



Är du en träningsperiodare vars motivation är som störst i januari, varje måndag eller efter semestern? Gemensamt för alla dessa tidpunkter är att motivationen till att göra en förändring blir högre och det blir tydligare att ta ett avstamp till något nytt.

Det är när vi har hittat motivationen inom oss själva som vi har störst chans att lyckas. Även om många av oss har en inneboende motivation så tryter den ofta och vi behöver en omstart. Varför är det så? Och kan vi göra något åt det? Kanske kan några av de råd som Sportzonen ger hjälpa dig att lyckas behålla din motivation.

SÅ BEHÅLLER DU MOTIVATIONEN

TEXT ANNA/SPORTZONEN FOTO ISTOCKPHOTO

En av de vanligaste orsakerna till varför det är svårt att behålla motivationen är ofta att vi blir lite för ambitiösa när vi sätter våra mål. Det resulterar i att målen blir allt för svåra att uppnå i vardagen. För vem vill känna sig misslyckad? Gång på gång börja om från början? Enligt idrottspsykologin gäller det att sätta rimliga mål. Gärna mål som du vet att du kommer att klara. När du klarat dem kommer du att få mer motivation och steget till att exempelvis lägga till ytterligare ett träningspass kommer inte att kännas så stort.

Det är vanligt att man vill göra en stor förändring. Men det bästa sättet för att lyckas är att fundera över vad i målet som är viktigast just för mig och börja i det lilla och bryta ner de stora målen i delmål. För att sedan bygga på med ytterligare förändringar när du lyckats med det första mål som du satt upp.

Styrs av yttre motivation

En annan igenkännande faktor är vilken typ av mål man sätter upp. Ofta handlar det om utseende,

som att gå ner i vikt eller att få synliga magrutor. Det som kallas för yttre motivation. Men med handen på hjärtat, hur viktigt är det egentligen? Så länge chokladkakan ikväll är godare än känslan av att ha magrutor om tre månader kommer chokladkakan alltid att vinna. Och extrakilona att bestå! Nyckeln till att lyckas med att få fram magrutorna är att hitta ett mål som är viktigare än rutor på magen men där rutorna kommer på köpet.

Hitta ditt varför

Fråga dig själv varför du vill träna. Om svaret är "för att jag vill bli snygg", fråga dig då vad som kommer att hända om du blir snyggare. Kommer du att bli lyckligare? Svaret på detta är det bara du själv som kan svara på. Eventuellt behöver du först testa och se efter för att sedan hitta den inre motivationen. Yttre motivation är faktiskt ett utmärkt sätt för att komma igång. Däremot är det den inre motivationen som gör att du fortsätter. När träningen blir en del av en sund livsstil som du inte vill vara utan.

*Vem vill känna sig misslyckad? Gång på gång börja om från början?
Enligt idrottspsykologin gäller det att sätta rimliga mål.*



Sport
ZONEN

Frågorna du själv kan ställa dig:

För att lättare hitta motivationen och varför du ska fortsätta hålla ditt nyårslöfte kan följande frågor vara en hjälp på traven eller hjälpa dig att forma ditt framtida mål med träningen och din hälsa.

- Varför vill du träna?
EXEMPEL: Få energi i vardagen
- Vad kommer att hända när du når ditt mål?
EXEMPEL: Jag orkar leka mer med mina barn
- Varför är det viktigt för dig?
EXEMPEL: För att ha en bra relation med mina barn och bli en bättre förälder
- Hur skulle det kännas om du inte når ditt mål?
EXEMPEL: Besvikelse, jag vill inte vara en trött och orkeslös förälder
- Vad är ett rimligt mål, som du vet att du kommer klara?
EXEMPEL: Jag börjar med två träningspass per vecka, 30 minuter medan barnen är på sin fotbollsträning tisdagar och torsdagar.
- Vilken träning tycker du är rolig?
EXEMPEL: Löpning ute i naturen.
Det finns ett bra elljusspår i anslutning till barnens träningsanläggning.



