

Mental trening

Visste du at enkel psykologi kan hjelpe deg å holde treningen ved like – også i ferien?

TEKST CATHRINE MOESTUE ILLUSTRASJON TESS JACOBSEN

Frister det mer å sitte i sola, drikke øl med vennegjengen eller ligge i hammocken og lese bok i stedet for å ta en lett joggetur eller å pakke bagen og komme seg på treningsstudio? Da er du ikke alene. De aller fleste av oss har nemlig problemer med å holde på treningsmålene våre i ferien. I mange år har psykologer studert hva som gjør at folk trener og hva som gjør at de ikke gjør det, og denne informasjonen kan hjelpe oss med å holde treningen ved like også når vi er i sommermodus. For det er faktisk litt vanskeligere å holde på motivasjonen enn det ser ut som i treningsblader og i vår egen fantasi – men likevel ikke vanskeligere enn at det kan læres av alle.

FORSKNING VISER AT en av våre største «fiender», den som hindrer oss i å holde treningsmålene våre, er endringer i daglige rutiner. Overgangen fra hverdag til feriemodus er en situasjon som gjør oss ekstra sårbare for å finne unnskyldninger til å kutte ut treningen. Gjennomføringskraften din ligger da i hvorvidt du har bestemt deg, hvor godt mentalt forberedt du er, og at du har sett for deg hvilke indre og ytre «drager» du må slåss med. Når du vet hva som kan sabotere treningsrutinene dine, er det altså mye lettere å overvinne utfordringen. På samme måte som du leser kart over rømningsveier på et hotellrom, kan du lage et mentalt kart over utfordringene du vet du vil møte i ferien. Det er nemlig det vi gjør før vi gjør noe som ofte har størst betydning for suksessen.

1. SKAP MOTIVASJON

Å motivere seg til trening er lett når vi gjør det for dager i fremtiden. Det er deilig å tenke på sommeren og alle mulighetene for løping, sykling, styrketrening og padling. For ikke å snakke om tanken på tidlig morgentrening, for alle andre står opp, noe som jo er akkurat det du trenger. Du tenker til og med på det med glede. Helt til vek-

kerklokken ringer klokken seks og du blir nødt til å følge opp det du har lovet deg selv, og plutselig er motivasjonen borte. Det er underlig hvor fantastisk treningen er helt til vi faktisk må gjennomføre den! Tanker som «jeg har ikke lyst til å trene i dag, jeg trener i morgen i stedet» er typiske tegn på prokrastinering, utsettelsesatferd. Ordet er dannet av de latinske ordene pro, som betyr «for», og crastinus, «det som angår morgendagen» (av cras, «i morgen»). Mange tror at motivasjonen vil komme til oss hvis vi bare venter lenge nok, og at vi vil våkne en morgen med lyst til å trene. Det er feil! Motivasjon er noe vi skaper selv, ikke noe vi kan vente på. Motivasjon vokser desto mer du gjør det du skal motivere deg for. Du må bestemme deg for at trening er viktig, og minne deg selv på hvorfor. Lag en liste over gode grunner til å trene og ha den lett tilgjengelig. Slik opprettholder du høy bevissthet på det som er viktig. Når du da har bestemt deg, unngår du indre diskusjoner av sorten skal/skal ikke. Det eneste som står i hodet på deg da er dette: «Trening er ikke valgfritt!».

2. VÆR FLEKSIBEL

En del av det å holde planen, er å gi seg selv rom for fleksibilitet. Du har kanskje planlagt å jogge 10 kilometer, men det vil komme en dag da du faktisk er for trøtt eller ikke har tid til å gjøre det. De fleste av oss ender opp med å droppe treningen i stedet for å justere og ➡



CATHRINE MOESTUE

Organisasjonspsykolog og CMCT (Cialdini Method Certified Trainer). Driver Moestue Consulting: cathrine-moestue.com. Hun jobber med å trene ledere og privatpersoner i bevisst påvirkning; å øke deres gjennomslag og å hjelpe dem å gjennomskue uetiske påvirkere.



