

BRYD

VANEN

– DU KAN GODT!

Vores vaner udgør op mod halvdelen af årsagen til, at vi ikke når de mål, vi sætter os i livet. Slankeskuren mislykkedes igen, du vovede endnu en gang ikke at holde den tale, og nytårsforsættet holdt til 4. januar. Men ifølge konsulent og vanebryder Torben Wiese er der håb forude. Du kan nemlig programmere dig selv til at bryde vanen – og nå dine mål

Du kender det sikkert. Højt og helligt har du proklameret over for familie og venner, at fra første januar er det slut med fed mad og chokolade, du har allerede meldt dig ind i fitness-centret, nu skal der smides kilo og strammes op, skal der – og denne gang er det alvor!

Hvor fedt har du det så, når du den 7. januar sidder foran TV'et med hånden dybt begravet i slikskålen og tænker tilbage på den halve time på løbebåndet, det blev til i løbet af ugen? Nåja herregud, så tyk er jeg da heller ikke. Det er bare en dårlig vane, tænker du og tager en håndfuld chokolade mere.

Nej, det er ikke. Det er en begrænsende vane. Den begrænser dig nemlig i at nå dit mål: At blive slank.

Torben Wiese har med sit konsulentfirma Habitmanager udviklet en metode, som kan hjælpe både virksomheder og privatpersoner med at bryde vaner og dermed nå de mål, de har sat sig. Med så stor succes, at han nu også har skrevet bogen "Bryd vanen – og nå dine mål", som både henvender sig til virksomheder og privatpersoner.

– Uden vaner sad vi to her ikke lige nu, for så havde vi stadig ligget og sovet, ikke fået trykket på bremsen eller drejet til højre det forkerte sted. Vi har en masse vaner og rutiner, som vi ikke kan leve foruden, så det er ikke et kors-

tog imod vaner, jeg er ude i. Det, jeg hjælper folk med, er at finde ud af, hvilke vaner der er værdifulde, og hvilke der er begrænsende for deres mål. Udfordringen i vanen er jo netop, at den er ubevidst – vi tænker ikke over den, den føles bare tryk.

Hvis jeg spørger folk, om de er forandringsparate, siger de fleste ja – problemet er bare, at hvis du spørger din hjerne, siger den nej. Den har ikke ændret sig stort de sidste 75.000 år, for den kan bedst lide det vante og det trygge og trives rigtig dårligt med forandringer. Derfor kan vi stadig bedre lide fedt end salat, og derfor kigger mændene stadig efter de unge piger – selv om de med deres bevidsthed godt ved, at de ikke bør, forklarer Torben Wiese.

VANER ER IKKE GODE ELLER DÅRLIGE

Beviset for, i hvor høj grad vanerne styrer vores hverdag, fik Torben Wiese i en undersøgelse, han fik lavet af danskernes vaner. For eksempel har 92 procent en fast rutine for deres morgentoilette, 78 procent har et fast mønster for, hvor de sidder og ser TV, 81 procent har et fast mønster for, hvornår og hvem de spiser frokost med, og 86 procent af os falder altid i søvn i den samme stilling. Vi læser de samme aviser, ser den samme TV-avis, tæn-

**"NU SKAL DER SMIDES
KILO OG STRAMMES OP,
SKAL DER – OG DENNE
GANG ER DET ALVOR!"**

Torben Wiese er konsulent og vanebryder og har sit eget konsulentfirma, Habitmanager.

KENDER DU DET?

- Du holder op med at ryge, fordi du har fået konstateret lungekræft.
- Du prøver at få styr på privatøkonomien, fordi banken har sagt stop.
- Du kører din bil til service, fordi den er brændt sammen.
- Du begynder at kysse din mand, fordi du kan mærke, at nu er han for sur.
- Du begynder at nyde livet, fordi du nu er gammel og

ved, at du ikke har så meget tilbage af det.

- Du begynder at smile, fordi nogen smiler til dig.
- Du begynder at vande dine planter, fordi de er tørret ud.
- Du begynder at gå i parterapi, fordi I taler om at blive separeret.
- Du begynder at tage dig sammen, fordi du har fået en advarsel på jobbet.

NÅR VANER BEGRÆNSER DIG



"Du bestemmer selv, hvilken vej du vil gå," pointerer Torben Wiese.

← ker det samme, når vi møder en bestemt type person, og er færdige med at lytte til vores partner, længe før han er færdig med at tale. Er det så godt eller dårligt?

De ord findes ikke i Torben Wieses ordbog.

- De fleste kalder vaner gode eller dårlige - jeg mener, de er meget mere end det. Man er lidt overbærende over for en dårlig vane: Nåja herregud, så kom jeg til at spise en plade chokolade igen - det er bare en dårlig vane. Det er ikke noget særlig stærkt ord, når det er vores underbevidsthed, vi skal programmere, fordi den styrer så meget. Vaner er imidlertid ikke bare gode eller dårlige. De kan begrænse os i at være lykkelige ved enten at hjælpe os til at nå vores mål eller forhindre os i det, understreger Torben Wiese og giver et eksempel:

- Jeg kan for eksempel spørge dig, om det er en værdifuld eller en begrænsende vane for dig at ryge. Det er ikke noget, andre kan vurdere - det kommer an på, hvilke mål du har. Hvis dit mål er at blive 97 og være frisk til det sidste, er det nok en begrænsende vane. Det er det også, hvis dit mål er at få mere økonomisk frihed. Men hvis dit mål er at nyde det og slappe af og dyrke social omgang med andre, der ryger, så er det en værdifuld vane. Så i stedet for at sige, at din rygning er en dårlig vane, kan du spørge dig selv: Begrænser rygningen mig i at nå mine mål?

FIND DINE MÅL

Torben Wiese arbejder i bogen med tre begreber: Hovedmål, vanebrydermål og selvprogrammeringsmål.

- Lad os tage Lise, som gerne vil tabe 10 kilo. Hendes ho-

vedmål er at tabe sig, vanebrydermålet er, hvad hun opnår ved at tabe sig. Lise kan godt ræsonnere sig frem til, at det ville være rart at tabe 10 kilo, men hun skal finde ud af, hvad hun vil opnå med det - det er dét, der er hele drivkraften.

Der kan være mange svar på det spørgsmål - også svar, som man slet ikke selv havde regnet med lå bag. For eksempel kan Lise finde ud af, at hun gerne vil være mere attraktiv, at hun vil leve længere, at hendes mand skal blive forelsket i hende igen. Når først man har fundet ud af, hvad den egentlige årsag er, får man en helt anden drivkraft, og det bliver meget lettere at stille slikskålen væk.

Til sidst skal man lave sit eget selvprogrammeringsmål. For Lises vedkommende kunne det være: Jeg er slank! Ifølge hypnose-terapeuterne forstår underbevidstheden kun nutid, den forstår ikke, hvis du siger: Jeg vil gerne være slank. Den programmering skal du gentage i en daglig selvhypnose, som er nem at udføre og meget effektiv. Kombinerer du de tre ting, kan du alt!, lover Torben Wiese.

JO, DU KAN!

- Du skriver, at det tager mellem 21 og 30 dage at ændre en vane. Er det virkelig så nemt?

- Faktisk er det ofte lettere, end man tror. Jeg kan. Jeg har oplevet masser af mennesker, der kan. Det er bevist, at det virker, men det kommer an på, hvor koncentreret du arbejder med det. På mine kurser slår folk et bræt over med deres bare hænder og går på glødende kul. Det tror man ikke, man kan, fordi man igennem mange år har programmeret sin underbevidsthed til at meddele: Det kan jeg ikke; jeg brænder mig; det

DU SYNES MÅSKE, DU GÅR OG GØR DET RIGTIGE, MEN ER DET I VIRKELIGHEDEN DET, DU ALLERHELST VIL?

HJULPET ELLER FRIVILLIG ÆNDRING

Når du står over for noget, som kræver forandring, har du to muligheder: At du foretager hjulpet ændring eller frivillig ændring. En hjulpet ændring betyder, at du ikke når at træffe beslutningen om ændringen selv. Nogen "hjælper" dig og træffer beslutningen for dig, hvad enten det er lægen, banken, partneren, vennen, kroppen, lederen, kollegaen, politiet eller kunderne, der siger stop og får dig til at ændre dit liv "på bagkant". Med den frivillige ændring bestemmer du dig selv for at bryde vanen. Du tænker løbende over dine mål, du vurderer situationen i familien, på arbejdet, dine fritidsinteresser, din fysiske og psykiske tilstand - og du justerer, tilpasser og udvikler dig og er i høj grad årsagen til det, der sker i dit eget liv, i stedet for, at det er effekten af andres handlinger.

gør ondt, det er ikke noget for mig.

Det er et vanemønster at tænke sådan, og det kan være the story of your life. Man er så tæt på, og man har vildt meget lyst til det - men man gør det ikke. Og hvor fedt er det at komme hjem til sin mand og sige: "Jeg var bare SÅ tæt på at slå et bræt over i dag!" Nej, vel! Du kan gøre det, hvis du finder ud af, hvilke følelser det er, der styrer dig, og ser muligheden i stedet for begrænsningen.

Tanker styrer vores følelser og fysiske handlinger, så i dem ligger den vigtigste nøgle til at bryde vanen og nå målene. Det er sådan, vores underbevidsthed arbejder, og det er jo fantastisk. Hvis du først har prøvet at slå et bræt over eller gå på glødende kul - bryde et vanemønster én gang - så opdager du - og dermed din underbevidsthed - at du kan meget mere, end du tror.

