

Psykologi og følelser når du skal bli en bedre versjon av deg selv

Proessen jeg gjentatte ganger har sett kan kort oppsummeres slik:

1. Knallhard diett og to timer trening hver dag - for nå skal vi jammen meg komme i form.
2. Kroppen får sjokk av det høye næringsunderskuddet og sender sterke signaler til hjernen om at her er det noe som ikke stemmer - gi meg MAT!
3. Du blir ukontrollerbart sulten og i mangel av bedre alternativ tenker du: en liten pølse, pizzabit eller sjokoladebit kan da ikke skade, Narvesen har jo pøsefest denne uka/mormor har jo allerede laget det/det ligger jo på skåla og ser så fristende ut...
4. Gir kroppen den lille teaser'en med sukker og fett som bare stimulerer enda mer søtsug og sultfølelse.
5. Nå skyller den dårlige samvittighet innover deg som en tidevannsbølge: Hele dietten er ødelagt - da kan jeg like godt drite i alt og spise resten av pizza'en, hele sjokoladeplata, en boks Nugatti blandet med en boks peanøttsmør, to pakker kjeks (den med sjokoladetrekk må vite), 2 liter fløte-is og så avslutter vi med noen grove brødsiver, for det er jo sunt i hvert fall.
6. Være kvalm og uvel resten av dagen - få enda dårligere samvittighet og føle seg tjukk og mislykket.
7. I morgen skal det jammen meg kjøres knallhard diett og trenes i flere timer for å reparere skaden. Tilbake til punkt 1 og gjenta i det uendelige.

Dette er i mine øyne ikke bare destruktivt, men åpenbart utrolig lite produktivt, og jeg har en veldig fin metafor som passer situasjonen:

Du er midt i byen på en lørdag formiddag og ser tilfeldigvis i speilbildet ditt i et butikkvindu at buksesmekken er åpen. Hva gjør du nå?

Svar: Du drar den selvfølgelig opp, og later som ingenting. Livet går videre.

Så hvorfor er det da noen som tenker «Åh nei! Glidelåsen er åpen, nå er ALT ødelagt! Da kan jeg like gjerne rive av meg både buksa, genseren, undertøyet og springe rundt naken mens jeg hyler høyt og river ut håret sånn at alle kan få se hvor mislykket jeg er som person» ???

Dette er en totalt ulogisk og irrasjonell tankegang, og den må SLUTTE NÅ! For det første - skap et moderat underskudd med diett (del 1) og en passe treningsmengde med en kombinasjon av styrke og kardio (del 2) som er så balansert at du faktisk klarer å følge den over lengre tid. Det er ikke uten grunn jeg alltid maser om at Den Beste Dietten™ er den du faktisk klarer å følge. En diett der du ikke en gang tenker DIETT - fordi det blir en LIVSSTIL og en helt vanlig måte å spise på. Hvis man en sjelden gang spiser en pizza eller unner seg sjokolade, så er det bare kalorier og alldeles ikke verdens undergang.

Et lite, men illustrerende regnestykke

La oss gjøre noen matematiske vrier for å illustrere dette. La oss si at du har et daglig energiforbruk på 2000kcal, noe som passer for de fleste kvinner på rundt 60kg med en moderat fysisk hverdag og trening 3-4 ganger i uka. Vi setter kaloriunderskuddet til 500-600kcal, med en spisedag i uka der du spiser nært eller over vedlikeholds nivå, noe som gir et fett-tap på cirka et halvt kilo i uka. Høres kanskje lite ut, men når du spiser god mat, har masse energi, blir sterkere på trening, og føler deg bra - da er de 4-5kg du kan gå ned de neste to månedene bare en positiv bieffekt.

