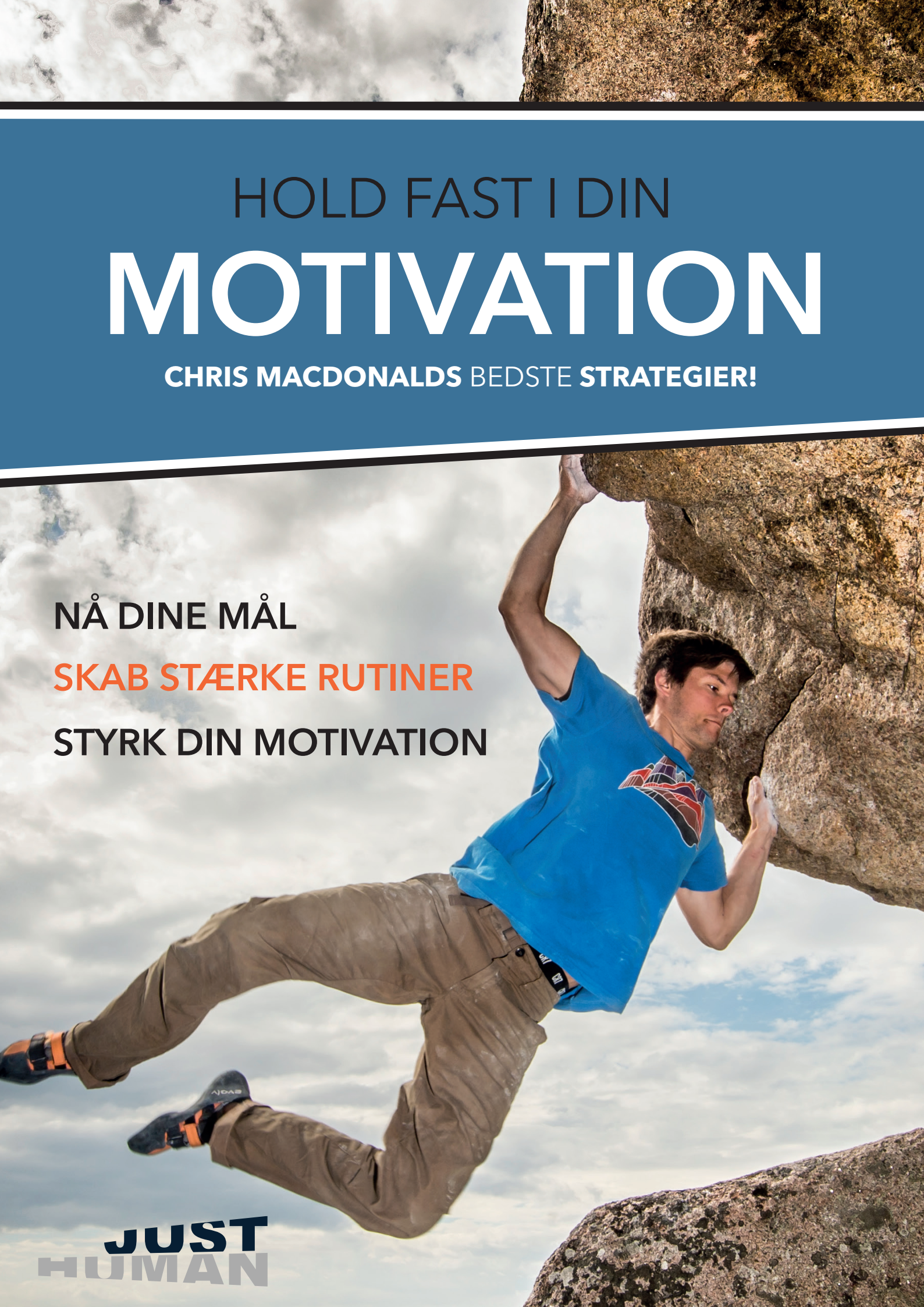




HOLD FAST I DIN MOTIVATION

CHRIS MACDONALDS BEDSTE STRATEGIER!

NÅ DINE MÅL

SKAB STÆRKE RUTINER

STYRK DIN MOTIVATION

**JUST
HUMAN**

9 TING, DU KAN LÆRE I DENNE E-BOG

1. Hvordan bruger du dine værdier som GPS i livet?
2. Hvordan beskriver du bedst dine mål?
3. Hvorfor er det sommetider svært at tage sig sammen?
4. Hvorfor har du ofte lyst til "det forkerte"?
5. Hvordan vrider du mest power ud af din viljestyrke?
6. Hvorfor kan stærke rutiner redde dig fra fiasko?
7. Hvordan ser den videnskabelige kur mod dårlige vaner ud?
8. Hvad får du ud af at give din motivation et serviceeftersyn?
9. Hvordan skaber du indre motivation, der holder i hverdagen?

Denne e-bog er udgivet og produceret af Just Human

Tekst: Lisbet Jensen, Just Human Kommunikation

Foto: Camilla Hylleberg, allimac.dk



Fyren her behøver næppe tænke over, om han er motiveret for at holde fast. Det er han nødt til. Men mange af de mål, vi sætter os, er ikke livsnødvendige her og nu. Derfor kan vi have brug for inspiration til, hvordan vi styrker vores motivation og evne til at få tingene gjort.

Foto: Camilla Hylleberg

JEG VIL - ELLER VIL JEG?

Jeg har lige været ude at løbe en tur i min frokostpause. Det tog en halv time at rundel kvarteret i luntetrav. Det var dejligt med lidt motion og noget frisk luft til hjernen midt i det spændende arbejde med denne e-bog om motivation.

