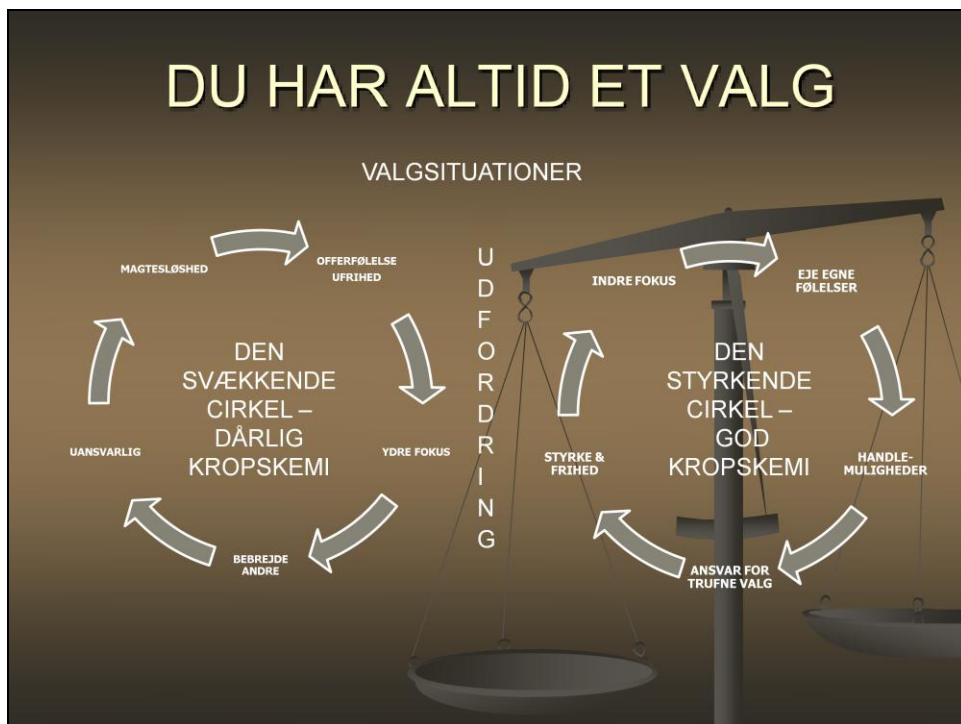
Overvægtens hensigt

Hvis overvægten stadig tjener et formål vil den kæmpe for at blive på sin ejermand!

Find hensigten – Fjern dernæst overvægten



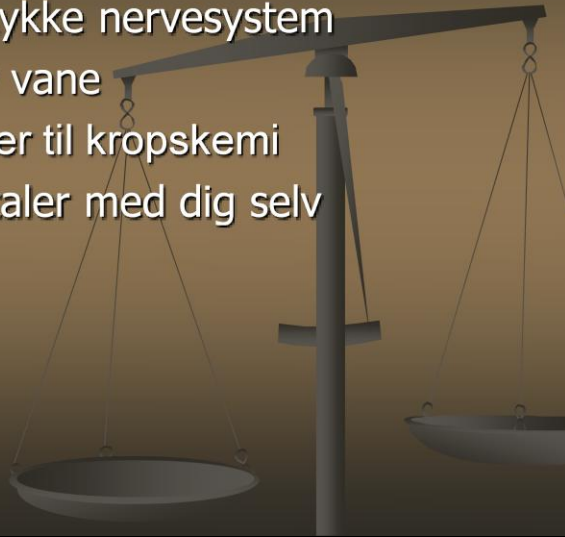
Hvad er hensigten bag din overvægt?



Dine noter:

ÆNDRING AF KURSEN

- En vane er et stykke nervesystem
- 30 sejre - en ny vane
- Dine tanker bliver til kropskemi
- Lav skriftlige aftaler med dig selv



Er du klar til at investere din opmærksomhed og tid på din indre væggtabsproces?