Avslutande tips

- Fokusera på aktiviteten! När du väl tränar bör du enligt idrottspsykologin fokusera på teknik och utförande. Vid löpning kan du tänka på att ha blicken högt och ha en god hållning. På ett danspass kan du fokusera på att hålla takten till musiken i första hand och att ta rätt steg i andra hand.
- Gör det du tycker är roligt till 90 procent och det du vet att du också bör göra till 10 procent. Det som är roligt är oftast det vi är bra på medan rehab/prehab och saker vi är mindre bra på kanske inte är det vi ser fram emot. Fokusera på hur bra dessa kompletteringsövningar är för dig. Då blir det roligare! Och börja med att fokusera på det du tycker är kul för att skapa en vana och hitta rutinen.
- Variera träningen så mycket som möjligt och testa något helt nytt om motivationen till dina vanliga träningspass tryter. Tänk på att du kanske hittar en helt ny träningsform som du kommer att älska!
- Träna gärna i takt till musik och tillsammans med andra om du motiveras av det. Delad träningsglädje är dubbel glädje och du kanske hittar nya vänner för livet!

Lycka till med årets mål! / Sportzonen

Vi kan dela in vår tillvaro i fyra områden. Hemmet, jobbet, våra relationer och vår ekonomi. I en artikelserie belyser vi de här olika områdena för att hitta verktyg och tips på hur vi kan organisera vår tillvaro för att få ett rikare, enklare och mer harmoniskt liv. I det här numret tar vi en titt på en av de mest grundläggande delarna i våra liv. **Vårt hem.**

Har du någonsin träffat någon som ångrat en städning eller utrensning hemma? Eller som önskar att det vore ogjort. Många upplever att det knappt är möjligt att njuta av sakerna vi äger eller att ta vara på vår fritid då vi hela tiden måste ta hand om de saker vi omger oss av. Allt fler väljer att förenkla sina liv genom att minska ner på antalet prylar. Förutom att det är uppfriskande för sinnet är det också miljömedvetet och ekonomiskt. Efter en utrensning kanske vi blir mer restriktiva med vad vi köper och det finns också en chans att tjäna en extra slant genom att sälja av det som du inte använder. Det ger dig också mer tid eftersom det finns mindre saker att ta hand om och leta efter. Istället får du tid över till att leva och uppleva saker i tillvaron.



TEXT CESILIA KARLSSON KABACA FOTO ISTOCKPHOTO, PRIVAT BILD

VÅRSTÄDA I DITT MENTALA FÖRRÅD

När det är så pass rörigt i förrådet eller garderoben att du stänger igen den av ren utmattning eller när rummet känns överviktigt av saker är det hög tid att prylbanta. Annars riskerar vi att belasta oss i det omedvetna. För att förenkla våra liv bör vi därför sträva efter att bara äga det vi faktiskt behöver, saker som får oss att må bra. Att bli fri från saker kan vara en rejäl mental boost.

Rätt tid att rensa

Det är svårt att komma igång. Kanske är det varken tidsbristen eller orken som är problemet när det känns motigt utan den mentala spärren som behöver lösas upp? Är du anhängig partner under insats kanske det är bättre att vänta tills ni är två på hemmaplan igen, är du ensamstående kanske du kan be om

hjälp av vänner eller släkt. Var förlåtande mot dig själv och ha inte dåligt samvete om det inte är rätt läge just nu.

När du väl bestämt dig för att starta ditt utrensningsprojekt finns det många sätt att komma igång. Det finns en hel uppsjö med böcker om hur man förenklar sitt liv. (Några av dessa inspirerande och smarta boktips hittar du på sidan 26–27, där du också kan delta i utlottningen av böckerna).

Visualisera din känsla

Idrottsmän motiverar sig ofta genom att visualisera hur de lyckas. Den mentala inställningen går att applicera på allt, stort som litet. Fundera på hur det kommer att kännas när det är färdigt och gå in i den känslan. Låt det ta sin tid, kanske behöver du

en lång tid enbart för att föreställa dig hur det känns när du är klar. Skriv gärna ner dina tankar. Steg ett är taget, det viktigaste steget!