Om du så en dag spiser pizza i stedet for å følge dietten vil du matematisk sett kun gjøre det planlagte kaloriunderskuddet mindre, dvs du ender kanskje opp med å eliminere de 500-600kcal underskudd og være 100-200kcal i overskudd den dagen. Kroppen vil IKKE lagre dette som fett for en person som er i daglig aktivitet og/eller trening, men brenne det av som energi eller lagre det i musklene! De 1-2kg du kanskje legger på deg til dagen etterpå er altså KUN en funksjon av mer glykogen i musklene og sannsynligvis også et



høyt saltinntak - noe som begge deler LETT kan dra 1-2kg i vann. Går du tilbake på dietten er vannet borte i løpet av 1-2 dager, og...ja, det stemmer - livet kan gå videre som om ingenting har skjedd.

Hvis vi skal sette det HELT på spissen, og du virkelig skeier ut med 2000kcal i en skikkelig matorgie som varer en hel dag - og la oss også si at kroppen lagrer 100% av overskuddet som fett, noe den som sagt aldri gjør, men la oss nå si det som et hypotetisk eksempel.

Det er 1500kcal kalorier i overskudd (siden du fra før av hadde et underskudd på 500).

Det er ca 7500kcal i ett kilo fett (da noe også er væske). Du måtte altså ha hatt denne matorgien i ikke bare EN dag, men 10 dager i strekk for å legge på deg 2kg fett!
(15000/1500 = 10)

Er det da sannsynlig at de 2kg du la på deg siden i går er fett? Du husker forhåpentligvis nok matematikk fra skolen til å skjønne at det er en umulighet.

Så - spis den pizzabiten eller sjokoladen. Om det så er 500 ekstra kalorier er det meget enkelt å spise litt mindre det neste måltidet eller dagen etterpå. Kroppen er meget flink til å kompensere for slikt, og du ender sannsynligvis opp med å forbrenne mer kalorier resten av dagen uansett. Anse det som en spisedag som vil øke forbrenningen og fylle opp musklene med drivstoff. Problemet er når HVER dag blir en spisedag i flere uker og måneder, altså ikke en utskeielse en gang i blant... Det er bedre å være 80% perfekt 100% av tiden, enn å være 100% perfekt, men bare 20% av tiden.

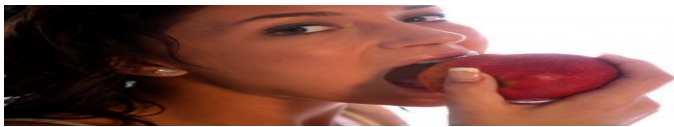
Den store sjekkpunktlisten

Dette er en sjekkpunktliste for effektive mentale strategier som jeg har satt opp, basert på 50% kunnskap, 50% erfaring, og 50% vill fantasi. Stemmer, det blir 150%. Alt er nemlig mulig hvis du bare bestemmer deg for at det er det. Du vil forstå bedre hva jeg mener når du har lest alle punktene.

- Slutt å tenke DIETT og JUKSE på dietten - det er KUN snakk om kalorier inn og kalorier ut, og en endring i livsstil og spisevaner er det eneste som beviselig og empirisk sett fungerer for langvarig vektnedgang.

- Det finnes ingen magiske programmer eller magiske piller og kosttilskudd, alt er bare verktøy som kan brukes på veien mot målet, men selve veien er det du som må peke ut og bestemme deg for å følge uten alle mulige unnskyldninger for hvorfor du ikke kan eller vil.

- Bryt ut av det destruktive tankemønsteret med dårlig samvittighet for at du spiste noe som helst ikke skulle spises i forhold til planen eller «the rules». Sånt skjer, og som jeg illustrerte over skal du skeie ganske mye ut over lengre tid før det blir nok kalorier til at det ødelegger framgangen. Spis det du har lyst på og la livet gå videre uten å tenke mer over det, det er så utrolig enkelt å kompensere for det i et senere måltid ved å for eksempel kun spise litt magert kjøtt og en salat, drikke en proteinshake, eller ved å redusere karbohydrat- og fettinntaket på dietten dagen etterpå. Og husk: KUN dagen etterpå, ikke la resten av uka bli en ekstrem-diett bare fordi du spiste for mye en dag. Hvis buksesmekken er åpen, dra opp glidelåsen i stedet for å rive av deg klærne og springe rundt naken, skjønner? Men hvis du nå først skal springe rundt naken, så send bildebevis til coach@borgefagerli.no...



