

Planlægger du at lave et nytårsforsæt?

Af Anne Hiitola-Pedersen

© Kinesiologforeningen Touch for Health og forfatteren

Snart begynder vi et nyt år, og mange har en tradition for at lave et nytårsforsæt til det kommende år. Det kan være at man gerne vil lave om på en uhensigtsmæssig vane som fx rygning eller slikspisning. Eller det kan være, at man gerne vil begynde med en ny positiv vane fx løbetur et par gange om ugen. Man er bare ikke altid opmærksom på, at måden man formulerer sit løfte eller sin målsætning kan være afgørende for, hvor nemt eller svært det bliver at opnå det ønskede. Ord er meget magtfulde, og de positive formuleringer vil gøre os bevidste om, hvilke tanker og hvilken adfærd vi gerne vil fremkalde.

Allerede fra det første kinesiologikursus (TFH 1) fokuserer vi på, hvor vigtigt det er, at vi får formuleret os positivt. Vore ord skaber mentale billeder, og positivt formulerede målsætninger skaber positive billeder. Hvis jeg nu ønskede at holde op med at spise søde sager og formede sætningen: "Jeg vil ikke spise slik i år", ville min hjerne højst sandsynligt skabe et mentalt billede af slikspisning, og derved vil fokus være på det, jeg gerne vil blive fri for.

Det kan være udfordrende at lære at formulere sine mål positivt. Man kan bruge nogle hjælpespørgsmål, som hjælp i denne proces. Jeg fortsætter her med det eksempel jeg brugte før, nemlig at nytårsforsættet drejer sig om ikke at spise slik i år:

- Hvad vil jeg gerne ændre i mit liv og hvorfor? (Jeg vil gerne holde op med at spise slik, fordi jeg efter at have spist slik, bliver irriteret og tager på i vægt)
- Hvordan vil jeg gerne have det i stedet for? (I stedet for at være irriteret og tage på i vægt, vil jeg gerne holde min vægt på X kg.)
- Hvordan vil det føles hvis de positive ændringer sker i mit liv? (Jeg vil være glad og have mere selvtillid)

Målsætningen kunne komme til at være: Jeg vejer X kg og er glad og fyldt med selvtillid. Det er vigtigt, at målsætningen fokuserer på de positive værdier, som har betydning for os, og at målsætningen samtidig er realistisk. En positiv, nutidsformuleret målsætning frigør vores energi ved at flytte fokus fra blokeringer til muligheder.

Den 11. december blev vores finansminister interviewet i nyhederne på tv. Hans målsætning for næste år for alle danskere var, at vi fordobler vores forbrug. Efter hans mening er det vores pligt at købe mere for at hjælpe nationaløkonomien.

Hvis man følger hans anvisning, skulle nytårsforsættet lyde: "Jeg forbruger dobbelt så mange penge i år som sidste år."

Heldigvis er det ikke blevet forbudt at tænke selv og finde de målsætninger, man selv syntes er vigtige for en - målsætninger som gør en glad, velafbalanceret og frigør de indre resurser. Det er jo ikke sikkert, at det at fylde indkøbsvognen dobbelt så meget som man har brug for, lige er det man forbinder med "et godt liv".

Glædelig jul og godt nytår til jer alle!