

"Du skal bare beslutte dig for, hvad du gerne vil, og så gøre det" eller "hvis du virkelig vil det, så sker det" – vi hører det igen og igen. Men hvis det virkelig var så nemt, hvordan kan det så være, at det for rigtig mange af os betyder hård kamp, hvis vi for alvor gerne vil ændre noget permanent i vores liv? – en af forklaringerne er, at selve beslutningen er den nemme del! For at nå sine mål kræver det en synergi af succes'er...

"Alt ændrer sig; intet forbliver det same. Man kan ikke træde i den samme flod to gange"

- Heraclitus, 500 BC

En synergi af SUCCES

Er der noget, du gerne vil ændre til det bedre i dit liv? Vil du gerne i bedre form, tabe et par overflødige kilo fra sidebenedene, eller måske noget helt tredje?

Forbedring betyder samtidig forandring. Og faktisk burde forandring ikke være så fremmed for os; i hvert fald ikke, hvis man lytter til den gamle græske filosof Heraclitus, der sagde, at alt i verden altid er i forandring – "man kan ikke træde i den samme flod to gange".

Men ser man på statistikkerne, som indenfor varigt vægttab taler de deres klare sprog. For de fleste af os er forandring slet ikke så nemt. For eksempel vil 95 % af alle, der taber sig, have taget det hele på igen, og ofte også lidt til, indenfor 5

En synergi af SUCCES

år. Hvis det bare handlede om at tage en beslutning om at tabe sig, så så det nok anderledes ud. Enhver kan tage en beslutning, men kun få har altså succes med at føre det ud i livet, så det holder på lang sigt. Og hurtige resultater er ikke det samme som permanent forandring.

Hvorfor er det så svært?

Måske er det selve det faktum, at det aldrig bare bliver nemt, der overrumpler så mange og får dem til at smide håndklædet i ringen? Jeg tror, at mange kan klare tanken om at arbejde hårdt på noget og ofre sig i en periode, men når det handler om resten af livet, så begynder folk at hoppe af båden. Og jeg snakker ikke om ting, som vi allerede gør, eller ting, som vi virkelig nyder, fordi vi har en interesse for det. Alle kan være super disciplinerede, når det handler om noget, som de er vilde med. Jeg snakker om noget, som man må kæmpe hårdt for.

Sådan gør du – vejen til nye vaner

Vi er vanemennesker, og vi har nemmere ved at udvikle nye vaner, end ved at ændre på gamle, indgroede mønstre. Så er der noget, du gerne vil ændre, må du først og fremmest beslutte dig for, hvilke nye vaner, der kan bringe dig på rette vej mod dit mål. Skriv det ned. Det var den nemme del! Herefter er der mange, der tror, at såkaldt "viljestyrke" er nok til at klare resten