- Viljestyrke. Noen kunne faktisk trenge en god dose av dette. Vi kan snakke negative tankemønster hele dagen, men det krever at du innser det selv, at du vil endre på det, og at du gjør en innsats for det. Det er ingen som vil komme og gjøre det for deg, og det er veldig lite man får gratis her i livet - det kan du bare akseptere og lære deg å leve med her og nå.

- Tålmodighet og realistiske forventninger. Jeg pleier å si at man skal lære seg å skynde seg sakte...spesielt når det gjelder fysiske endringer. Sett deg langsiktige mål, bruk et balansert treningsprogram og kostholdsoppsett og ta en dag av gangen der du justerer gradvis i forhold til framgangen. DET er det som gir langvarig suksess! Folk vil ikke ta tiden til hjelp lenger, de skal ha resultater NÅ og aller helst i går, så de kjører på med 500kcal krasj-diett, tar diverse super-piller som skal gjøre deg «slank på 10 dager», sliter seg ut på tredemølla og aerobics-timer 2 timer hver dag, eller spesielt for gutta: legger på 10kg for mye på stanga i stedet for den planlagte progresjonen på 2,5kg. Det fører som regel (alltid) til at man går på en smell, blir umotivert og gir opp. Hvis det hadde vært lett å oppnå målene sine hadde alle gått rundt med en supertrent og slank kropp hele året, så hvorfor er over halvparten av befolkningen overvektige eller lider av livsstils-relaterte sykdommer i dag?

- Motivasjon og målsetninger. Vi vil jo alle se bra ut, men ta en statusrapport av deg selv og finn ut nøyaktig hva du vil oppnå, i stedet for bare en diffus visjon av Angeline Jolie eller Brad Pitt (eller begge to for de som har slike preferanser). Med et klart bilde av hva din personlige «Hvorfor gjør jeg dette?», vil du kunne vurdere på stående fot om den sjokoladekaka som står på bordet foran deg virkelig er så god at det forsvarer å bruke enda lenger tid på å nå målene dine.

Hvorfor du ikke skal fokusere på mål

Det er en utbredt misforståelse at målsetting er nøkkelen til suksess, selv om det selges inn som sentralt på en Mental Trener utdanning. Mange vil utbrodere hvordan de ønsker å se ut - ofte ved å sende deg et bilde av en fotomodell eller sitt fitnessidol - eller ved å gi deg sin idealvekt, den fett% de ønsker å nå, eller hvor mange kilo de vil ta i benkpress og knebøy.

Slike målsettinger fokuserer utelukkende på prestasjon; på utfallet og på sluttresultatet du skal oppnå. Denne resultatmålsettingen virker dessverre helt mot sin hensikt.

På andre siden har du prosessorientert fokus, eller vekst-tankesett. Et bredt spekter av studier innen akademikere, idrettsutøvere og næringslivstopper viser at personer med vekst-tankesett som en av faktorene utkonkurrerer mennesker med resultatmål. Se for eksempel boka [Mindset av Carol Dweck](#), eller artikkelen hennes "[Clarifying Achievement Goals and Their Impact](#)." Eller [Coach John Wooden's "Pyramid of Success"](#): Gjør ditt beste for å bli så god som du kan bli.

Dette har faktisk en veldig innlysende forklaring: Resultatmål er ego-motivert. Det er kun et uttrykk for et ønske om å ha sixpack eller å ta 100kg i benkpress. Det er tomme målsetninger. Alle vil ha disse tingene, og noen mennesker ønsker det bare mer enn andre. Personer med en slik målsetting vil være villig til å gjøre noe for å oppnå det, men så snart det blir utfordrende og de begynner å føle at de mislykkes - og alle vil før eller senere føle at de mislykkes - så mister de motivasjonen.

