

# Din mentalitets-ændring begynder her

En ny og forbedret udgave af Chris MacDonalds sundhedshjul giver dig et præcist billede af dine styrker og svagheder.

Mentalitet har stor effekt på, hvor meget du vil handle inden for de andre områder af sundhedshjulet, så det er her, vi starter. Tre faktorer giver point til dit mentalitetsgennemsnit: information, inspiration og motivation.

## Information

Information giver dig de redskaber og den viden inden for hvert af områderne, som du har brug for til at handle og træffe gode valg. Det handler også om at forstå, hvorfor alle fire områder af Sundhedshjulet er vigtige, og hvordan de påvirker hinanden. For lidt information giver problemer!



CHRIS MACDONALD

Spørg dig selv, på en skala fra 1-10, hvor meget information/viden du har om:

Positiv indstilling (videnskab om positiv attitude og opbygning af selvtillid): 1-10

Ernæring (videnskab om sundhedsfremmende ernæring): 1-10

Træning (videnskab om sundhedsfremmende motion): 1-10

Hvile (videnskab om søvn og stresskontrol og tid til dig selv): 1-10

1 er ingen eller meget lidt viden/information, og 10 er, når du føler, at du ved meget om det og kunne undervise andre i det. Skriv dine point ned for hvert af de fire informationsområder. Læg resultaterne sammen og divider med 4.

For eksempel: viden om positiv indstilling: 4, viden om ernæring: 3, viden om træning: 6, viden om hvile/stress: 2. Resultaterne lægges sammen:  $4 + 3 + 6 + 2 = 15$  og divideres med 4.  $15$  divideret med  $4 = 3,75$ , der så er din score for information:

Din informationsscore: \_\_\_\_\_.

## Inspiration

Inspiration betyder 'at blive mentalt stimuleret eller vækket af noget eller nogen'. Det puster liv i informationen - du kan tænke på det som en vejtrækning, hvor du fylder lungerne med frisk luft. Det kaldes også inspiration!

Inspiration får informationen til at tale til følelserne, og følelser danner grundlaget for motivation. Information betyder nemlig intet, hvis det ikke klistrer fast i de små grå, og hvis ikke du bruger din viden aktivt.

Inspirationen kan komme fra bøger, historier og film. Men efter min mening er den stærkeste form for inspiration den, vi oplever ved at blive følelsesmæssigt bevæget af et andet menneske.

Der er ingen tvivl om, at inspirerende mennesker får information til at sidde fast. De har ofte en masse energi (dvs. sundhed), og de påvirker andre med deres smittende energi. Fordi direkte kontakt med inspirerende mennesker er så afgørende for at få informationen til at

**MENTALITET.** Det kræver information, inspiration og motivation at ændre sin mentalitet. Tjek, hvor disponeret du er for en mentalitetsændring.

hænge ved og for at opbygge motivation, er jeg stor fan af gode coaches og rollemødder. Rollemødder/helte kan være mennesker, som vi ikke har særlig meget til fælles med, men som ganske enkelt inspirerer os, fordi de gør fantastiske ting, f.eks. sportsstjerner.

Samtidig er det også utrolig vigtigt at have rollemødder, der gør ting, som du tror, at du også ville kunne gøre. Altså mennesker, der har succes i livet på områder, hvor du også gerne vil have succes, og mennesker, som du føler, at du har noget til fælles med.

Og du må gerne efterligne, efterligning er et af de stærkeste værktøjer til indlæring og helt afgørende for babyers og børns læring. De følger intenst med og efterligner det, de ser. Når du efterligner, prøver du grundlæggende at kopiere en anden persons handlinger og måder at gøre tingene på, samtidig med at du stiller masser af gode spørgsmål og lærer af den anden persons erfaringer og viden. Jeg lover dig, at alle succesfulde mennesker har efterlignet en eller anden og stillet en masse rigtigt gode spørgsmål, og de fleste af dem har haft en coach.

