**Holde fast i nye gode vaner**

Alt nyt tager længere tid i starten og derfor kræver det viljestyrke at holde fast i nye rutiner.

Vi gør alle det bedste vi kan, men vores hjerne er vanestyret, og kører på autopilot oftere end vi regner med, og vi kommer derfor nemt til at gøre som vi plejer uden at vi egentlig vil det. Det kræver vedholdenhed, tålmodighed og vilje at skabe nye, gode vaner.

Dine udfordringer de kommende måneder er at fortsætte de gode takter. Især når hverdagen melde sig igen. Nye rutiner kræver mere energi, før det bliver en indarbejdet og naturlig proces – en ny god vane. Jo mere du kan se, at den nye måde skaber værdi for dig, jo nemmere får du hjernen som medspiller. Igen er det vigtig at have fokus på det/de motiver, som driver dig hen imod dine mål.

* Hvorfor vil du gerne være mere fysisk aktiv – hvad kan det give dig?
* Hvorfor vil du gerne reducere din vægt – hvilken forskel vi det betyde for dig?
* Hvorfor vil du gerne \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - hvad vil de bringe dig af overskud og glæde?

Motivation handler om værdi og mening. Derfor kan det være en god idé at registrere, hvad du får ud af din indsats. Det kan for eksempel være, at du oplever at få mere energi og overskud i hverdagen eller, at du kan passe tøj et par numre mindre, og at det giver dig velvære. Måske en bedre fysisk form kan mærkes ved mindre ondt i muskler og led og mere styrke til trapper og havearbejde.

Læg en plan for dine nye vaner – gerne en meget konkret plan, hvis de nye vaner skal holde over lang tid.

**Hvilke veje er der at gå i forhold til at fastholde dine nye vaner?**

1. Fasthold de små skridt. Udvælg 1-3 ting, som du vil at arbejde med at fastholde. Måske du nu er motiveret til at tage et par nye elementer ind.

2. Forsæt med at sætte tid af til dig selv og dine nye vaner. Det er vigtigt at du stadig dedikerer tid til dels at fastholde de nye vaner, men også skærper din bevidsthed om hvad der kan fungere fremover og måske der skal justeres nogle steder. Fastlæg dine vaner i tid og sted. Skriv for eksempel i din kalender, at du skal træne onsdag klokken 16 - 17 og lørdag mellem 9 og 10.

Dine kostændringer skal kunne holde til det lange forløb. Hav ikke for mange fristelser i huset.

Vaneændring handler om planlagt, struktureret og gentagen adfærd

3. Vi ved at fællesskaber er med til at motivere og fastholde nye vaner. Har du ikke endnu fået dig nogle holdaktiviteter eller en ”makker”, så overvej om ikke det er en god støtte videre frem. Gerne en aktiviteter, hvor der indgår mulighed for at knytte gode sociale relationer og/eller en makker, der ligesom dig skal have implementeret nye vaner. Tal om hvordan det går og hold hinanden op på jeres fremdrift og støt ved de bump, I måtte møde på vejen.

5. Husk at bruge naturen som fitness-center.

6. Opfølgning mindst hver 14. dag. Følg op på dig selv med en form for reminder, hvor du noterer, hvad du er i mål med, og hvad du stadig skal have fokus på.