

# DINE OVERBEVISNINGER

## Hvad fortæller du dig selv

Det du fokuserer på det vokser. Det gælder bekymringer om fortid og fremtid, og det gælder tanker om dig selv, hvem du er og hvad du kan og ikke kan.

Siger du noget ofte nok til dig selv, så bliver det til sandhed for dig. Din hjerne vil gerne finde beviser for, at det du tror på er sandt.

Du kan beslutte dig for at ændre dit mindset og det du fortæller dig selv. Der ligger en kæmpe kraft i dit sind og din tænkning, her kan du virkelig gøre en forskel for dig selv og ændre på nogle ting i dit liv.

Beslut dig for hvilket mindset du vil have omkring dig selv og din sundhed og hvad du vil tro på. Det kræver træning og vedholdenhed at ændre din tankegang.

Først og fremmest, skal du lige nu slutte fred med at din vægt er som den er, det er nemlig spild af energi. Det er nemlig dén energi, du skal bruge på alt muligt godt, på din sundhed og dit velvære, som i sidste ende vil have den sidegevinst, at din vægt rykker sig i den ønskede retning.

## ØVELSEN

Formuler en sætning du kan fortælle dig selv igen og igen. Formuler dig i nutid. Det skal være noget der føles godt og roligt i maven, som du kan bruge i flere situationer, hvor du har brug for noget at støtte dig op af. Eksempler:

"(Som udgangspunkt), er jeg et sundt og aktivt menneske, jeg passer på mig selv og min krop"

"(Som udgangspunkt) er jeg god til at passe på mig selv, min energi og mit velvære"

"(Som udgangspunkt) er jeg i balance, groundet og gør alt med måde"

"(Som udgangspunkt) har jeg ro og balance, og god til at prioritere og respektere min krop"

"(Som udgangspunkt) er jeg stærk og groundet, og tager gode beslutninger for mig selv"

Det skal være en sætning, du kan bruge f.eks. når du skal træffe et valg. Det kan være du er på vej til at spise et kæmpe stykke kage, fordi det er der, fordi du ikke kan lide at sige nej, fordi du er træt, sulten eller andet. Her kan din sætning måske hjælpe dig til at træffe et bedre valg:

"Jeg er god til at passe på mig selv ....derfor tager jeg bare et lille stykke,...derfor spiser jeg lige noget rigtig mad, for jeg er jo sulten ....derfor springer jeg over, da jeg hellere vil have have dessert når vi skal ud i aften ...derfor venter jeg lige og tager mig en lur, for jeg ved min krop har mere behov for søvn end sukker lige nu...."

Tænk på at vi taler om et udgangspunkt. Der er ikke nogle mennesker der ALTID er i balance, har ro, er aktive, osv., derfor er "som udgangspunkt" vigtigt at have i baghovedet, så du ikke kommer til at slå dig selv i hovedet, og forvente urimeligheder af dig selv.