Og hva' så? Så burde den jo ikke være længere. Men det var den. Før jeg kom af sted, brugte jeg nemlig to en halv time på at tænke (mest negativt) på, at jeg skulle ud i kulden. Jeg spekulerede på, om det nu også var nødvendigt. Om det måske var bedre at arbejde igennem og vente til i morgen.

Da jeg endelig havde taget mig sammen til at få løbetøjet på, kom jeg i tanke om, at jeg lige skulle tjekke et par mails - og endte med hurtigt at google tips til intervaltræning, nu jeg sad ved computeren igen. **Det bragte mig videre til YouTube - og jeg aner ikke, hvordan der pludselig kunne gå en halv time ekstra der, uden at jeg opdagede det. Løgn. Det ved jeg faktisk godt.** Jeg fandt en motivations-video, som jeg tænkte, at jeg lige kunne se så for at booste mig selv til løbeturen - og den ledte over i en anden lille film, der handlede om en pige og en kat... og så videre...

Har du også prøvet noget i den retning? Det har jeg på fornemmelsen, at du har, for motivation, disciplin og viljestyrke - eller som i mit tilfælde mangel på samme - er et emne, som vi i Just Human ofte får henvendelser om.

Langt de fleste af os ved jo godt at motion, søvn, frisk luft og grønkål er sundt og godt for vores trivsel og energi. På visse punkter oplever mange af os bare, at der kan være langt fra viden til handling i en travl hverdag, hvor alting kæmper om vores tid og opmærksomhed.

Den indre motivation til det sunde liv skal sommetider hentes meget langt indefra - og den skal virkelig forkæles for at blive hængende i længere tid.

Indimellem må vi også erkende, at motivation ikke er nok. Vi kan sagtens være motiveret for at gøre et eller andet - som jeg var det for at løbe i min frokostpause - og alligevel have virkelig svært ved at få sparket gang i noget konkret action.

Som Chris MacDonald ofte påpeger. Vilje mangler bare et g - så bliver det til et virkelig godt spørgsmål - vil jeg? Er min vilje og motivation så stærk, at jeg er villig til at tage action, selv om jeg ikke altid har lyst til det?

I denne e-bog har vi i Just Human samlet nogle af de motivationsredskaber og strategier, som Chris MacDonald, Just Humans stifter, selv bruger og har ladet sig inspirere af i sit arbejde som forsker og foredragsholder og i sit eget liv om topatlet.

Nogle af de redskaber, vi præsenterer, lapper en smule over hinanden. Brug dem, der giver mening for dig her og nu, og lad de andre stå til en anden god gang.

Vi håber, inspirationen kan lette vejen til dit mål en smule, så du får nemmere ved at skabe trivsel for dig selv og andre.

Denne e-bog er et led i Just Humans arbejde for at skabe empowerment og give danskerne viden og redskaber til at passe godt på egen, andres og planetens sundhed.

Q & A

CHRIS MACDONALD OM AT TJEKKE SINE VÆRDIER

Før vi leder efter motivation og selvdisciplin til at få tingene gjort, skal vi have gjort op med os selv, hvad vi egentlig vil bruge vores tid på. **Vi har spurgt Chris MacDonald, hvordan han selv sætter sine mål for hverdagen. For ham er det afgørende at arbejde med sine værdier først.** Hvis det vi gør, ikke passer til de værdier, vi har, giver det hele nemlig ikke meget mening.

Hvad er værdier egentlig?

Det bliver jeg faktisk ofte spurgt om. Måske fordi mange tænker, at værdier på en eller anden måde er noget fint og kompliceret. Det er det ikke for mig. Jeg mener, at vores værdier "bare" er de ting, der skaber værdi i vores liv. Så enkelt er det. Hvis det er vigtigt for dig at være sund, så er sundhed en værdi i dit liv. Hvis det er vigtigt for dig at være sammen med dine børn, så er familien en værdi.

Jeg har tænkt meget over mine egne værdier, og jeg har kogt dem ned til tre ord: "Tilfreds, stolt og forbundet." Det betyder kort fortalt, at jeg vil føle mig tilfreds og stolt over de ting, jeg bruger min tid på, og at de skal sikre mig en god forbindelse til andre mennesker.



Hvad bruger du dine værdier til?

Mine værdier fungerer som en indre gps, jeg kan prioritere efter. Hvis jeg skal tage en beslutning, så tjekker jeg op på, om resultatet vil være i overensstemmelse med de værdier, jeg har. I praksis har jeg mine værdier i baghovedet det meste af tiden.

Hvis jeg for eksempel sidder i sofaen en lørdag eftermiddag og ser det ene afsnit af Game of Thrones efter det andet, så tager jeg på et tidspunkt en lille dialog med min frontal lap (hjernens fornuft-general) og spørger: "Chris, føler du dig tilfreds, stolt og forbundet?"

Svaret bliver nej. For jeg er jo ikke tilfreds. **Jeg kender heller ikke et eneste menneske, jeg kan ringe til, der vil sige: "Har du set otte afsnit af Game of Thrones i dag? Chris! Jeg er stolt af dig."** Og hvis jeg mærker efter, så føler jeg ærlig talt heller ikke, at jeg har gjort en indsats for at være forbundet til nogen, fx min egen familie, når jeg har siddet med øjnene stift rettet mod en skærm i mange timer.

Denne lille indre dialog giver mig som regel den nødvendige styrke til at rejse mig fra sofaen (selv om Netflix siger, at der kun er 12 sek. til næste spændende afsnit starter) og gøre noget, der skaber mere værdi for mig selv og mine omgivelser.

