

Øvelse 1

20 GRUNDE TIL AT DU VIL TABE DIG

Du kan lave øvelsen over nogle dage, men det er **Meget** vigtigt, at du skriver **mindst 20-30 grunde** ned til **HVORFOR**, at det er vigtigt for dig at tabe dig. Gå processen igennem som jeg beskriver i lydfilen, der hører til Øvelse 1.

At vide **HVORFOR** du vil tabe dig er vigtigt for både det kortsigtede og langsigtede resultat, når du støder på modstand på din nye vej

Det vil du gøre fordi det er en proces, og på de tidspunkter vil dine dybtføjte **HVORFOR**'er hjælpe dig. De vil trække dit op ad bakken når du løber ind i udfordringer på din vej.

Måske står vægten stille nogle dage eller går endda op med nogle få 100 gram. Jeg kan berolige dig med at **Det er helt naturligt**.

Som en del af afgiftningsprocessen dukker din lyst til søde ting måske op efter et par uger. Måske sætter autopiloten i gang af sig selv fordi du falder tilbage i et gammelt mønster. **Det sker for os alle**.

Det er her dine vigtigste **HVORFOR**'er vil hjælpe dig med at blive på din nye vej eller få dig hurtigt tilbage på sporet, hvis du er blevet fristet til at træde ved siden af.

Hav dine **HVORFOR**'er let tilgængelige. Hvis du har skrevet dem ned i hånden så tag et foto, så du også har dem på din computer eller telefon og læs dem fx højt for dig selv både morgen og aften.

Du kan også lave et visionboard, hvor du med billeder, fotos og citater beskriver de stemninger og følelser, du drømmer om at have i dit nye liv.

Du kan også tage et billede af dig selv fra en tid, hvor du var tilfreds med dit udseende og have det på din telefon eller din computer, så du nemt kommer i den rette stemning.

Hvordan kommer jeg i gang?

Notér mindst 20-30 **HVORFOR**'er der beskriver grundene til at du vil tabe dig. Vælg de 10 vigtigste og gå igennem den proces, jeg har beskrevet i lydfilen, så du kommer i dybden med dem og finder ind til et dybtfølt svar på **HVORFOR** du gerne vil tabe dig.

OBS:

Der er to lydfiler: Den ene beskriver processen du går igennem med et eksempel, og den anden guider dig til at finde dine egne **HVORFOR**'er.

Du kan gentage processen lige så mange gange du har lyst og synes og så længe den giver mening for dig. Det kan være godt at gøre med de **HVORFOR**'er du prioriterer højest.

Sidst opdateret 02.04.20

(Materiale er udelukkende til eget brug og må ikke deles)

