

DET SVÆRESTE ER IKKE AT KOMME I GANG, MEN AT HOLDE VED HELE VEJEN.

12 råd til at nå dine mål

Der findes en trist statistik over motionister. Studier viser, at godt 50 procent af dem, der starter på et motionsprogram, falder fra i løbet af seks måneder. Sådan er det med mange af vores mål. Det er svært at starte forandringsprocessen, men den virkelige kamp begynder, når vi skal holde ved. Om det gælder finansielle mål, karrieremål eller livsstils mål. Men vi kan minimere risikoen for, at det sker – i dag og næste uge, vil jeg se på hvordan.

1. Sørg for, at dit mål er specifikt og målbart

»Jeg vil starte på at motionere« er ikke så skarpt som »Jeg vil løbe 15 minutter om dagen, fem dage i ugen.« Det er specifikt, og du kan konkret vurdere, om du har opfyldt det.

En god ide er også at sætte mål for både din indsats, dine resultater og dine langsigtede mål. Hvis du f.eks. vil i form, kunne det være: »Jeg vil løbe 15 min. hveranden dag de første to måneder. Jeg vil kunne løbe tre km på 15 min. Og jeg vil løbe et halv-marathon om to år.«

Det sidste, du skal tænke over, er, om målet er vigtigt nok til at komme på din liste over dagens gøremål, der ikke står til forhandling? Hvis det ikke er så vigtigt, så risikerer det at ryge i bunken af de ting, vi ikke får gjort, bunken, der bare øger den dårlige samvittighed. Og så er det bedre at lade være at med at sætte sig det mål.

2. Gør målet visuelt, helt visuelt

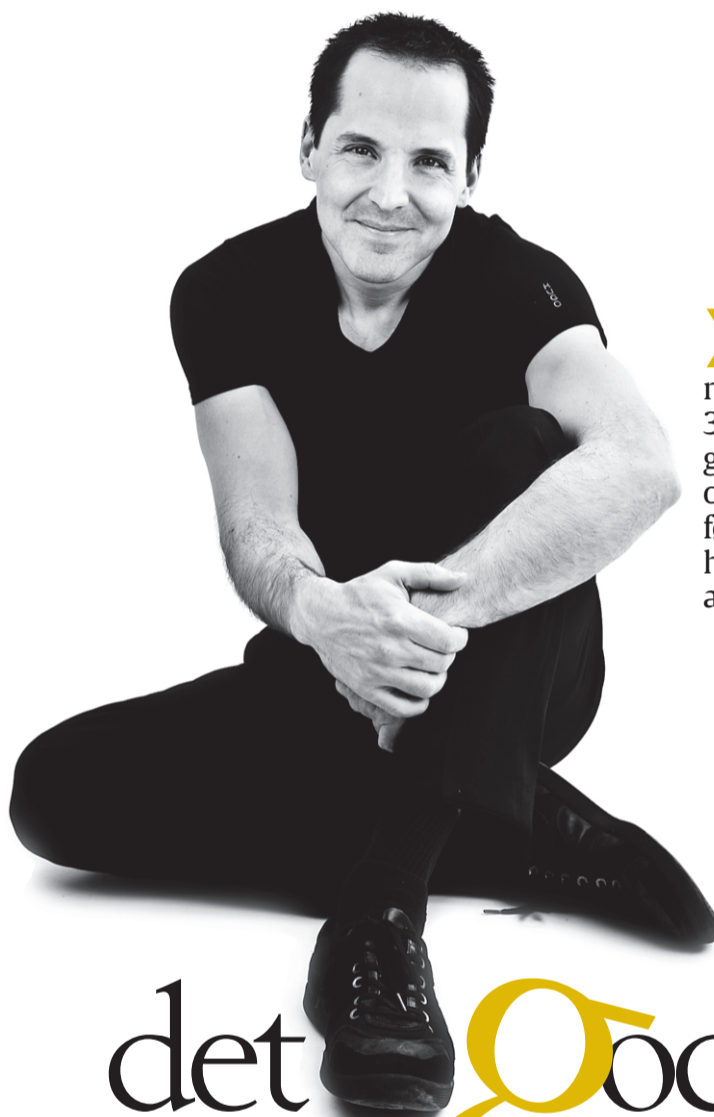
Skriv det ned. Tegn det. Da jeg læste på college, stod vores mål og værdier altid over døren i omklædningsrummet. Så når vi gik ud til kamp, var det sidste, vi så: »Attitude og respekt«. Det har en stærk effekt at se sine løfter til sig selv på skrift.