Du siger, der er forskel på værdier og idealer?

Nogle gange siger vi, at vi har en værdi – men vi gør ikke alvor af den i praksis. Og så er det ikke en værdi. Det kan nærmere kaldes et ideal – og det er sympatisk, men det rykker altså ikke meget. Dine reelle værdier – det er dem, du sætter handling bag.

Mange mennesker har fx sundhed som værdi, men hvis de ikke får løbet den tur eller sovet nok, så forbliver det et ideal. Du har ikke truffet en beslutning, før du gør alvor af den. Indtil da er det bare en god plan.



Hvad gør du selv for at leve op til dine værdier?

Jeg lever ikke altid op til mine egne værdier! For de fleste mennesker – og også for mig – kræver det faktisk ret meget disciplin. Det er jo sjældent, at det, der virkelig giver værdi, er det nemmeste at gøre lige nu og her. Der skal arbejdes med vaner, rutiner og viljestyrke hver dag for at få det til at lykkes – og sommetider lykkes det ikke.

“Det er sjældent, at det, der giver værdi, er det nemmeste at gøre nu og her.”

Chris MacDonald

Men jeg er meget bevidst om mine værdier og bruger hver dag 5-10 minutter på at tænke over, om min dag egentlig har været nogenlunde i overensstemmelse med dem. Eller er der noget, der skal justeres? Et spørgsmål jeg ofte stiller mig selv er: “Går det godt eller går det rigtigt?” Det kan nemlig godt gå godt uden at gå rigtigt – i hvert fald i en periode. Du kan for eksempel godt skabe flotte resultater i dit job på bekostning af din søvn eller dine sociale relationer. Men det er ikke rigtigt på langt sigt, for det ender galt, hvis det er mere end en periode.

Men sådan et værditjek må ikke blive til en årsag til bekymring og selvbefejdelse – det er en vigtig pointe. Jeg undgår det selv ved at passe på, hvordan jeg tænker over det. **Jeg sammenligner ikke hver eneste dag med min bedste dag eller min bedste præstation nogen sinde.** Jeg sammenligner aldrig mig selv med andre mennesker, som jeg synes, er bedre til at efterleve deres værdier, end jeg selv er. Hvis jeg gør det, så ender jeg bare med at ligge vågen om natten.

I stedet spørge jeg mig selv, hvordan det er gået i forhold til i går? Er der noget, jeg i dag eller i morgen kan gøre bedre end i går? Det er mere konstruktivt og meget mere overskueligt.

TID TIL REFLEKSION

Undersøgelser har vist, at det betyder noget for vores valg i livet, at vi skriver vores værdier ned. **Har du lyst, kan du printe e-bogen og skrive dine værdier ned her.**

Du kan evt. supplere ved at skabe et par konkrete mål, der kan hjælpe dig til at føre dine værdier ud i livet, så du får sat handling bag med det samme.

Mine værdier: _____

Mine mål: _____

Bemærk: Jo bedre og mere præcist dine mål er formuleret, jo nemmere er de at gå efter. Tænk i Smart-modellen. **Et mål skal være: Specifikt** (Så du ved, hvad du skal). **Målbart** (Så du ved, om du har gjort det). **Ambitiøst** (Så du bliver tændt og begejstret). **Realistisk** (Så du kan nå det). **Tidsbegrænset** (Så du ved, hvornår du er i mål). Husk især at balancere ambitiøst og realistisk. Tag udgangspunkt i dit nuværende niveau - og sæt et mål, der kan begejstre dig uden at tage pippet fra dig.

Eksempel: At løbe (specifikt) 5 km tre gange om ugen (målbart), tirsdag, torsdag og lørdag før børne-hentning (realistisk) for at kunne gennemføre 10 km løb (ambitiøst) om tre måneder (tidsbegrænset).

DU KAN IKKE REGNE MED LYSTEN...

Vi mennesker kan være nogle meget tålmodige dyr. Vi venter gerne længe, før vi tager fat på at arbejde for vores mål. Vi venter indtil på mandag. Vi venter indtil lige før bikinisæsonen, eller indtil vi har overstået eksamen. Vi venter i virkeligheden på at blive lidt mere motiveret. På at få lidt mere lyst.

Ofte, meget ofte, venter vi forgæves, når det gælder om at få lyst og blive magisk motiveret til de ting, der er vigtige i livet. **Som Chris MacDonald siger det: "Det er ikke altid lysten, der driver værket. Personligt har jeg aldrig fundet mig selv på sofaen foran Netflix og pludselig fået lyst til at tage ud at løbe en tur. Det er ikke lysten, der får mig til at rejse mig op."**

Indrømmet. Det ville være smart, hvis vi var indrettet sådan, at vi automatisk fik lyst til at gøre alt det vigtige, der stemmer overens med vores værdier. Det nemmeste i verden er jo at befinde sig i kasse 1 i Chris MacDonalds model her. Det er den kas-



se, hvor du gør noget vigtigt, som du har lyst til. Hvis du er typen, der bare brænder for at dyrke masser af motion i regnvejrs og spise broccoli til dessert, så er du i kasse 1 og har misundelsesværdigt nemt ved at holde dig sund og fuld af energi.

Men sådan er det sjældent. Nogle gange er "det vigtige" altså bare det mest besværlige (kasse 2) og det mest lystbetonede er "ikke vigtigt" (kasse 3). Sådan vil det nødvendigvis være med vi mennesker. **Homo Sapiens er som art indrettet til at gøre det, der føles godt her og nu,**

og udsætte det, der er mere ubehageligt. De fleste mennesker synes jo,

at det er mere behageligt at sidde i sofaen end at rejse sig og løbe en tur. Og konsekvensen af at blive siddende i sofaen? Ja, den er som regel så langt ude i fremtiden, at vi har svært ved at tage den alvorligt i nuet. Den løbetur kan jo godt vente til i morgen.

Men hvad pokker gør vi så i kasse 2 og 3? Når vi med vores fornuft har forstået, at det er vigtigt at forfølge et bestemt mål, men havner lammet i kasse 2 eller 3 uden evne til at kravle op over kanten. Når vi har ventet forgæves på en lyst, der ikke dukker op. Ja, det er her vi må have fat i ord som motivation, viljestyrke og disciplin. Vi har brug for det, der så fint hedder vores selvregulerings-system. Det består af:

- **Fokus (det, vi tænker på)**
- **Handleringer (det, vi gør bevidst)**
- **Vaner (det, vi gør automatisk/ubevidst)**
- **Følelser (fx følelsen af lyst eller vrede)**

Hvis du har været til et foredrag med Chris MacDonald, vil du vide, at han tegner dette selvregulerings-system ind på en tegning af en hest og en rytter.



Hesten skal illustrere den ældre, instinktive del af vores hjerne. Det er her, vores instinkter, vaner og følelser ligger. Fx det overlevelsesinstinkt, der fortæller os, at vi skal føle mere lyst til at spise end til at spare på kalorierne. Det var smart, dengang sult var vores største problem! Hesten er svær at arbejde med, for den er bomstærk og temmelig ustyrlig - og den har ikke helt forstået, at verden har udviklet sig temmelig meget, siden den fik sine instinkter. **Rytteren er et andet ord for hjernens frontal lap - den nyere del af hjernen, som træffer beslutninger og tænker logisk.** Rytteren styrer vores fokus og handlinger, men han eller hun er desværre ikke helt så stærk som hesten. Rytteren bliver nemt smidt af sadlen, når hesten først sætter i galop, fordi den har fået færden af en flæsketegssandwich.

I det store hele er hesten svær at tale til fornuft - og derfor er det også ret håbløst at sætte sig til at vente på, at den får mere lyst til broccoli end flæsketeg. Du kan arbejde med hestens vaner (se side 15), men det er hårdt og langsigtet arbejde.

Det er rytteren, du skal have gang i, hvis du skal have en chance for at vinde i kasse 2 og kasse 3. Du skal fortælle rytteren, hvor han skal styre dit fokus og dine handlinger hen. Så har han nemlig chancen for at få hesten tøjlet - i hvert fald en smule.

Dit fokus kan du arbejde med, fra du står op, til du går i seng. Det handler om din indre dialog. Lad os sige, at det er på tide, du får fokus på en god nattesøvn. Chris MacDonald bruger ofte et eksempel, hvor han sidder foran fjernsynet og kæmper for at holde sig vågen, fordi han vil se det sidste af et program om en lufthavn. Det er her, han prøver at være bevidst og stiller sig selv spørgsmålet: Hvad er vigtigst at holde fokus på? Om fru Hansen, som du slet ikke kender, finder sin kuffert, eller om du får en god nattesøvn og dermed en god dag i morgen? I virkeligheden er vi tilbage ved afsnittet om værdier - passer det, vi gør, med de værdier vi har, og det vigtige mål, vi gerne vil opnå?

Dine handlinger? Hvad med dem? I sidste ende er det kun dem, der kan bringe dig nærmere dit mål. Du kan få stor hjælp til at få styr på dine handlinger ved at arbejde bevidst med din viljestyrke, motivation og dine rutiner. Det får du gode råd til videre i denne e-bog.

TID TIL REFLEKSION

Her får du en tom udgave af Chris MacDonalds kassemodel fra side 9. Brug evt. et par minutter til at overveje de mål, du lavede på side 8 - eller skriv andre mål og gøremål ind. **Hvilken kasse hører de til i? Svaret betyder noget for, hvilke strategier du kan tage i anvendelse for at nå dine mål.** Ligger du i kasse 2 - så kan du særligt arbejde med viljestyrken og dine rutiner (side 13 og 15). Ligger du i kasse 3 kan du med fordel supplere med afsnittet om vaneloops (side 17). I kasse 1 - ja, der giver du den bare gas, mens kasse 4 helst skal undgås. Sig så vidt muligt fra, hvis du opdager, at nogen har held med at tvinge dig derned alt for tit.

		VIGTIGT			
		1	2		
LYST		_____		_____	IKKE - LYST
		_____		_____	
		_____		_____	
		_____		_____	
		_____		_____	
		_____		_____	
		_____		_____	
		_____		_____	
		3	4		
		IKKE -VIGTIGT			

SEND DIN VILJESTYRKE TIL CROSSFIT

Vi kommer ikke uden om at tale lidt om viljestyrke. Du ved, den de fleste mener, de har alt for lidt af, når de finder sig selv med sukkersødet flødeskum om munden på lige præcis den mandag, hvor slankekurten egentlig var begyndt.

Langt de fleste af os kan dog vride meget mere power ud af vores viljestyrke, end vi tror. Hvis vi forstår, hvordan viljestyrken opfører sig, og hvis vi engagerer os i at træne den rigtigt, kan vi alle sammen sende regnormen i rygraden tilbage til muldjorden.

