

# Coaching för en smal livsstil

---

## Varför behöver man coaching för att gå ner i vikt?

Därför att vi inte är rationella som maskiner. Många klarar av att hålla diet under en tid och gå ner i vikt på ren viljestyrka men eftersom de inte förändrat sina mentala beteenden så återgår de till sina gamla ätbeteenden och går upp i vikt igen. Att gå ner i vikt och leva ett smalt liv är en process. Du blir aldrig klar. När vi sluter fred med den insikten så öppnas nya möjligheter. Då kan vi ta bra och dåliga dagar med ro. Vi kan lära oss av resan, göra det bästa av den och inte ge upp bara för att vi har en dålig dag. Som din coach är jag med dig, stöttar och peppar när du gör jobbet.

## Historierna om oss själva

Vi har alla historier om oss själva. Vi använder dem för att förstå oss själva och våra sammanhang. Det är genom vår historia vet vi vilka vi är. "Alla i min familj är stora" "Jag hatar att banta" "Jag går alltid upp i vikt efter en viktnedgång" "jag kommer några dagar in i en diet för att sedan förstöra allt" "Jag är en godisråtta" "Jag kan inte gå ner i vikt" "Jag är hopplös" "Jag älskar mat" "Jag kan inte leva utan choklad" "Något ska man väl få unna sig"

Oavsett om de historier vi berättar om oss själva är bra eller dåliga för oss så ger de oss en känsla av identitet. Det är skönt att veta vem vi är, det är en känsla av kontroll, trygghet och gör framtiden lätt att förutspå/kontrollera. När det är positiva historier som "oavsett vad som händer så får jag alltid till det på något sätt" "varje gång jag möter motstånd så kommer jag närmare målet" så gör det våra liv enklare och bättre men de negativa historierna håller oss ifrån ett bra liv. Det vi tänker om livet och oss själva kommer vi att se i våra liv. Varje gång vi ser det så stärks vår övertygelse om att vi har rätt. På det sättet kan negativa historier "jag kan inte" få ett starkt fäste trots att de inte är mer sanna än motsatsen "jag kan".

Vi behöver bryta oss loss från våra gamla negativa historier om misslyckande för att lyckas. Samtidigt bygger vi upp nya positiva historier.

## Hur bryter vi oss loss?

Ingenting är beständigt, allt förändras. Så även vi. De tankar vi hade om livet som barn har förmodligen förändrats mycket sedan dess. Vi har redan bytt flera historier om vem vi och världen är så det är dags att ömsa skinn igen. Vi har gjort det förut och vi kan göra det igen. Var och en väljer sin historia och väljer liv.



## Självuppfattning

Inom kort kanske du höra dig själv säga saker som "Jag brukade tänka att jag inte kan lyckas men idag väljer jag att tänka att jag kan lyckas". Om du förut tog minsta friktion som ett bevis på att du inte kan lyckas så ser du idag på friktionen som en nödvändig lärdom för framgång.

Kanske ändrar du hela din attityd gentemot ditt förflutna och tänker på det som en guldgruva av lärdom och självinsikt. På detta sätt kan du inte annat än lyckas.

Många nyktra alkoholister, narkomaner och matmissbrukare jag har mött berättar att de är tacksamma för sitt missbruk eftersom de har lärt sig så mycket i processen av att tillfriskna och de skulle inte vilja vara utan den kunskapen eftersom den visar vägen till ett lyckligt liv. Stor smärta är ofta vägen till ett lyckligt liv eftersom den så skoningslöst kräver att vi hittar en väg ut.

## Kroppsuppfattning

När vi ser oss själva i spegeln kan det vara svårt att inte vara självkritiska och negativa.

Även här kan vi ändra vad vi tänker. Att kroppen inte duger är bara en historia som vi berättar för oss själva. Det är bara ord som vi upprepat i vårt inre. Vi kan förändra den historien. Även innan vi börjat gå ner i vikt.

Du kanske tycker att det är omöjligt men låt mig berätta om alla som gått ner i vikt men ändå inte blivit nöjda med sin kropp. De tycker fortfarande att de inte duger, de hittar nya ställen på kroppen som inte duger. Vikten har ingenting med historien att göra. Historien är allt.

Idag är en bra dag att ändra historia om kroppen!

