



Vejledning: Det er meget effektivt, rent fysisk at skrive ting ned og lave aftaler med sig selv. Min opfordring er derfor, at du ikke bare tænker dine svar, men tager en skriver og svarer på ALLE spørgsmålene! Skriv blot hvad der falder dig ind. Måske har du brug for mere plads end der er på papiret, så hav ekstra papir klar eller brug en notesbog.

Hvordan omtaler du situationen, når du sabotere dig selv? (*Fx falde i, ingen rygrad, taber,*)

Hvilke følelser opstår i forbindelse med din lyst til at sabotere dig selv? (Trods, selvmelidenhed, opgivelse, oprør, trist, ked.....)

Bebrejder du omstændighederne eller dig selv for at du projekt kuldsejler?

Hvad gør du galt? Eller hvilke omstændigheder?

ØVELSE

Kig på de svar du har givet indtil nu! Luk nu øjnene et øjeblik. Forestil dig, du sad overfor en god veninde, der lige havde fortalt dig de 4 svar du selv har givet her. Hvad ville du tænke om hende? Ville du give hende ret?

Hvad ville du sige til en veninde, der gav disse svar? Skriv det ned her:

Kunne det samme gælde for dig?

Forhindringer og succes

Kan du sætte ord på, hvad der forhindrer dig i stoppe selvsabotagen?
(Svar gerne lidt brainstorm agtigt, skriv alt hvad du kan komme i tanke om)

Hvad tænker du om de forhindringer du netop har nævnt? Er det virkelige forhindringer? Kan de overkommes? Hvordan?

Hvilke følelser må du nødvendigvis gennemleve for at stoppe op og handle kærligt i stedet for saboterende?

Er du helt ærlig bange for at få succes med dit projekt? Prøv spontant at svare på, hvad der kunne ske af negative konsekvenser, hvis du fik succes med at ændre dine vaner og bliver sundere/slankere og bevarede resultatet? (*Selv om du tænker "ingenting", så leg med tanken om at du SKAL skrive et eller andet i feltet herunder*)

Kunne du forestille dig at have en Plan B når trangen til at handle gøre / alt det der ødelægger din resultater melder sig? (*Den kan fx indeholde en form for makker/partner du har en aftale med eller en form for accept af at alting er forandring går både fremad og tilbage. En reminder til hvordan du skal agere eller....*)

Formuler en plan B i forhold til dit nuværende projekt:

Er der plads til **udskejelser uden bebrejdelser** i din nuværende plan?

JA

NEJ

1 x pr uge

Hvis du svarede nej her, så lav plads.

MAD: Beslut dig for, at intet er forbudt. Det er ok at smage og nyde, så længe du gør netop det SMAGER og NYDER maden i fuld opmærksomhed.

Tænk på, at det i høj grad handler om mængder.

TRÆNING: Lav plads til at mærke efter, hvad din krop fortæller dig. Det giver et bedre træningsudbytte, at tilpasse sin træning til dagsformen. Du kan også tillade et planmæssigt mål og et minimum mål (*Fx. Plan 3 x pr uge, min. 2 x pr uge*)

Skriv her, hvordan du ønsker at handle næste gang du opdager at du er i gang med at sabotere det, du netop har opnået:

Værdsæt din krop for at være i stand til at behandle den godt

Elsker eller hader du din krop?

JA

NEJ

Det kan også være, der er del af din krop du hader, mens du værdsætter andre?

Er det muligt, at passe godt og kærligt på noget man hader?

Er du klar til at elske din krop mere, så i kan skabe et samarbejde -dig og din krop?

Prioriter at lave følgende krops-kærlige-fremme-øvelser:

- ★ Anskaf en notesbog. Hver aften skriver du 3 ting i bogen du godt kan lide ved dig selv. Lige meget hvad, om det så er pæne tånegle! Hver aften finder du 3 nye ting?
- ★ Kig dig selv i øjnene via spejlet hver dag og sig med overbevist stemme: "Jeg elsker dig. Jeg elsker dig "dit navn". Jeg elsker dig virkelig" ca 1 minut.
- ★ Sæt tid af til at kærtegne din krop. Det kan fx være ved at smøre den grundigt og kærligt ind i creme efter badet. Hver gang du kommer til en kropsdel du har hadet, siger du undskyld for hadet og melder dig klar til at i for fremtiden samarbejder. Gør det gerne mindst en gang om ugen.