Den amerikanske professor og psykolog Roy Baumeister har med en stribe epokegørende eksperimenter vist, at vores viljestyrke og dermed vores evne til selvkontrol er lidt som en muskel. Den bliver træt, jo mere den udsættes for. **Viljestyrken er altså ikke en superpower, du bare kan tære på uden at tænke dig om.**

I et forsøg har Roy Baumeister vist, at studerende, der blev bedt om at modstå et fad dejligt duftende cookies, var langt mindre udholdende, da de bagefter skulle løse en svær opgave, end studerende, der ikke var blevet udsat for de fristende cookies. De studerende med småkagefadet havde helt enkelt brugt en del af deres viljestyrke på at modstå kagen, før opgaven gik i gang.

TRÆN DIN VILJEN

Gør små ting, der kræver viljestyrke hver dag. Red fx sengen hver morgen. Du kan også flytte din computermus eller tandbørste over i den forkerte hånd. Det er med til at træne din hjerne i at tage bevidste valg i stedet for følge dine impulser.

Ret ryggen. Ja, du læste rigtigt. Et studie har vist, at folk, der husker at rette ryggen i løbet af dagen, får mere viljestyrke.

Træn din attitude. Selv om viljestyrken bliver presset hen over dagen, så pas på med at dyrke din tro på, at din viljestyrke er begrænset. Mennesker, der tror på, at de har ubegrænset viljestyrke, har faktisk mere af den, viser forskning. Tro på, at rådene her virker. Med Chris MacDonalds ord: TLP - tro på lortet.

Lignende forsøg har gang på gang vist tilsvarende resultater. Den overordnede besked fra forskningen er, at vi må gøre os umage for at spare på vores viljestyrke. Vi kan med fordel indrette vores liv, så vi skåner viljestyrken mest muligt og gemmer dens kræfter til det vigtigste. Hvis vi hele arbejdsdagen har kæmpet for at modstå fristelsen til at få grabberne ned i bolchedåsen på skrivebordet, så er der måske ikke mere vilje tilbage, når vi kommer hjem til isen i fryseren. Fjern bolchedåsen, og spar viljestyrken for unødigt udmattelse.

Det er blandt andet her, Chris MacDonalds liste: "Naturens-ikke-til-forhandling liste" (klik her, hvis du vil se mere om den) også kan hjælpe os. **Jo flere ting, vi acceptere som noget, vi bare skal gøre uden at forhandle med os selv eller andre om dem, jo mindre slider vi på viljestyrken.** Se i øvrigt boksen på denne side for flere tips.

Roy Baumeister har imidlertid også en anden positiv meddelelse til os, nemlig at vi ikke behøver nøjes med den viljestyrke, vi har. **Ligesom en svag overkrop kan trænes stærk nok til at tage 20 armbøjninger, så kan viljestyrken også sendes til CrossFit.** Vi kan faktisk træne den stærkere og stærkere ved at bruge den mere og mere. Det kan du se tips til i boksen tilbage på side 13.

SPAR PÅ DIN VILJE

Indret dine omgivelser, så du er udsat for færrest mulige fristelser. Undgå den duftende skål med cookies. Selv om du har viljestyrke til at modstå den, vil det tære på den vilje, du skal bruge resten af dagen.

Træf færrest mulige ligegyldige valg i løbet af dagen. Hvis du skal bruge mentale kræfter på at vælge mellem den røde eller den blå bluse, den store eller den lille kop, så bliver du træt i hovedet og får sværere ved at træffe de vigtige valg, når det betyder noget. Gør dit praktiske liv simpelt. Hvis tidligere præsident Barak Obama kunne nøjes med jakkesæt i to forskellige farver, så kan du nok også.

Lav ikke alting om på en gang. Giv din viljestyrke en fair chance for at slå til.

Skab stærke rutiner og nye vaner - se tips fra side 15 og frem. Det letter i høj grad presset på din viljestyrke.



Vi vil gerne være i god form, men det er ikke altid, vi har lyst til at gennemføre den træning, der skal til i dagligdagen. Hvis vi skaber nogle gode rutiner, bliver det lettere at få det gjort.

Foto: Camilla Hylleberg

RUTINER REDDER DIG FRA FIASKO

Hvor ville jeg bare ønske, at det kunne blive en helt naturlig vane at løbe en tur hver morgen. Sådan er vi vist mange, der har tænkt klokken syv en mandag morgen, hvor dynen bare er for varm og tung, selv om løbeskoene står klar ved døren.

Men de fleste af os må se i øjnene, at det ganske enkelt aldrig bliver en nem og naturlig vane at fræse ud i kulden på det tidspunkt. En vane er noget, vi gør mere eller mindre ubevidst og automatisk – og som Chris MacDonald siger det: **“Jeg har aldrig fundet mig selv siddende på en cykel ude op landevejen og tænkt: Hov, hvordan er jeg lige kommet her.** Har jeg helt ubevidst og automatisk gjort min cykel klar, trukket den op af kælderen og navigeret hele vejen ud af byen? Nej. Det er ikke en vane – men en bevidst beslutning at komme af sted. Altid. Selv om jeg har gjort det ufatteligt mange gange. Det, der gør det nemmere for mig, er, at jeg har skabt en meget stærk rutine.”

Og hvad er så en rutine? **En rutine er en fast fremgangsmåde, som kræver mange bevidste gentagelser, før den får magt til at lette vores vej.** Hvor en vane er svær at komme af med (se teorien om vaneloops side 17), så er en rutine nem at komme ud af igen. Den er afhængig af, at du holder den ved lige hele tiden.

Men gør du det, så er en stærk rutine en virkelig god hjælp, når du skal tage dig sammen til at gøre ting, du gerne vil, men måske ikke umiddelbart har lyst til hver gang. Det kan være løbeturen, men det kan også være at holde dit hjem ryddeligt, at få øvet dit instrument hver dag eller få læst den nødvendige, men småkedelige faglitteratur, du skal bruge for at holde dig a jour eller bestå en eksamen.