De er fokusert på endestasjonen og enhver indikator på at det er vanskelig å nå den gjør at de mister drivkraften for å komme dit. Dette gjelder spesielt for vektreduksjon, [fordi man har en tendens til å ha svært urealistiske forventninger til hvor mye fett du kan droppe på kort tid](#), og noen undersøkelser viser at [jo høyere målsetting man setter seg for vektreduksjon, jo større sannsynlighet er det for at man faller av dietten](#).

Folk med et vekst-tankesett fokuserer på prosessen, der man lærer av motgang og ikke lar seg stoppe av det. Når jeg klassifiserte kunder som kommer til meg for å få hjelp, ut fra om de ønsket å sette spesifikke mål for fettreduksjon eller styrke (resultatmål), eller om de ønsket fettreduksjon, muskelbygging eller styrkeøkning (vekst-tankesett), så jeg en trend. Omtrent alle suksesshistoriene var kunder med vekst-tankesett, mens det uten unntak var de med resultatmål som ikke klarte å gjennomføre opplegget.

Jeg så også denne trenden på et veldig tidlig stadie av min karriere, og har alltid vært klar på at jeg ikke ønsker noen spesifikke mål fra kundene mine, men fokus på læring, mestring og å gjøre det man kan hver dag for å bli bedre.

- En positiv innstilling. **Vær helt ærlig nå:** Hvor ofte står du foran speilet og tenker negative ting om utseende ditt eller personligheten din? Hvis du gjør en feil eller tabber deg ut, tenker du: «Åh, du er så dum, du klarer ingenting, jeg visste at dette kom til å skje» eller ler du av deg selv og tenker at «jaja, shit happens, da lærte jeg noe nytt i dag også» «jeg prøver igjen og denne gangen SKAL jeg klare det!». Hvis en person hver dag sier til deg at du er dum, stygg, feit og udugelig - tror du det tar lang tid før du begynner å tenke «hmmm...jeg trodde jeg var pen og vellykket, men når jeg får høre det hver dag må det jo være noe i det?» Hjernen din er ganske lett å programmere, og vil reagere på kommandoer med å sørge for at de realiseres på en eller annen måte. Det kan altså høres hardt ut, men det er høyst sannsynlig du selv som saboterer dine forsøk på å oppnå

målsetningene dine ved å gi hjernen din tvetydige og feil beskjeder. Det er faktisk vitenskapelig bevist at folk som av omverdenen oppfattes som «heldig» eller som har oppnådd suksess, helt enkelt har en positiv innstilling og optimisme. Skjer det noe negativt tar de bare lærdom av det, og vet at rundt neste sving venter en ny og bedre mulighet. Det er på tide at du også gjør det.

- Det er ingen som kan gjøre dette for deg, det er DU som må ta ansvar for din egen situasjon! Så: Ta et skikkelig oppgjør med deg selv, og SLUTT med all form for selvmedlidenhet og negativ tankegang, denne offermentaliteten får du ingen hjelp av, og det å gi andre ansvaret for din egen lykke (eller ta på deg ansvaret for andres, for den saks skyld) vil garantere at du gror fast der du er i dag. Dette er dagen du bestemte deg for å begynne på nytt og legge alt det vonde og destruktive bak deg.



Min visjon er å dele kunnskapen og verktøyene som vil gi deg det ekstra lille kicket til å starte din egen revolusjon, for jeg er helt overbevist om at vi alle har en drivkraft inni oss som bare trenger å fokuseres i riktig retning.

Jeg har med egne øyne sett de resultatene som folk har oppnådd ved å trene på riktig måte, spise både sunn og velsmakende mat, og endre tankemåten sin - det jeg har vist deg i denne artikkelserien vil være overraskende enkelt når du først har prøvd det ut selv.

Husk at kunnskap er makt, så jo mer du lærer deg om hvordan denne vidunderlige men akk så gjenstridige kroppen vi har fått tildelt virkelig fungerer, jo bedre resultater vil du oppnå og jo mer hensiktsmessige valg vil du kunne ta når livets utfordringer møter deg fra dag til dag - for du vil møte utfordringer, det er bare opp til deg selv å bestemme hvordan du skal takle dem!

Lykke til!