

## INSPIRATION

### BRYD DEN DÅRLIGE VANE

#### **Der er forskel på vaner**

En vane er en tilbøjelighed til regelmæssigt og mere eller mindre bevidst at opføre sig eller gøre noget på en bestemt måde i en bestemt situation. En vane bliver til, fordi du i en bestemt situation foretog en bestemt handling, og der skete noget godt for dig. Næste gang du stod i en tilsvarende situation, foretog du derfor helt bevidst den samme handling, fordi det gav god mening for dig. Og det fortsatte du med. På et tidspunkt blev situation og handling koblet sammen, og din "automatpilot" overtog styringen: "Når der sker A, så gør jeg B."

I begyndelsen er alle vaner derfor gode vaner. Og vaner kan være rigtig gode. En vane kan støtte dig, fordi du ubevidst foretager nogle handlinger, som virker godt for dig, uden at du skal bruge tid på at overveje, hvad der er den mest hensigtsmæssige handling i netop den situation.

Andre vaner – "de dårlige vaner" – kan forhindre dig i at gøre noget, du gerne vil, fordi du også her handler automatisk uden at overveje, om den pågældende handling også er den mest hensigtsmæssige i den konkrete situation. Det er disse vaner, der nogle gange skal brydes, for at du kan opnå det, du gerne vil.

#### **De dårlige vaner**

Nogle dårlige vaner handler om, at du gør noget, som du gerne vil undlade at gøre, eller som du vil gøre mindre af. For at bryde en sådan vane, skal du altså lade være med at foretage en bestemt handling. Dette kan være tilfældet i forbindelse med at arbejde for meget, drikke eller spise for meget eller blive for vred.

Andre dårlige vaner handler om, at du ikke gør noget, som du gerne vil. I disse tilfælde skal du foretage en handling for at bryde vanen. Dette kan være tilfældet i forbindelse med motion, manglende handlekraft eller effektivitet.

For at bryde en dårlig vane er det to forudsætninger, der skal opfyldes: bevidsthed og beslutsomhed. Og så skal der trænes.

#### **Bevidsthed og beslutsomhed**

Du kan bryde den dårlige vane i tre trin:

1. For at du overhovedet kan overveje at fjerne vanen, kræver det, at du er opmærksom på den. Du skal derfor blive bevidst om de vaner, der virker forhindrede for dig.
2. Hvis du bliver opmærksom på en uhensigtsmæssig vane, skal du dernæst beslutte, at netop den vane ikke længere skal være en del af dine automatiske reaktioner. Du skal virkelig være opsat på at fjerne den, for det kræver noget af dig, hvis du vil

slå "automatpiloten" fra og selv overtage styringen. Du skal bruge meget energi på dette punkt.

3. Til sidst skal du træffe beslutning om, hvilken ny vane der kan støtte dig, og som du hellere vil have end den gamle dårlige vane. Det er nemlig langt nemmere at bryde en dårlig vane, hvis den ikke blot skal fjernes, men kan erstattes af en ny og bedre vane.

Disse spørgsmål kan hjælpe dig med at træffe beslutningen om at bryde den dårlige vane:

- På hvilken måde er dine vaner en forhindring for dig?
- Hvilke vaner skal du ændre, hvis du vil opnå dit mål?
- Hvad mister du, hvis du skal ændre vanen?
- Hvad vinder du?
- Hvilke nye vaner kan bedre støtte dig?
- Hvordan ved du, at den nye vane er rigtig for dig?

Som nævnt kræver det både beslutsomhed og energi at bryde en dårlig vane. Du kan hente energi ved at trække på dine følelser. Følelser er kraftcentre, og de kan med fordel inddrages, når du har brug for styrke til at træffe og fastholde en beslutning. En af de stærke følelser er vrede. Jeg vil derfor opfordre dig til at blive vred. Rigtig godt og grundigt vred på din dårlige vane. Vred over at den vil spænde ben for dig og vred over, at den vil forhindre dig i at nå dine mål. Bliv vred og brug energien til at få sagt "nu kan det være nok" til din dårlige vane.

### **Bryd vanen med en handling**

Når du først er blevet bevidst om en dårlig vane, og du har besluttet dig for at bryde den, kan det være effektivt at indføre en form for 'afledningsmanøvre', når du bliver opmærksom på, at den dårlige vane begynder at røre på sig.

Hvis du fx har besluttet, at du vil lade være med at spise slik efter aftensmaden, vil der nok forekomme tilfælde, hvor du alligevel vil føle dig fristet, men hvor du vil sige til dig selv, at "nej, jeg må ikke spise slik nu...". Men tankerne bliver ved med at kredse om det slik, bl.a. fordi din hjerne glemte at opfatte ordet "ikke", så den tænker "slik... nu". I disse tilfælde kan du med fordel bruge en aktiv handling til at aflede din hjerne. Du kan fx beslutte, at hver gang du tænker på at spise slik, så vil du gå en lille tur. Efter turen vil din hjerne være blevet afledt, og du kan langt nemmere undgå at falde tilbage til din dårlige vane. Du kan også beslutte at lege med din hund eller måske at lave 10 mavebøjninger.

Den aktive handling, der skal aflede din hjerne, behøver ikke at være langvarig. Det er dog vigtigt, at handlingen ikke modarbejder dit mål, og at du ikke oplever den som endnu en forhindring. Isoleret set skal du derfor have lyst til at foretage afledningsmanøvren. En rigtig god afledningsmanøvre er en handling, som kan give dig noget, som er mindst lige så godt som slik, men på en anden måde.

Så, hvad vil du gøre?

### **Træning**

Det kan godt kræve lidt træning at bryde en vane. Din "automatpilot" kan nemlig være ganske stædig. Du skal derfor være forberedt på, at det til tider kan føles svært. Men du skal huske på, at selv om du kommer bagud fra start, kan du godt vinde kampen. Så fortsæt træningen og du vil opleve, at du kan bryde vanen!

\*\*\*\*\*