30 DAGES TURNAROUND

- ☺ RENGØRING AF KROP, SIND OG ÅND
- ☺ NØDHJÆLPSSKEMA
- ☺ MAD- & STEMNINGSDAGBOG
- ☺ FLAGSKEMA
- ☺ TAK FOR DAGEN
- ☺ UGENTLIG NÆRING
- ☺ MÅNEDLIG NÆRING

Se på beskrivelsen af forslagene til en "30 dages turnaround" og lav her en plan der er realistisk og virker tillokkende på dig. Gennemse og læs først hele forslaget inden du laver din egen plan.

Du kan eventuelt formulere din plan så den også kan bruges som "kriterier for en flagdag".

TANKEN BAG "30 DAGES TURNAROUND"

Tanken bag den "30 dages Turnaround", er at det er godt at have et skelet at gå frem efter, når vi skal lave om på kursen i krop, sind og ånd. Det er godt at have et værktøj, der hjælper os til at holde fokus.

Måske arbejder du allerede med dig selv både kropslig, mentalt /psykisk og sjæleligt, og så kan dette være et supplement til det, du gør i forvejen. Men egentlig; uanset om du arbejder med dig selv på alle planer i forvejen eller om det er nyt for dig, så er meningen at du skal plukke i forslagene og sammensætte din helt egen plan, som passer til dig. Men husk, at det der udvikler os allermest er det vi har størst modstand på. Så hvis du for eksempel føler modstand mod at bruge tid hver dag på at meditere/lave metal rengøring, så kunne det lige netop være det du skulle gøre for at rykke i din udvikling.

Når jeg sætter fokus på de 30 dage, så er det som du ved, fordi det tager 30 dage for kroppen at lave en ny synapse. Altså en ny vane, en ny motorvej i nervesystemet. Det betyder at du efter 30 dage vil finde det meget lettere at gøre det du har sat dig for, fordi din kropskemi begynder at "kalde på det". Så efter de 30 dage, kan du vurdere om der skal nye øvelser til som kan tage dig endnu videre på din vej ud af overvægten og hjem i kernen. Eller om nogle af øvelserne kan undværes.

Det du får ud af at arbejde både på det kropslige, mentale, følelsesmæssige og sjælelige plan af din væren er, at "hele dig" følger med i processen. Hvis psyken bliver glemt i en vægttabsproces er det meget ofte den, der bremser den kropslige proces. Og omvendt, hvis kun psyken får opmærksomhed uden at der er handling på det fysiske plan, så kan det være at manglende udvikling på det plan, til sidst bremser den samlede proces. Krop, sind og ånd er tre sider af samme sag: er den ene del stagneret vil den på et eller andet tidspunkt bremse de andre to.

"30 dages turnaround" er bygget op således at der er øvelser, der for de fleste vil være gode at gøre dagligt. Det er Flagskemaet, Den Mentale morgenrengøring/meditation samt aftenritualet med De tre positive oplevelser. Derudover bør Mad- stemningsdagbog og Nødhjælpsguiden bruges ved behov, hvilket vil sige hver dag for nogen og sjældent for andre.

Herudover er der forslag til ugentlig næring, som kan vælges til en gang eller mere om ugen. Og der er forslag til månedlig næring, som kan vælges til en gang eller mere om måneden. Se næste side

FORSLAG TIL DIN "30 DAGES TURNAROUND"

DAGLIGE ØVELSER

- ☺ Flagskema
- ☺ Mental morgenrengøring/meditation
- ☺ Mental aftenoprydning
- ☺ Motion

ØVELSER VED BEHOV

- ☺ Nødhjælpsguide
- ☺ Mad-Stemningsdagbog
- ☺ Opfyldelse af egne behov løbende
- ☺ arbejde med dine indre temaer

UGENTLIG NÆRING

- ☺ Se en film der understøtter din proces
- ☺ Læse en bog der understøtter din proces
- ☺ Gåture med opmærksomhed på dit indre
- ☺ Gåture med opmærksomhed på naturens udtryk
- ☺ Modtage behandling eller terapi for krop, sjæl og sind
- ☺ Kreative udtryk: skrive, male, synge danse eller andet
- ☺ Høre musik
- ☺ Kom selv med flere forslag til din egen plan