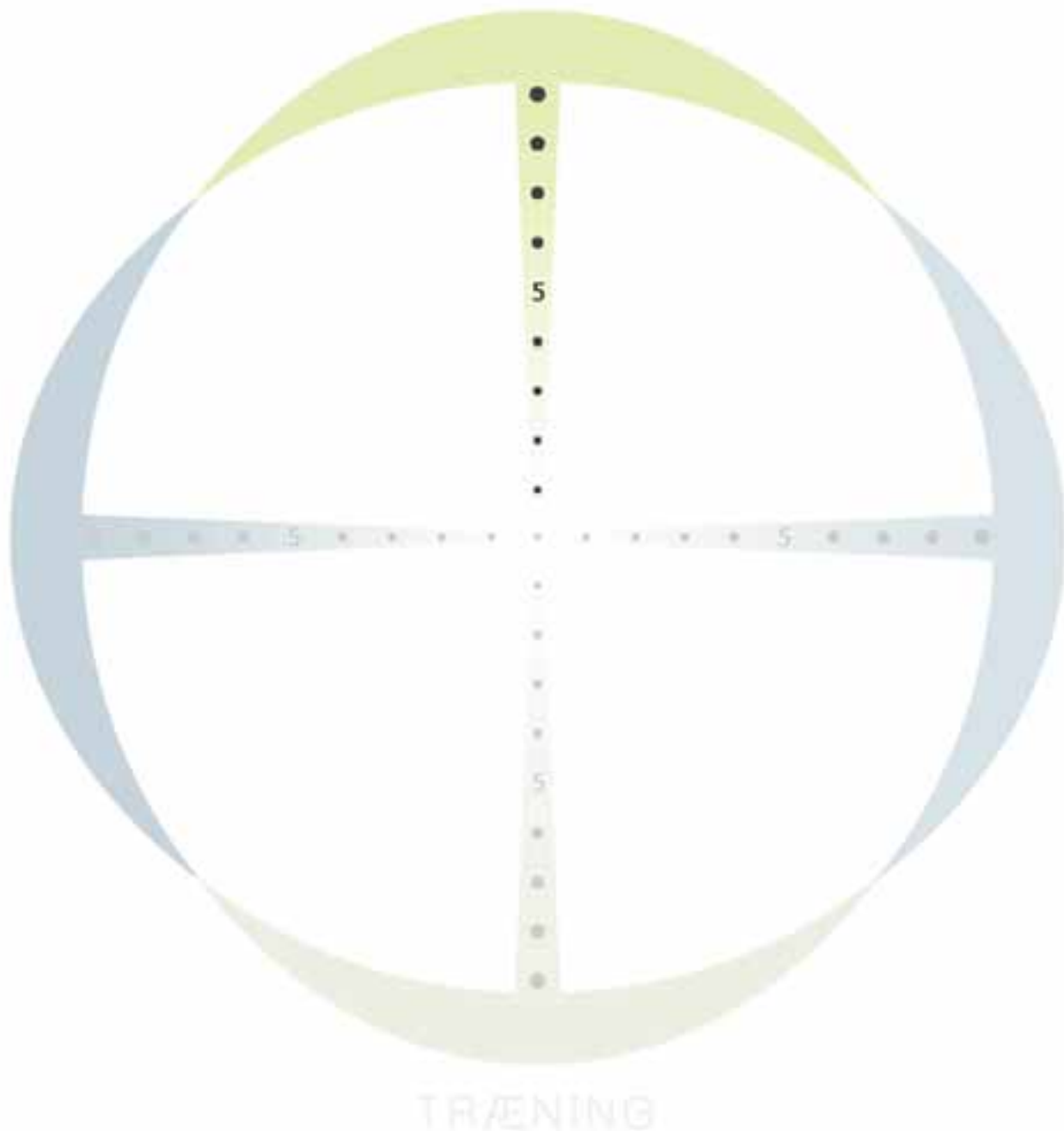
Så, hvor meget inspiration får du i dit liv inden for hvert af de fire områder (mentalitet, ernæring, træning og hvile/restitution)? Giv dig selv en score for hvert af de fire områder. Bliv ikke overrasket, hvis du får nogle 0'er eller lave scores her.