Små realistiska steg

Att rensa tar tid. För att orka ska man acceptera att ett kontrollerat steg i taget är vägen framåt. Bestäm dig för ett område i veckan, eller i månaden. Ta ett angeläget eller litet ställe först. Det gör att du ökar tilltron till dig själv och hela projektet. Ha rätt förväntningar på hur lång tid det tar, dubbla tiden som du tror det kommer att ta, så blir du i värsta fall överraskad av hur snabbt det gick.

Förberedelser

Ett tips innan du börjar rensa är att "allmän-städa" hemma först och se till att hemmet i stort känns okej innan du börjar. Annars kan "hjälp-jag-drunknar-fasen" bli väldigt jobbig. Undvik att ha en fest eller tillställning hemma för nära inpå när du rensar. Annars finns risken att man av tidspress rafsar ihop allt igen!

"Hjälp-jag-drunknar-fasen är ofta kort men farligt intensiv. Här är det fara för att skrapa ihop allt och ge upp. Håll ut, kör på!"

Att rensa tar både på de mentala och fysiska krafterna. Ett annat tips är därför att förbereda lunchen och middagen i förväg med en matlåda eller kanske köpa någon färdig mat. Det gör det möjligt för dig att fokusera på att rensa och inte på att laga mat. Kanske vet du redan innan att du behöver något att "del-förvara" saker i? En bra förberedelse kan vara att skaffa lådor eller hyllor, mappar eller annat som passar för det du ska städa ur.

Kör igång

Okej. Hemmet i stort känns lagom fint, du har avsatt tid för ditt projekt och tagit fram en matlåda. Det är dags att sätta igång! Töm ditt "område" helt, lägg allt i en hög. Städa ur skåpet eller garderoben du precis tömt och sen är det dags att sortera i olika högar till exempel: slängas - säljas - second hand och sparas. Ta en sak i taget ända tills du kommit igenom din hög och sortera sedan det du ska ha kvar tillbaka in i skåpet eller garderoben. Om du har svårt att göra dig av med saker ska du fråga dig själv:

"Blir jag glad av den här"? Har jag saknat den eller använt den under senaste tiden"? "Vad händer om jag inte har den kvar men behöver den om två år"?

Jag upplever att det är tydliga faser man går igenom när man rensar. Att veta om att många hamnar i de olika faserna kan vara en hjälp:

1 NU-KÖR-VI-FASEN

Inspirerande och målmedveten fas.

2 OJ-VAD-MYCKET-DET-ÄR-FASEN

När den överväldigande känslan infinner sig kan en paus eller bra musik vara en hjälp. Ta fram dina visualiserade målbilder!

3 HJÄLP-JAG-DRUNKNAR-FASEN

Ofta kort men farligt intensiv. Här är det fara för att skrapa ihop allt och ge upp. Håll ut, kör på! Den går över snabbare än du anar.

4 JIPPIE-JAG-ÄR-KLAR-FASEN

Det säger sig självt. Du har orkat igenom!

När du är klar avsätter du en stund för att lägga upp annonser för det som kan säljas, packa ihop det som ska till välgörenhet och åk iväg med det som ska slängas eller sopsorteras! Om du har gjort en checklista på alla utrymmen som du rensat så är det äntligen dags att bocka av din lista på allt det du gjort!



Belöna dig själv

När du är klar får du inte glömma bort att klappa dig själv på axeln! En del vill belöna sig med en upplevelse, andra har något de vill köpa. Det viktiga är inte vad du belönar dig med, utan ATT du gör det. Skynda långsamt, hellre att det tar tid men görs ordentligt. Kanske behöver du aldrig mer rensa ut! Speciellt inte om du lever med devisen att "en sak in, en annan ut". Oavsett om du orkar ta dig an uppgiften nu eller sen, kan det vara bra att veta att den dag du vill göra en förändring så finns det massor av möjligheter att förenkla din vardag. Det här är bara ett av alla sätt!