

Alternativer

Hjælp din hjerne til bedre valg

Vi kan ikke undgå at komme til at stå i situationer, hvor det kan være svært at træffe det fornuftige valg. Hvis vi forbereder os og er på forkant, så kan vi langt bedre håndtere situationerne, fordi vi hjælper vores hjerne lidt på vej.

Det handler om, at have alternativer klar.

Alternativer til de forskellige situationer du ved du nogle gange står i. Det kan være når du er på arbejde om eftermiddagen, det kan være om aftenen når der ligger en pose slik i skabet, det kan være ude til et socialt arrangement.

ØVELSEN

Først finder du frem til de forskellige situationer du kan komme i tanke om at du nogle gange står i, hvor du måske ville spise noget du ikke har behov for.

Tænk nu hver situation igennem og lav en liste til dig selv over hvad du kan gøre i stedet

EKSEMPEL:

Når jeg jeg får lyst til noget sødt om aftenen, kan jeg i stedet:

Gå en tur
lægge puslespil
lave yoga
tage et varmt bad
ordne negle
plukke øjenbryn
give mig selv fodmassage
børste tænder
gå tidligt i seng med en god bog

For når du på forhånd har åbnet andre muligheder op, så er det lettere at gøre noget andet end at spise, og så er det jo ægte selvkærlighed at gøre noget der reelt er godt for dig. Vi får jo bildt os selv ind at spise chokolade el. slik er selvforkælelse, men det er faktisk mest din hjerne der i øjeblikket du spiser det, syntes det er dejligt, din krop og dit sind vil langt hellere have noget opmærksomhed, så vælger du noget som gåtur, yoga, bad, så gør du nemlig noget rigtig selvforkælelse.