“Vi må finne en grunn til å gjøre trening til en del av livet og IKKE BARE EN DEL AV BIKINISESONGEN,,



gjøre noe annet i stedet. Flexibilitet handler om å kunne si til deg selv at 15 minutter jogging er bedre enn ingenting. Å være mentalt fleksibel er det motsatte av en «alt eller ingenting»-tenkning. Pass på at du alltid har en backup-plan. Hvis du ikke har et treningsstudio i nærheten, kan du løfte bæreposer, gå til butikken, svømme med barna. Alt hjelper!

3. GJØR DET ENKELT

Hvis du kan gjøre trening til en vane, gjør du det enklere for deg selv. Det hjelper å ha faste tider å trene på, da vet du når du må gjøre deg klar. Du kan også lage ritualer rundt treningen som hjelper deg. Trener du om morgenen kan et par minutter med stretching hjelpe deg til å komme i riktig mentalt modus. Bare det å ta på seg joggeskoene kan være nok for plutselig å føle seg klar. Hvis jeg er sliten og ikke har lyst til å trene, sier jeg til meg selv at jeg kan stå bakerst i treningslokalet og bare så vidt løfte armene. Jeg ser det for meg, og da klarer jeg å kle på meg treningstøy og dra på treningen likevel. Min mentale motivasjon har endret seg lenge før jeg er kommet frem og innsatsen min er 100 prosent, men jeg må lure hjernen min og senke de mentale kravene slik at min indre sabotør ikke vinner. Det har jeg bestemt meg for.

4. LAG ET MÅL

Lag deg ditt eget mål. Det gjør ikke noe om målet er å gå ned tre kilo eller å løpe maraton. Alt som gir deg en grunn til å trene, vil fungere som mål. Daglige mål kan være å gå 20 minutter om dagen, et ukentlig mål kan være å ha minst tre treningsøkter. Det å alltid ha noe å jobbe mot, stort eller lite, er en måte å holde deg selv gående. Men det viktigste med målene er at de må være spesifikke, gjennomførbare og forankret i sunne verdier. Vi må finne en grunn til å gjøre trening til en del av livet og ikke bare en del av bikinisesongen. Å være sterk, sunn og frisk er ikke noe du bestemmer deg for å være

en gang i livet, det er noe du bestemmer deg for hver eneste dag. Det å forplikte seg om igjen mot sine mål er nødvendig for å holde fokuset.

5. FORBERED DEG

Med en gang du har bestemt deg for å trene, gjør det så enkelt for deg selv som overhodet mulig. Det betyr å pakke treningsbagen på forhånd og å ha det du trenger klart. Forbered snacks og drikke som du trenger etterpå, og planlegg det du skal trene den dagen. Jeg har droppet mange treningsøkter fordi jeg ikke fant joggesko eller ikke hadde rent treningstøy liggende. Finn måter du kan forberede treningen din på.

6. GI DEG SELV ROS

Gi deg selv mye ros. Mange som har problemer med trening viser seg å ha en sterk indre kritiker. Gi deg selv mye ros og innse at det å godsnakke med seg selv er også noe som kan trenes opp. En støttende indre dialog er en del av suksesskriteriet. Hvert eneste skritt i riktig retning fortjener ros. Belønn deg selv for at du trener, men ikke med «dårlig» mat. Det kan være noe lite som en tur til bokhandelen, en kaffekopp eller noe litt større, som en massasje. Og om du ikke klarer å nå treningsmålet ditt denne sommeren heller, skal du si «ja, ja, da prøver jeg igjen». Ikke gi opp!

7. HA DET GØY

Hvis du er som meg, blir du lei av å være voksen hele tiden. Lei av alt ansvar og forpliktelser overfor andre. Trening høres ofte ut som bare enda en «forpliktelse», men vi glemmer at det å bevege kroppen faktisk er ganske gøy. Jeg anbefaler å gå en liten tur, hoppe i høyet eller utfordre partneren til litt lekeslissing. Spontan trening er også trening. Selv om ikke all trening kan være gøy, så er det viktig å variere og å leke så mye vi kan. Og det er jo sommeren perfekt til! ★