Du kan betragte en stærk rutine som en vane-light. Den virker ikke som en vane på det ubevidste plan, men den gør alligevel livet lidt nemmere. Den får dig til at udføre de ting, der kræver lidt energi, uden at du skal tænke for meget over det.

Når det er sagt, så får du kun en stærk rutine, hvis du arbejder lidt for det. Du kan se i den blå boks, hvordan du kan begynde at oparbejde en rutine, der virker.

EN STÆRK ROUTINE

Gør det samme på samme tid og samme sted. En rutine skabes bedst, når du får den lagt ind i en fast ramme, som du kan gentage igen og igen. Det bliver nemmere en rutine at løbe, hvis du løber hveranden dag klokken 17, end hvis du løber tre gange om ugen, når du synes, du har tid.

Spring aldrig over. En rutine er kun stærk, så længe du udfører den. Hvis du en enkelt dag må springe over, så gør det til en topprioritet at komme igen dagen efter. Et sidespring er ok. Mange dages laden-stå-til gør det svært at komme i gang igen!

Brug morgenen. Nye rutiner, der kræver disciplin, er gode at få overstået, før din viljestyrke bliver træt (Se side 13).

Gør det så let som muligt at udføre din nye rutine. Stil løbeskoene ovenpå de bløde hjemmesko, så de er nemmest at få fat i først.

GIV DE DÅRLIGE VANER MODSTAND

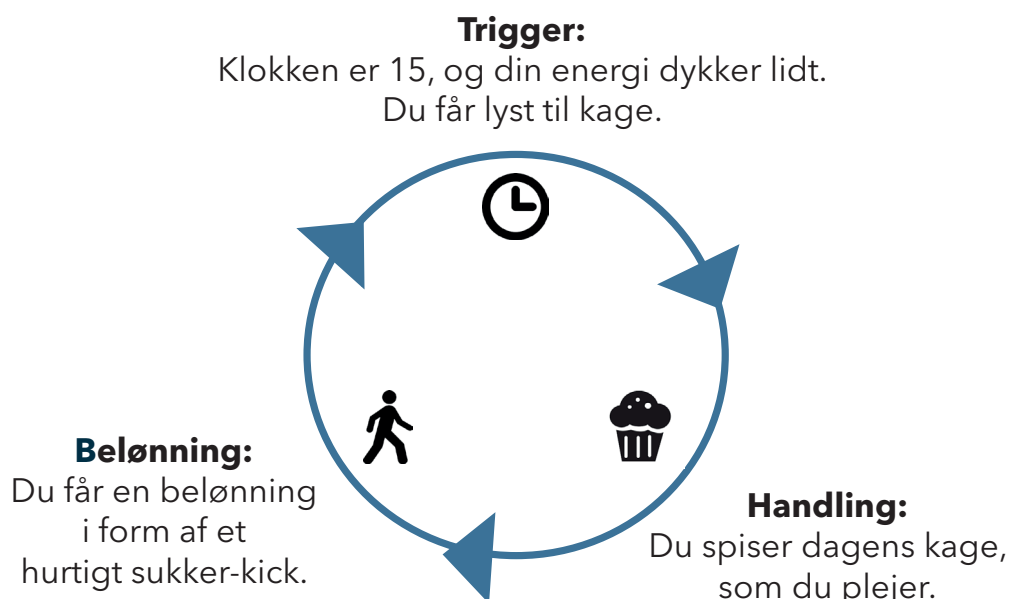
De vaner, vi lever med i vores hverdag, er i høj grad med til at bestemme, om vi har sund energi og når vores mål. Er det for eksempel en vane at stikke hånden i kagedåsen, hver gang vi kommer hjem fra arbejde, eller er det en vane at tage en kop te? Svaret er ret afgørende for, hvor meget sukker vi får i løbet af en uge eller et år.

Forskning viser, at næsten halvdelen af det, vi gør hver dag, er vanebaseret - så der er meget at hente, hvis vi kan rykke bare lidt ved nogle af de dårlige vaner.

En dårlig vane opstår meget nemt, når vi er i kasse 3 i Chris MacDonalds model på side 9. Når vi har rigtig meget lyst til noget, der egentlig ikke tjener vores mål. Jo færre dårlige vaner, vi har, jo bedre er det selvfølgelig. I praksis er det ikke altid så let at komme af med gamle, dårlige vaner. De sidder godt fast.

Vi præsenterer dig her for en metode, der kan gøre det lidt lettere at ændre en vane. Inden for vaneforskningen taler man om et vane-'loop'. Loopet er et kredsløb med tre led: En trigger. Det kan være en følelse af træthed midt på eftermiddagen. En handling, som er selve vanen, fx at spise en kage hver dag, og en belønning, der giver dig en tilfredsstillelse, som er så stærk, at du gerne vil gentage den.

Et simpelt eksempel på et vane-loop:



Nu kan du prøve at undersøge dine egne vaner ud fra modellen. Hvilken trigger udløser din handling, og hvordan bliver du belønnet af den? Når du forstår din vane til bunds, kan du nemmere arbejde videre med den.

En vigtig pointe er, at det er nemmere at overskrive en gammel vane med en ny og bedre vane end at komme helt af med den gamle. Derfor er det en god ide at skifte en dårlig vane ud med en god - i stedet for at forsøge at bruge viljestyrke til at ignorere triggeren helt. Det lykkes kun alt for sjældent.

Brug derfor analysen af din vane til bevidst at omkode den til et sundere og mere energigivende alternativ, der også giver en belønning.