Et klassisk studie, der viser det, blev udført på Yale i 1953. Forskere uddelte spørgeskemaer til eleverne i en årgang og fandt ud af, at tre procent havde nedskrevet deres finansielle mål. Da man fulgte op på studiet 20 år senere, ejede de tre procent mere end de sidste 97 procent tilsammen. Studiet citeres lykkeligt i tonsvis af selvhjælpsbøger, men det bør nok nævnes, at det aldrig har fundet sted. Alt peger på, at det er en myte. Men det er i det mindste en inspirerende myte, og der kan godt være noget om den.

En stor del af vores hjerne er dedikeret til vores syn (mellem 25 og 35 procent af neocortex), så det visuelle er vigtigt. Og det hjælper at gøre vores mål synlige. Når jeg sætter mig et nyt mål, går jeg altid ned og køber en boks med 300 elastikker. Hver morgen tager jeg så en elastik om håndleddet, og jeg må først tage den af, når jeg har udført mit mål, f.eks. at powerwalke. Når jeg har gjort det, nulrer jeg elastikken sammen til en lille bold og lægger den på mit natbord. Det gør jeg dag for dag, og elastikbolden vokser langsomt. Så kan jeg se mit fremskridt. Og madelastikker står bare ikke godt til ret mange outfits, så de er rare at få af armen før middagen.

3. Hold det simpelt

Forskerne Jutta Mata og Peter M. Todd fra Max Planck Institut har undersøgt, hvad der skal til, for at folk holder en ny diæt og vægt, når de har tabt sig. Hvorfor tager nogen på igen, mens andre holder vægten? Det viste sig, at en vigtig faktor var, hvor simpel kostplanen var. Jo mere kompleks, desto større risiko for, at vi falder fra. Og mit bud er, at noget lignende gælder med alle mål. Mange diæter og træningsprogrammer på markedet er hyperkomplekse, fordi det er sexy og det sælger. Men det dur ikke. Som Einstein sagde: »Enhver intelligent klovn kan gøre ting større,



»Når jeg sætter mig et nyt mål, går jeg altid ned og køber en boks med 300 elastikker. Hver morgen tager jeg så en elastik om håndleddet, og jeg må først tage den af, når jeg har udført mit mål, f.eks. at powerwalke.

det gode liv MED CHRIS MACDONALD

mere komplekse ... Det kræver et geni at gå den anden vej«. Undervurder ikke styrken af verdens mest simple program!

4. Gør det til en rutine

Hvis du f.eks. vil træne en time, tre gange i ugen, så sørg for, at timen er en indbygget del af dagen. Og den må gerne være skemalagt og ligge på det samme tidspunkt hver gang. Rutine er godt. Hjernen er en mønstergenkendende maskine, som konstant prøver at forudse fremtiden. Og hvis den ikke kan forudsige dagens rytme, kræver det væsentligt flere ressourcer for den at udføre dagens gøremål. Selv en smule afvigelse fra et mønster skaber en »fejl-respons« i det såkaldte orbitale frontale cortex (OFC), og det flytter hjernens fokus over på at danne overblik. Og væk fra det egentlige arbejds mål.

5. Gør det tidligt

Når vi skal implementere nye ting i vores hverdag, kræver det stor viljestyrke. Og ny forskning viser, at viljestyrke er en begrænset ressource. Vores viljestyrke bliver træt, ligesom vores muskler gør det. Den udmattes i løbet af dagen, og genoplader, når vi sover. Så hvis vi vil til at træne, meditere, løbe etc., så er det en fordel at lægge det tidligt på dagen, før viljestyrken er træt. Det er også en fordel kun at sætte

ét mål ad gangen, indtil det er ved at være en vane. Tit vil vi spise sundt og kvitte smøgerne og motionere på én gang, og det går altid galt.

6. Accepter modstand

Rejsen mod vores mål vil gå op og ned, og når vi er nede, skal vi huske, at det er en naturlig del af rejsen. Når vi vil udvikle os, er modstand ikke noget valgfrit – det er et biologisk krav. Og modstand er et godt tegn. Når vores børn får vokseværk, siger vi: »Det er godt, det er, fordi du vokser!« Det skal vi også huske på rejsen mod vores egne mål. Når vi mærker modstanden, er det vokseværk: Det er signalet om, at vi vokser.

Læs de næste seks råd i næste uge

lordag@berlingske.dk

LØB NU.DK
MEST FOR LØBERE

STIL SPØRGSMÅL TIL CHRIS OG
LÆS MERE OM MOTION OG LØB.

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER