

Livsvikt

MINDSET FÖR HÅLLBAR
VIKTMINSKNING

**TRE SÄTT ATT
LYCKAS MED
EN HÅLLBAR
VIKTMINSKNING**



Har du någon gång försökt att gå ner i vikt?

Och det har gått bra ett tag, kanske till och med rätt länge, men så händer något och plötsligt är du tillbaka till de gamla vanorna!

Det finns inga misslyckanden!

Jag vill börja med att säga till dig - det finns inga misslyckanden.
Du är inte misslyckad!

Det finns bara ett värdefullt lärande!

Under dina tidigare viktresor har du gjort massor med saker som fungerat bra, och en del som fungerat lite mindre bra.
Fortsätt med de bra sakerna och strunta i de andra!

Nytt mindset

Jag kommer inte att berätta för dig VAD du ska äta,
inte heller HUR du ska motionera.

Jag kommer att hjälpa dig att ändra ditt mindset -
ditt sätt att tänka, hur du ser på dig själv och din förmåga .

Att arbeta med ditt mindset gör det lättare för dig att skapa
nya vanor och få en hållbar viktninskning och livsvikt!

Anna Persson
Certifierad Internationell Coach



Med ett NYTT mindset
når du NYA resultat



1.

Metoden 5 varför

Stanna upp en stund och fråga dig VARFÖR du vill gå ner i vikt?
För att du sett någon ny diet? För att någon annan tycker att du borde göra det? För att du alltid försökt att gå ner i vikt?

Ställ dig nu frågan VARFÖR fem gånger,
det kan till exempel se ut så här.

- 1** Varför vill jag gå ner i vikt?
Jag vill vara smal.

Ta sen svaret på fråga ett och använd det när du ställer nästa fråga.

- 2** Varför vill jag vara smal?
För att kunna röra mig lättare.

Fortsätt på samma sätt som med svaret på första frågan.

- 3** Varför vill jag kunna röra mig lättare?
För att orka leka med mina barn.

- 4** Varför vill jag orka leka med mina barn?
För att det är mysigt och roligt.

- 5** Varför är det mysigt och roligt?
För att jag älskar dem mest i hela världen och vill alltid finnas till för dem!

När du hittar ditt VARFÖR kommer du att ha lättare att både påbörja och fortsätta din hållbara viktninskning.

Du kommer vara motiverad och och VILJA göra nödvändiga förändringar av anledningar som är viktiga för dig. På riktigt.



2.

Att sätta mål som fungerar

Att sätta **SMARTA** mål är en bra metod för att nå de resultat du vill!

- S**pecifikt Exakt vad eller vart vill jag nå?
Var så specifik och tydlig som möjligt.
- M**ätbart Det måste gå att mäta målet, till exempel antal gånger, antal kilo osv. Du behöver veta när du nått målet.
- A**ttaktivt Målet ska kännas angeläget för dig att nå. Målet ska leda till sådant jag verkligen vill uppnå eller göra och vara grundat i ditt VARFÖR.
- R**ealistiskt
Rimligt Det ska vara möjligt att nå målet, men det får inte heller vara för lätt att nå, en balansgång.
Är målet rimligt till hur mycket tid, pengar och engagemang etc jag har möjlighet att avsätta.
- T**idssatt Ett mål utan en deadline är inget annat än en dröm. När ska målet vara nått? Det är tydligare med ett exakt datum istället för "om ett par veckor,".
- A**ccepterat Målet måste vara ditt eget och du behöver känna starkt för det.

Ett mål behöver vara positivt formulerat och kan inte uttryckas som något du INTE vill. Då hänger inte våra hjärnor med.

När du satt ditt mål - blunda och känn hur det känns när du nått det!
På vilken plats är du då, hur luktar det, vad hör du och framför allt - hur känns det!

Paketera den känslan i ditt inre för att sen plocka fram den de dagar du behöver lite extra pepp.

You get what you set



3.

Börja smått och fira små segrar

Ett vanligt misstag när vi vill förändra något är att försöka göra en riktigt stor förändring på en gång.

Börja istället med någon liten liten handling, något som för dig mot ditt mål.

När du genomfört det lilla du planerat - le stort, säga YES, ta ett glädjeskutt eller fira så som det passar dig!

Din hjärna gillar positiva uttryck och du kommer att känna dig mer motiverad att fortsätta med dina små handlingar som kommer ta dig långt.

Ett litet tips!

Det alltid är lättare att börja med en ny vana, än att sluta att göra något!

All lycka till! ★

*När många små steg läggs till
varandra bär de långt*



Följ mig för att lyckas med din viktminskningsresa!



@ Livsvikt



www.livsvikt.se



anna@livsvikt.se



MINDSET FÖR HÅLLBAR
VIKTMINSKNING