I vores eksempel kan det se sådan ud:

Trigger: Du føler dig træt og rastløs kl 15 og får lyst til kage

NY handling: Du går ud i frisk luft og spiser et stykke frugt

Belønning: Du får et hurtigt sus energi til den sidste times arbejde

Hvis du holde ud længe nok, vil du på et tidspunkt glemme din gamle trang til kage og i stedet have for vane at spise et stykke frugt og trække en mundfuld frisk luft om eftermiddagen, når du føler dig træt.

Du kan blandt andet læse mere om vaner og vaneloops i bogen Vanens magt af Charles Duhigg.



Hvorfor og hvordan er du motiveret for det, du gør? Hvis du forstår din motivation på et dybere plan, får du lettere ved at trykke på de knapper, der kan styrke den.

Foto: Camilla Hylleberg

HVOR MOTIVERET ER DU EGENTLIG?

Egentlig vil du gerne meditere en gang om dagen - bare 15 minutter, hvor du kan lade op og få hjernen rensset for tanker. Du tror på, at det vil være sundt for dig i en hverdag, hvor det myldrer med opgaver og børn, der konstant rykker dig i ærmet.

Det lykkes da også en gang imellem at få krøllet benene sammen i lotusstilling. I de perioder er du meget opsat på at få gjort alvor af meditationen og sætter pris på effekten. **Til andre tider kommer du nemt til at bruge tiden på opvasken, e-mailen eller iPhonen i stedet. Indimellem gør du som aben på billedet og siger f... til både meditationsapp og syngeskåle.**

De fleste mennesker befinder sig ofte i den form for indre kamp. Motivationen - altså ønsket om at gøre noget - er til stede, men evnen til at holde fast og rent faktisk få det gjort svinger alligevel op og ned. Selv om du prøver at lave rutiner og ændre vaner, sker der ikke så meget i det lange løb.

I den situation har din motivation måske brug for et serviceeftersyn. Hvorfor og hvordan er du egentlig motiveret for det, du er gået i gang med? Er det noget, du

gør af pligt eller har du faktisk ægte lyst? Begge dele kan være valide grunde, men der kan være ret stor forskel på, hvordan din motivation arter sig. Hvor stærk er den - og hvordan styrker du den bedst?

Et godt hjælpemiddel i den situation er den videnskabeligt baserede motivations-teori, selvbestemmelsesteorien. Teorien er skabt af to amerikanske forskere, Edward Deci og Richard Ryan, og brugt verden over til at arbejde med menneskers motivation.

Teorien deler vores motivation op i 5 forskellige former, som du kan se - populært formidlet - i listen nedenfor. Vi har igen brugt meditation som forklaringseksempel - men du kan selvfølgelig læse dit eget mål ind i stedet for.

Under hver form får du enkelte erfaringsbaserede råd til, hvordan du bedst styrker motivationen. Mest stabilt motiveret bliver du dog, hvis du kan få så meget som muligt af det, du gerne vil, til at lande på motivationsform 4 eller 5 - altså blive mere indre motiveret. Til sidst i denne e-bog får du de overordnede tips til, hvordan du arbejder dig hen mod den indre motivation.

1. Pisk eller gulerod?

Din motivation: Du mediterer, fordi du ønsker en belønning (din chef vil give dig en bonus på 1000 kr.) eller er nervøs for en straf (du risikerer at blive trukket i løn, hvis du ikke gør det). Populært kaldes denne form for motivation for pisk eller gulerod. Forskerne kalder den **ydstyret motivation**, fordi din motivation er afhængig af ydre faktorer.



"Jeg gør det kun, fordi jeg får en bonus for det."

Styrke 1: Ydstyret motivation er ganske sårbar. Hvis du fx kan overbevise dig selv om, at belønningen ikke er så attraktiv alligevel, får du hurtigt en undskyldning for at slippe. Måske tager du heller straffen end bøvelen for at nå målet. Du kan formentlig styrke din motivation ved at holde et vågent øje med belønningen og den fordel den vil have for dig. En fast rutine vil gøre det lettere for dig at nå i mål (se side 15).

2. Du er drevet af din samvittighed

Din motivation: Du føler en pligt til at meditere og får dårlig samvittighed, hvis du ikke gør det. Måske er du også optaget af, at du gerne vil fremstå som et menneske, der har ro nok i sindet til at kunne gennemføre daglig meditation. Denne motivationsform kaldes **indoptaget**. Du behøver ingen ydre belønning, men er stadig optaget af at få "noget konkret ud af det." Måske anerkendelse eller en indre gevinst, i dette tilfælde fx mindre stress eller mere ro.



"Jeg synes, jeg bør meditere hver eneste dag."

Styrke 2: Denne form for motivation kan være svær at holde fast i, hvis du bliver presset i hverdagen. Du kan evt. styrke din motivation ved at lave aftaler med andre, så du har nogle, der holder øje. Rutiner er igen guld værd - ligesom du med fordel kan arbejde for at skabe mere indre motivation (se side 23).

3. Du finder mening med galskaben

Din motivation: Du skal kæmpe lidt med at tage dig sammen til at meditere, men du har let ved at overbevise dig selv om, at det er umagen værd. Meditation giver mening for dig og passer godt til de værdier og holdninger, du forsøger at praktisere i dit liv. Denne form for motivation kaldes **identificeret**. Du nærmer dig det, forskerne kalder indre motivation.



"Meditation er en vigtig del af min hverdag."

Styrke 3: Denne form for motivation er ganske stærk, fordi du er drevet af dine egne værdier. Du kan muligvis styrke denne motivation yderligere ved at lære endnu mere om meditation og jævnligt mindre dig selv om, hvorfor det er vigtigt for dig og dine værdier (se mere om værdier side 5).