MÅNEDLIG NÆRING

- ☺ Foredrag
- ☺ kursus der støtter din proces
- ☺ Samle gode venner
- ☺ Rydde op i gamle ting, skabe, bunker mv.
- ☺ Forkælelses-weekend for krop & sjæl
- ☺ Kom selv med flere forslag til din egen plan

INSTRUKTION TIL FLAGSKEMA

En flagdag er en dag, hvor du har været tro mod dit mål om at tabe dig, droppe din afhængighed eller værne om krop og sjæl. Hver aften inden du går i seng sætter du et flag på arket, hvis du har været 100% tro mod dine egne kriterier og mål. Du kan ikke flage på halvt! Du har enten været tro eller utro. Kriterierne for at have været tro bestemmer du. Skriv her nedenfor, hvad dine kriterier for en flagdag er. Det kunne handle om måden at spise på, aktiviteter for kroppen og næring til psyke og sjæl. Undgå at sætte for mange kriterier så du mister dit fokus.

Mine kriterier for en flagdag er:

Fridag: En fridag er en dag som du på forhånd har planlagt, skulle være en fridag. Det kunne være en dag, hvor du skal til fest eller hvor dagen er sat af til andre ting end det der forstås som en flagdag. Det skal der gøres plads til i løbet af et væggtabsforløb eller en udviklingsproces af enhver art. Jeg har aldrig mødt en væggtaber, der når i mål på udelukkende flagdage. Så det er en fordel at være bevidst om at fridagene er der, og lære at håndtere dem, så de ikke bliver til undskyldninger for at gå amok. En fridag åbner muligheden for at mærke mere efter, hvad maven har brug for. du er altså væk fra at spise kun med hovedet (som hvis du følger en bestemt kostplan) og mere ovre i at spise med "maven". Ofte når man snakker fridag, forbinder væggtabere det med en "Gå amok dag". Tænk i stedet på en fridag som en dag, hvor du har fri fra at spise hvad du har lyst til – det kunne jo være at maven kaldte på noget sundt. Jeg, tror det er godt med planlagte fridage i løbet af et langt væggtab, og måske endog nødvendigt, for at bryde "enten eller" mønstret på sigt.

Antallet af fridage skal planlægges ud fra dine egne kriterier samt evt. mål om væggtab, så fridagene er en del af processen, som også helliger målet. Vil man tabe sig 4 kg. om måneden er der måske kun råd til 1 fridag pr. 30 dage. Altså 29 flag og en fridag. Tag bevidste valg om, hvordan du vil forholde dig madmæssigt på en given fridag. En fridag omfatter naturligvis alle de kriterier du har for en flagdag.

En oopsdag er en dag, hvor du "endte med" ikke at efterleve dine kriterier for en flagdag. Du kom måske til at spise andet end det du ville ifølge dine kriterier. Eller du sprang over en af de aktiviteter der skulle give næring til din krop, dit sind eller din sjæl på anden måde. Du skriver oops i det pågældende felt. Det vigtigste ved en oopsdag er de erfaringer du kan drage, og som du kan bruge til at undgå oopsdage fremover. Her kunne værktøjet være (hvis det handler om mad), at udfylde en Mad-stemningsdagbog, så du bliver klogere på, hvad der skete, og finder løsninger på at undgå det senere i dit forløb.

MENTAL MORGENRENGØRING/MEDITATION

Nøjagtig som du tager et "udvendigt" bad om morgenen, som en dejlig start på dagen, er denne øvelse meget effektiv som et indre bad.

Øvelsen hjælper dig i din proces til:

- Større centrering i din værenskerne og sammenhæng mellem følelser, tanker og krop
- Større psykisk, mentalt og fysisk overskud
- Forløsning af blokerede følelser, tanker og energier i krop og sind
- Større fokus på din indflydelse på dagen og i livet som sådan
- Ændring af din krops kemiske balance.