LEVER DU AD HOC?

I sit vanebrydende arbejde har Torben Wiese opdaget, at mens det er helt naturligt for folk, at de har et mål for deres arbejde, er det de færreste, som har et mål for deres privatliv.

- Grunden til, at virksomheder har et mål, er jo, at de gerne vil være gode og kunne klare sig, så de om 10 år kan sige: Se, hvad vi har udrettet! De fleste mennesker har også et mål for deres arbejdsliv. De vil tjene flere penge, stige i graderne, udvikle sig fagligt osv. Når jeg spørger folk, hvilke mål de har for deres fritid og privatliv, siger de fleste: "Ikke nogen. Når jeg har fri, skal jeg bare slappe af!" Det er fint, men så kan det være svært at finde ud af, om det, man gør, er værdifuldt eller begrænsende. Er det en bevidst beslutning, man har taget, eller er man gledet ind i et ubevidst forventningsmønster, hvor man lever "ad hoc"?

Det kan være samfundet, som forventer, at man skal være på en bestemt måde, familien, der forventer, at du er på den og den måde - der er mange ydre faktorer, som kan forhindre dig i at ændre dine vaner. Det kan være, du har lyst til at rejse jorden rundt, men ikke gør det, for det gør "man" ikke. Du synes måske, du går og gør det rigtige, men er det i virkeligheden det, du allerhelst vil?

Når man har et mål, udvikler man sig, og det gælder også privat. Men det er, som om det er o.k., at virksomhederne er meget målrettede og fokuserede - hvorimod man, når det gælder privatlivet, ligesom tager tingene, som de kommer. Jeg siger ikke, man skal gå og være målstyret hele tiden, men lige pludselig er der gået rigtig lang tid, hvor du har gået og gjort det samme dag efter dag - uden egentlig at gøre det, du har mest lyst til. Så kan det være godt at tage sig et vanetjek, siger Torben Wiese.

Tjek ind på www.habitmanager.com - hvis du vil bryde vanen.

SELVPROGRAMMERING

- Find et roligt sted, hvor du har det godt. Du får det bedste resultat, hvis du benytter det samme sted hver gang.
- Luk øjnene, tag tre meget dybe indåndinger, og forestil dig, at du ændrer afslappethed ind og puster spænding ud. Vejtrækningerne skal fylde dig med luft helt op i skuldrene.
- Forestil dig herefter, at du står med et stykke kridt i hånden ved en tavle, og at du skal skrive bogstaverne fra A til Å. Hver gang du har skrevet et bogstav, skal du forestille dig, at du visker bogstavet ud igen. Gør det stille og roligt, i dit eget tempo. Forestil dig, at du for hvert bogstav du visker ud, bliver tungere og tungere og mere og mere fokuseret på, hvilke forslag du ønsker, dine ubevidste tanker fremover skal komme med.
- Når du har "skrevet" og "visket" bogstaverne A-Å ud, er der gået ca. fem minutter, og du er klar til at arbejde med de positive forslag, du vil stille dine ubevidste tanker og følelser.
- Nu siger du for dig selv dit positivt formulerede, realistiske og enkle mål. Det kunne være: "Jeg er god til det, jeg gør", "jeg er slank" eller "jeg får det bedre og bedre hver dag". Gentag forslaget 30 gange.
- Når du er færdig med at gentage dine mål, tæller du "én-to-tre", og du er tilbage, åbner øjnene og mærker positiv energi.
- Øvelsen skal udføres minimum én gang om dagen og kan ikke udføres for tit.



"Bryd vanen - og nå dine mål", 199 kr. JP Forlag.

L A G E N P L A N

At planlægge er at beslutte. At du følger din plan, er at tage stilling til og sige nej til det, der vil forhindre dig i at følge planen - og gøre det, du har aftalt med dig selv. Planen består af tre hovedområder:

1. Dit mål

- A. Hvad er dit hovedmål - det, du gerne vil?
- B. Hvad er dit vanebrydermål (hvorfor du vil nå det, du opnår gennem hovedmålet, din motivation)?
- C. Hvad er dit selvhypnosemål - den formulering, du programmerer dig selv med?

2. Prioritering

- A. De handlinger, der skal gøres, de tanker, der skal tænkes, og de beslutninger, der skal tages, for at du kan nå dit mål.

3. Planlægning

- A. Hvad vil du gøre?
- B. Hvornår vil du gøre det?
- C. Hvor vil du gøre det?
- D. Opstilling af delmål - mindre, overkommelige mål, der skal hjælpe dig til at "spise elefanten i små stykker" og samtidig løbende indicere for dig selv, om du er på rette vej.