Hur du än ser ut idag; ställ dig framför spegeln naken och ge dig inte förrän du hittat ett ställe på din kropp som du tycker är fin. Fokusera på det stället och beundra det en stund. Imorgon; ställ dig framför spegeln igen, leta upp detta ställe igen och beundra det en stund, sedan leta upp ett nytt ställe och beundra även det en stund. För varje dag som går hittar du ett nytt ställe. Du ler mot dig själv i spegeln och kanske du kan drista dig till en komplimang. "Jag har så fina ögon". Snart kan du säga "Jag har så mjuk och mysig mage" och mena det.

På detta sätt börjar du träna dig i att se på dig själv på ett nytt sätt och snart ler du mot dig själv automatiskt när du passerar en spegel. Självförakt är ingenting medfött eller naturligt. Bara för att många har det betyder det inte att du ska ha det. Älska din kropp nu!

## Om vad andra tycker

Vi delar med oss ständigt av vår historia till människor omkring oss. Vi tycker om att bekräfta vem vi är inför andra, även om det ibland är hur dåliga vi är. Vi beklagar oss för varandra om hur hopplöst



mycket det är på jobbet, hur stressade vi är eller hur mycket sjuka vi har varit denna höst. När man delar liknande historia skapas en känsla av samhörighet och historien förstärks.

Om vi vill förändra våra liv så behöver vi börja prata om de positiva historierna eller åtminstone inte delta i de negativa. Andra kanske tycker att vi är konstiga som inte deltar i gnället men det är nu vi tar ställning. Vill vi må bra eller vill vi få andra människors bekräftelse? Vi väljer vilken historia vi vill förstärka och leva.

Det vi fokuserar på växer så var noga med vilka historier du bekräftar för dig själv och andra för du kommer att få leva dem.

## Min filosofi

Jag vet att viktnedgång handlar mycket om det mentala. Dels bekräftar fettets en historia av hur misslyckade vi är och dels använder vi vårt ätbeteende för att hantera känslor och möta våra behov.

När vi vill ändra ätbeteende och byta kroppsform ställs dessa invanda mentala mönster på sin spets. Detta ger dig en unik möjlighet att göra upp med dem men det är samtidigt jobbigt att behöva ta itu med dem. Är du redo att göra det?

Vi ljuger alla lite till mans om hur vi mår, vad vi tycker, känner, behöver och vad vi egentligen gör bakom lyckta dörrar. Vi som har problem med vårt ätande smygäter kanske och skäms. Det är inte något vi gärna berättar om. Om du vill ha hjälp så behöver du vara omutligt ärlig och öppen i sinnet. Jag kommer inte att döma dig. Jag kommer att se dig som den perfekt operfekta människan du är som behöver nya strategier.

Många överviktiga har maten som enda strategi, som tröst, att fira med, som sällskap, som underhållning, mot rastlöshet, mot trötthet osv. När vi skapar en smal livsstil så hittar vi nya strategier.

Jag ser dig som hel. Det är inget fel på dig. Det är inte synd om dig. Jag kommer inte att hålla med om att livet är orättvist mot dig, att du är dålig, ovärdig eller hopplös. Även om du känner hopplöshet så vet jag att detta är din väg mot att växa, lära och få en smal livsstil om du vill det.

Jag kommer alltid att se dig som full av potential och ditt liv som fyllt av möjligheter. Det kanske kommer irritera dig stundvis men jag kommer inte att bekräfta dina negativa historier om hur dåligt livet eller du är. Det jag kommer att bekräfta är dina känslor och dina behov eftersom de visar vägen framåt mot lösningar och möjligheter. Jag kommer vara den plats där du lätt kan byta ut gamla trista historier om dig själv mot nya goda och släppa taget om din dåliga självbild och skapa dig en ny god.



Jag kommer att bekräfta alla framsteg, stora som små, för de finns alltid där och jag väljer att fokusera på dem.

Det är vägen fram mot en ny livsstil. Inte en snabbfix utan ett nytt sätt att tänka och se på dig själv, ett nytt, mer kärleksfullt sätt att äta och en ny smal kroppsform.

En sista poäng är att när vi jobbar så kan vi ta det på allvar utan att förlora distansen. Att ha en smal kropp är inte det viktigaste i livet. Vem du är, hur du mår och hur du bidrar i världen är mycket större frågor. Du kommer njuta av en smal kropp men insikterna och din nya livsstil är det som verkligen har värde. Du kan få båda.



[www.fyratimmarskroppen.se](http://www.fyratimmarskroppen.se)  
[info@fyratimmarskroppen.se](mailto:info@fyratimmarskroppen.se)