4. Du har sat din personlighed i spil

Din motivation: Denne form for motivation ligner nummer 3, men meditation er blevet en større del af din personlighed og den måde, du forstår dig selv. Måske har du også bygget et fællesskab op omkring din meditation, så andre ser dig som "hende eller ham, der mediterer". Du har måske et meditationsværelse i dit hus. Denne form for motivation kaldes **integreret**.



"Meditation
- det er lige mig."

Styrke 4: Denne form for meditation er meget stærk - og kun en hårsbredde fra den egentlig indre motivation.

5. Du elsker det bare!

Din motivation: Du holder så meget af at meditere, at du gør det, fordi du elsker det. Du ville gøre det, selv om det ikke gav dig en eneste fordel - bare fordi det er skønt at gøre det. Forskerne kalder denne form for motivation for **indre motivation**.



"Jeg glæder mig
til at meditere
hver eneste dag."

Styrke 5: Du har en stærk motivation - og hvis det er for noget gavnligt, så er det bare med at holde fast. Du kan se på næste side, hvilke elementer du skal dyrke. Noget, der ligner denne form for motivation, dukker også op, når det handler om ting, du ikke har så godt af - fx slik og kage. Og så har du måske pludselig en dårlig vane. Se på side 15, hvordan du kan arbejde for at komme af med sådan en.

Dette er en populær formidling af motivationsformerne. Klik her, hvis du vil læse Deci og Ryans videnskabelige beskrivelse af selvbestemmelsesteorien.

GENVEJEN TIL INDRE MOTIVATION

Hvem vil ikke gerne være ægte indre motiveret for alt det gode og sunde i livet? Det er næppe muligt altid. Men vi kan nu alligevel godt arbejde os en lille smule i den rigtige retning, hvis vi tilrettelægger mange af vores gøremål på en måde, så de virker mest muligt indre motiverende på os.

Forskerne Edward Deci og Richard Ryan har identificeret tre basale psykologiske behov, der - hvis de bliver opfyldt - tilsammen skaber en situation, hvor det er muligt at føle den indre motivation, der gør det hele lidt lettere. Du kan se dem her og overveje, om du kan blive mere indre motiveret ved at justere på noget af det, du gør.

1. Autonomi: Vi har et behov for selvstændigt (autonomt) at kunne styre og strukturere det, vi skal. Vi skal selv tage beslutninger og træffe vores valg, hvis vi skal være ægte og holdbart motiveret for at udføre dem.

Det kan du gøre: Du kan kæmpe for selv at være herre over dine egne træningstider, programmer, kostplaner osv. I det omfang det kan lade sig gøre. Tag et ansvar, lær noget og engager dig i tingene, så du føler, at du har sjælen med.

2. Kompetence: Vi er mest motiverede, hvis de opgaver, vi får, udfordrer os uden at være så svære, at vi knækker halsen. Vi har et behov for at udvikle os som mennesker og blive bedre til det, vi gør.

Det kan du gøre: Prøv at opsøg en situation, hvor du mærker tilpas fremgang - og husk at lægge mærke til den undervejs! Du kan nemt miste motivationen, hvis du bliver ved med at løbe de samme 5 km på samme tid hver dag. Følelsen af, at du kan noget - og at du bliver bedre til noget er meget motiverende.

3. Tilhørsforhold: Vi har som mennesker behov for at føle, at vi har et tilhørssted, og at vi er sammen om visse aktiviteter. Vi vil gerne være en del af en stamme. Det at have et hold eller på anden måde være sammen med ligesindede om et mål gavner motivationen rigtig meget.

Det kan du gøre: I stedet for at arbejde alene kan det eksempelvis være smart at overveje en løbeklub, en slankeklub eller en bogklub. Fællesskab på nettet er også en god mulighed.



FIGHTING FOR A WORLD WITH LESS MISMATCH

Nu har du læst om motivation, viljestyrke og selvdisciplin. Det har vi alle sammen brug for i en verden, hvor mange af os må kæmpe lidt for at leve, så vores trivsel og energi er i top. Måske fordi vi er nødt til at sidde meget ned på vores arbejde. Måske fordi vi bukker under for de allestedsnærværende usunde fristelser i form af fx glitrende slik-hylder og konstant bippende elektronik.

Men det er ikke nok at give den enkelte redskaber til selvdisciplin. **Vi har også brug for mere langsigtede og fælles løsninger, der kan lette presset på os alle.**

Just Human er en non-profit organisation etableret af Chris MacDonald. Vi vil samle danskerne om at skabe en verden med mindre mismatch. Det vil sige en verden, hvor vi - og ikke mindst vores børn og unge - udsættes for færre fristelser og får nemmere ved at opfylde vores naturlige behov for sund mad, masser af bevægelse, søvn og sociale relationer.

Ved at tilmelde dig vores nyhedsbrev og følge os på Facebook støtter du Just Humans arbejde og giver os power. Tak for det!

Sådan arbejder Just Human

Just Human skaber projekter, heriblandt aktivitetspladser, der fremmer sundhed og fysisk aktivitet i hverdagen - primært hos børn og unge.

Just Human starter en ærlig samtale om, hvad der reelt skal til, for at vi kan øge trivsel og bremse det stigende antal forebyggelige livsstilssygdomme.

Just Human skaber events, heriblandt Walk & Talk, der samler mennesker om fysisk aktivitet og samtalen om sund energi og trivsel.

Læs mere om Just Human, vores aktiviteter og kamp mod mismatch
på justhuman.com