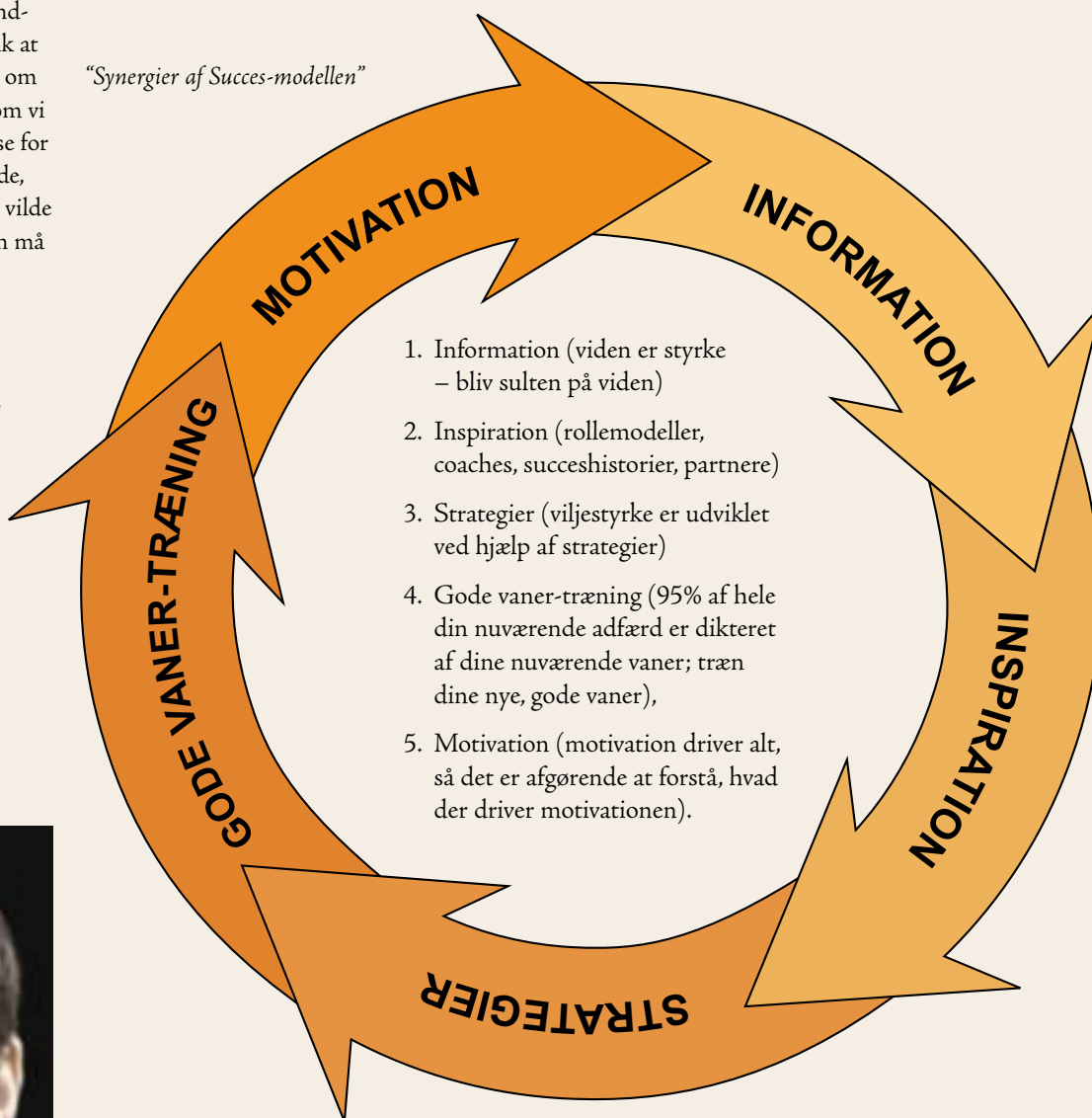
og få dig over målstregen. Det er det ikke. I sidste ende vil forandringer kræve, at vi ændrer adfærd og det tager tid og specifikke strategier.

En synergi af succes'er

Jeg vil præsentere dig for en model, som jeg kalder "Synergier af Succes-modellen". Den indeholder de fem faktorer, der er afgørende for at gøre forandring mulig ved et samspil, en synergi, af succes'er. Succes indenfor hver af de 5 faktorer vil skabe en synergi af succes'er, der til sammen bringer dig over målstregen.

Selv kæmper jeg r..... ud af bukserne hver eneste dag for at forbedre min egen life fitness – og med life fitness mener jeg evnen til at gøre sit bedste i livet og til at tackle de udfordringer, som livet serverer for os. Og én ting er sikker: Livet er en udfordring! Det er bestemt ikke altid nemt. Det er en fortsat rejse. Nogle gange sker der stor fremgang, og andre gange går det langsommere, men jeg arbejder på det, og mit håb er, at jeg måske også kan give dig lidt stof til eftertanke, inspiration og redskaber, som du kan bruge på din egen rejse. □

"Synergier af Succes-modellen"



Politikens Fitness og Nutrion Expert
Tilknyttet instituttet for Idræt på Københavns Universitet
Leder af det professionelle kvinde cykelhold fra Team S.A.T.S
Email: info@chrismacdonald.dk
www.chrismacdonald.dk