De fleste, som jeg udfylder Sundhedshjulet sammen med, får en masse 0'er på inspirationsområdet, og det forklarer, hvorfor motivationen ikke er tip top, og hvorfor de kæmper. Når du har givet dig selv de 4 scores, så læg dem sammen og divider med 4, præcis som før, da vi snakkede om information. Skriv tallet ned:

Din inspirationsscore: \_\_\_\_\_.

MENTALITET

RESTITUTION



KOST

## Motivation

Motivation styrer alting! Det er en følelse, der kommer indefra. Den bliver påvirket af mange eksterne faktorer og af vores handlinger og humør. Spørg dig selv: Hvor motiveret er jeg for at lære mere, efterligne mere og holde mine kompetencer i top inden for de fire områder af Sundhedshjulet (mentalitet, ernæring, træning, hvile/restitution)? Og husk, at motivation og handling går hånd i hånd! Jeg hører tit: »Jamen, jeg er meget motiveret for at gøre det, men jeg får det bare ikke gjort!«. Men hvis man ikke sætter handling bag intentionerne og bag sin viden, så scorer man ikke højt på motivationsskalaen.

I sidste ende vil meget af motivationen være drevet af 'smerte/nydelse'-princippet. Oplever vi, at en handling giver os nydelse, bliver vi motiverede. Samtidig kan vi også blive meget motiverede, hvis vi oplever, at en handling eller mangel på handling giver os stor smerte! Begge vir-

ker. Men at blive motiveret af inspiration og god information er klart at foretrække frem for at vente, til man bliver motiveret til handling på grund af smerte.

Giv dig selv en score fra 1 til 10 for din følelse af motivation inden for hvert af de fire områder (mentalitet, ernæring, træning og hvile/restitution). Læg dem sammen og divider med 4 igen, præcis som du gjorde for information og inspiration, og skriv tallet ned.

Din motivationsscore: \_\_\_\_\_.

## Samlet score

Tag de tre gennemsnitstal, du har skrevet ned for henholdsvis information, inspiration og motivation, og læg dem sammen og divider derefter med 3. Tegn den ind på dit Sundhedshjul.

Samlet mentalitetsscore: \_\_\_\_\_.

chris.macdonald@pol.dk

I næste uge fortsætter Sundhedshjulet med næste indsatsområde: ernæring.

## SUNDHEDSHJULET

**Øjebliksbillede.** Sundhedshjulet giver dig et billede af, hvordan det står til med din sundhed lige nu. Hvad gør du rigtig godt? Og hvor kan du sætte ind for at få en sundere og mere aktiv hverdag? Med til en sund livsstil hører fire områder: motion, sund mad, søvn/restitution og at du er motiveret/interessert i at lære mere. Som det første ser vi i denne uge på sundhedshjulets top, mentaliteten.

**Spørgsmål.** Du skal svare på en række spørgsmål og angive dine svar på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er 'ingen indsats' og 10 er 'en god, solid indsats' for at leve sundt.

**Igen og igen.** Når du er færdig, har du et mere klart billede af dine stærke og svage sider. Målet er en fin, rund cirkel. Den viser, at du gør en lige stor indsats inden for hver af de fire områder. Du kan tegne dit sundhedshjul igen og igen. Så du følger, hvordan du arbejder dig hen imod at være sundere. Uanset om dit sundhedshjul viser en cirkel, der kun når til 3 på alle søjler, eller om det er en, der når til 8, så er essensen, at du hver dag udfordrer dig selv og bliver ved med at tage skridt mod et sundt og aktivt liv.

**På nettet.** Du kan også tage testen på: [www.tjek.dk/sundhedogmotion](http://www.tjek.dk/sundhedogmotion)