

9 gode råd til at holde dit nytårsforsæt



Er du en af de mange danskere, der hvert år indleder det nye år med et nytårsforsæt eller måske endda flere? Nu hvor vi skriver 19 januar, hvor mange af dem holder stadig?

Nytår varsler nye tider, en ny begyndelse og for rigtig mange af os bliver nytårsskiftet startskuddet til at sætte sig nye mål for det kommende år. Det nye år er fyldt med muligheder, og som boblerne i champagnen nytårsaften sprutter vi af fornyet energi og optimisme – Nu SKAL vi i gang med alle de ting vi har udsat i det forgangne år.

Ifølge analysevirksomhederne Gallup og GfK sætter cirka 20% af danskerne sig nytårsforsætter hvert år, og det er ofte de samme punkter, der topper på listen over nytårsforsæt.

Vi danskere vil generelt gerne leve sundere og dyrke mere motion. Vi vil gerne have mere tid til det vigtige i vores liv, uden det dog bliver præciseret i statistikkerne, hvad der menes med det. Og vi vil gerne være mindre stressede.

År efter år har jeg ladet mig gribe af euforien og entusiasmen og sat mig det ene langsigtede mål efter det andet, men som den førømtalte nytårschampagne er brusen hurtigt gået af mig, og inden udgangen af januar har jeg enten forkastet eller forfejlet samtlige nytårsforsæt.

Hvorfor lykkedes det mig aldrig at gennemføre de nytårsforsæt, jeg så målbevidst havde sat mig for? Hvorfor lykkedes det ikke at gennemføre mit vægttab, at holde op med at ryge, at motionere noget mere? Forklaringer og undskyldninger havde jeg nok af. Selvbekrejdelse blev hårdere og hårdere, jo flere gange jeg "fejlede".

Hvad var der galt med mig, siden jeg ikke formåede at indfri de aftaler, jeg indgik med mig selv? Jeg burde tabe mig, jeg burde motionere noget mere. Jeg er jo uddannet Sundhedscoach, så jeg ved jo, hvor vigtigt kost og motion er, så hvorfor kunne jeg ikke "walk the talk"?

Svaret var, at der intet var galt med mig, men der var en masse "galt" med mine nytårsforsæt. Samtlige nytårsforsæt jeg havde sat mig gennem årene havde været "Jeg burde..."-mål. Og lad os så fast, at "burde"-mål sjældent lykkes, fordi motivationen ikke er tilstede, når vores udgangspunkt er "jeg burde...". I "burde" ligger der ofte et udefrakommende krav eller forventning til at indfri et bestemt mål og ikke et dybtfølte ønske om ændring.

Jeg indrømmer, at jeg er mester i udsættelser og overspringshandlinger. Jeg har frygtelig svært ved at forholde mig til langsigtede mål. Så hvordan holder jeg mine nytårsforsæt og de andre mål, jeg sætter mig i løbet af året?

Et år lovede jeg mig selv, at mit nytårsforsæt skulle være ikke at have nogle nytårsforsæt, indtil det gik op for mig, at det nytårsforsæt blev brudt allerede i det øjeblik, det blev lavet. Så hvordan kan jeg så opnå de mål, jeg sætter mig?

Sådan holder jeg mine nytårsforsættet – 9 gode råd

Mærk efter om det er et "jeg burde..." eller "jeg vil gerne..." mål. Først skriver jeg de mål ned, som jeg gerne vil opnå. Dernæst bruger jeg tid på at mærke efter, hvorfor det er jeg har et bestemt mål – er det noget jeg virkelig ønsker, eller har jeg ladet et "jeg burde..." snige sig ind på mig?

Hvad er ønsket bag mit mål

Hvad er det jeg mentalt og følelsesmæssigt gerne vil opnå? Ofte er vores mål ikke selve ønsket, men en metode til at opnå et helt andet ønske. Bruger vi tid til at finde ud af, hvad det reelt set er vi ønsker os, så finder vi ofte flere metoder til at opnå målet på.

Tænk over hvad det vil betyde for dig at nå dit hovedmål – hvad er udbyttet? Spørg dig selv igen og igen – og bliv ved indtil du har fundet dit egentlige mål. Det er nemlig heri, at selve motivationen ligger.

Tidsplan

Når ønsket og måden at opnå det ønsket på er fundet, så læg en tidsplan. Beslut dig for en bestemt dato, for hvornår du starter. Mange af os udskyder ofte tingene og kommer med undskyldninger for, hvorfor en evt. slankekur eller et rygestop først kan starte efter "Tante Gerdas fødselsdag" og alle konfirmationerne i foråret, og der er jo også lige den stressende periode på arbejdet og... Listen er lang. Drop det – den rette tid er der hele tiden eller aldrig – afhængig af hvorledes vi vælger at anskue tiden. Sæt en dato, uafhængig af omgivelserne, og sig til dig selv, det er sidste gang du sætter dig dette mål. Har du det ligesom jeg svært ved langsigtede mål, så sæt en slutdato for

hvornår du skal have nået dit mål.

Lav delmål

Vær ambitiøs, men ikke urealistisk. Start i det mindre og byg op. Herved bliver du stolt af dig selv, i stedet for at føle dig som en fiasko. Mind dig selv om målet – og udbyttet. Sæt post-it sedler op, skriv det i din kalender, mail dig selv – HUSK at gøre en indsats hver dag. Får du tilbagefald, så kom hurtigt op på hesten igen – selv med den allermindste positive handling. Så blev du bare lidt forsinket, men du er stadig på vej – og du er sej – og det er også dit liv om 2 måneder.

Hold målet for dig selv

Alt for ofte fortæller vi vidt og bredt om vores mål og drømme – og høster ros og anerkendelse, endda inden vi har gjort noget som helst, andet end blot truffet en beslutning. Men hver gang du fortæller andre om dine mål bruger du energi udadtil, energi som du skulle bruge indadtil. Prøv i stedet at holde målene for dig selv, involver kun de allernærmeste hvis nødvendigt – og overrask så alle, når du har opnået det mål du har sat dig.

Drop negative tankesæt

Drop tanken om at "Jeg kan nok ikke" eller "Så dårligt går det jo heller ikke". Drop især tanken om at "Det bliver svært", og "det er egentligt også synd for mig".

Indstil dig på, at du nu er en der holder aftaler med dig selv, at du fortjener dette, og at det nu er din tur. Det er dit liv, og du har både ret til og magt til som menneske at tage styring i dit eget liv til glæde for dig selv.

Belønning

Klap dig selv på skulderen. Ros dig selv dagligt og opstil gerne en belønning, når du er nået til de forskellige delmål undervejs. Det er rigtigt godt for din proces.

Vær til stede i nuet, drop dine tanker om, hvordan du tidligere har haft fiaskoer, eller tanker om hvad andre tror eller vil sige. Udvid nuet, tænk: "Hvad er det bedste, der kan ske?" – og svar på det.

Hold fast

Hjernen vil fortælle dig, at det gamle var bedst, og i hvert fald mere behageligt. Det gamle mønster føltes også mere trygt. Men vid at du er på vej, at du har styringen, og du ved måske allerede hvad dit næste mål eller drøm er. Du opnår nye højder, mere på grund af forandringer mere end på trods af forandringer.

Vi er jo alle forskellige, og det er ikke sikkert du kan bruge de 9 metoder, som virker for mig, men så tænk på en situation, hvor du satte dig et mål og indfrie det. Hvad var det, der var til stede, og hvad var det, du selv gjorde, som fik det til at lykkes? Jo flere detaljer du kan huske, jo bedre – for det er den strategi, du brugte til at lykkes, du skal anvende igen.

Nu sidder du sikkert og tænker: Hvor blev det 9. råd af? Det kommer her.

Nyd det

Nyd at du har taget en beslutning til gavn for dig selv. Nyd at du har en hemmelighed som kun du kender til. Nyd at du for hver minut, hver time, hver dag er et skridt tættere på at have nået dit mål.