Du gør således:

Sæt dig stille ned i et rum, hvor du ikke bliver forstyrret. Luk øjnene og tag 3 dybe åndedrag. Sig i dit stille sind ordene:

"Jeg skaber selv mit liv. Jeg skaber hvert sekund. Jeg skaber hvert minut. Jeg skaber hver en time. Jeg er skaber af min dag i dag. I dag skaber jeg min dag så jeg får næring til min dybeste essens. Jeg giver næring til min og andres kerne og til den del af mig som er progressiv og accepterende".

Ordene lærer du efterhånden udenad og skifter dem måske ud til noget der virker bedre for dig. Herefter laver du følgende åndedrætsøvelse:

Tag en dyb indånding og hold den så lang tid du kan - alt imens du forestiller dig at alle fysiske affaldsstoffer, spændinger, træthed, osv samler sig i indåndingsluften. Når du ikke længere kan holde vejret ånder du kraftigt ud, gerne med lyd på. Gentag hvis du føler at der er flere affaldsstoffer.

Tag nu endnu en dyb indånding og hold den så lang tid du kan - alt imens du forestiller dig at alle psykiske/følelsesmæssige spændinger, emotioner, stress og andre følelser som du ikke kan drage læring af længere bliver samlet i indåndingsluften. Når du ikke længere kan holde vejret ånder du kraftigt ud, gerne med lyd på. Gentag efter behov.

Tag nu endnu en dyb indånding og hold den så lang tid du kan - alt imens du forestiller dig at alle de blokeringer der måtte stå i dig vejen for din fuldstændige forbundethed til din værenskerne samler sig i indåndingsluften. Forestil dig eventuelt også et langt gyldent rør der går fra toppen af dit hovede og op til universet, det guddommelige, det universelle eller hvad det nu hedder for dig. Når du ikke længere kan holde vejret ånder du kraftigt ud og forestiller dig at røret, samt det, der har sløret forbindelsen til din værenskerne bliver renset. gerne med lyd på.

Mærk nu forbindelsen mellem krop/jorden - hjerte/følelser og Din værenskerne/Det åndelige univers. Sid i 5-10 minutter med lukkede øjne og med rolig og dyb vejrtækning. Gå så i gang med dagen!

MENTAL AFTENOPRYDNING

Ordet "TAK" har beviseligt en helende effekt på krop og sind. Det vil sige at det at mærke samt give udtryk for sin taknemmelighed kan være med til at rette op på eventuelle ubalancer i krop og sind.

Øvelsen her er samtidig en hjælp til at lade sig fylde med alt det glædelige i livet. Når vi også hæfter os ved livets lyse glade sider har vi større overskud til at tage os af de lidt mere krævende udfordringer, som livet jo også byder på.

Øvelsen kan laves skriftligt, hvilket for de fleste er en fordel i starten. Senere kan du blot udføre øvelsen indeni dig selv.

Sådan gør du:

Inden du lægger dig til at sove, scanner du for dit indre øje igennem dagen, der er ved at være gået. Du vælger nu de tre oplevelser, små som store, der har været mest positive for dig i dag. Lad hver en celle i din krop fyldes af den følelse som oplevelsen giver dig. Noter oplevelse og evt. hvad den har betydet for dig.

Nu falder du i søvn med "god kemi" i kroppen og måske et lille smil på læben!



"Med ønsket om, at du i alt hvad du vælger til og fra i dit liv, vælger det, der værner om din sundhed i krop og sjæl .

Og med ønsket om at du stopper kampen mod din krop (hvis der er kamp) og fremover forstår den som et spejl og et produkt af dit sind.

Således ønsker jeg dig mange glædelige timer, dage og år med udforskning af dit sind og udfoldelse din sjæls mange potentialer. Må du udfolde den du blev lagt i vuggen til at være".

*Kærlig hilsen
Lene Ince*