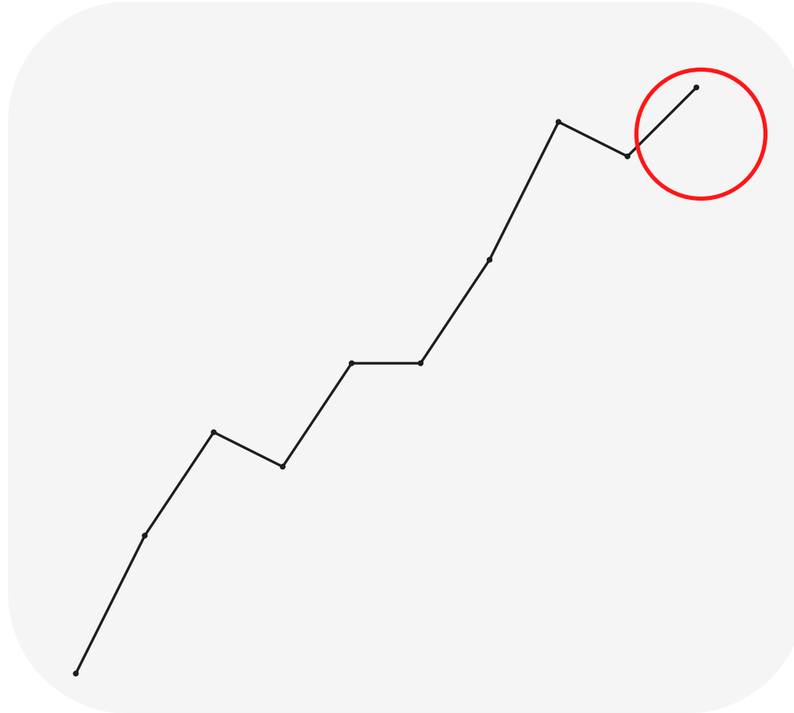
TIP: Gør din nye vane synlig for dine kollegaer eller venner

LAD IKKE EN DÅRLIG DAG



DISTRAHERE DIG FRA DE FREMSKRIDT DU HAR OPNÅET

APRIL
- ÆNDRE EN VANE

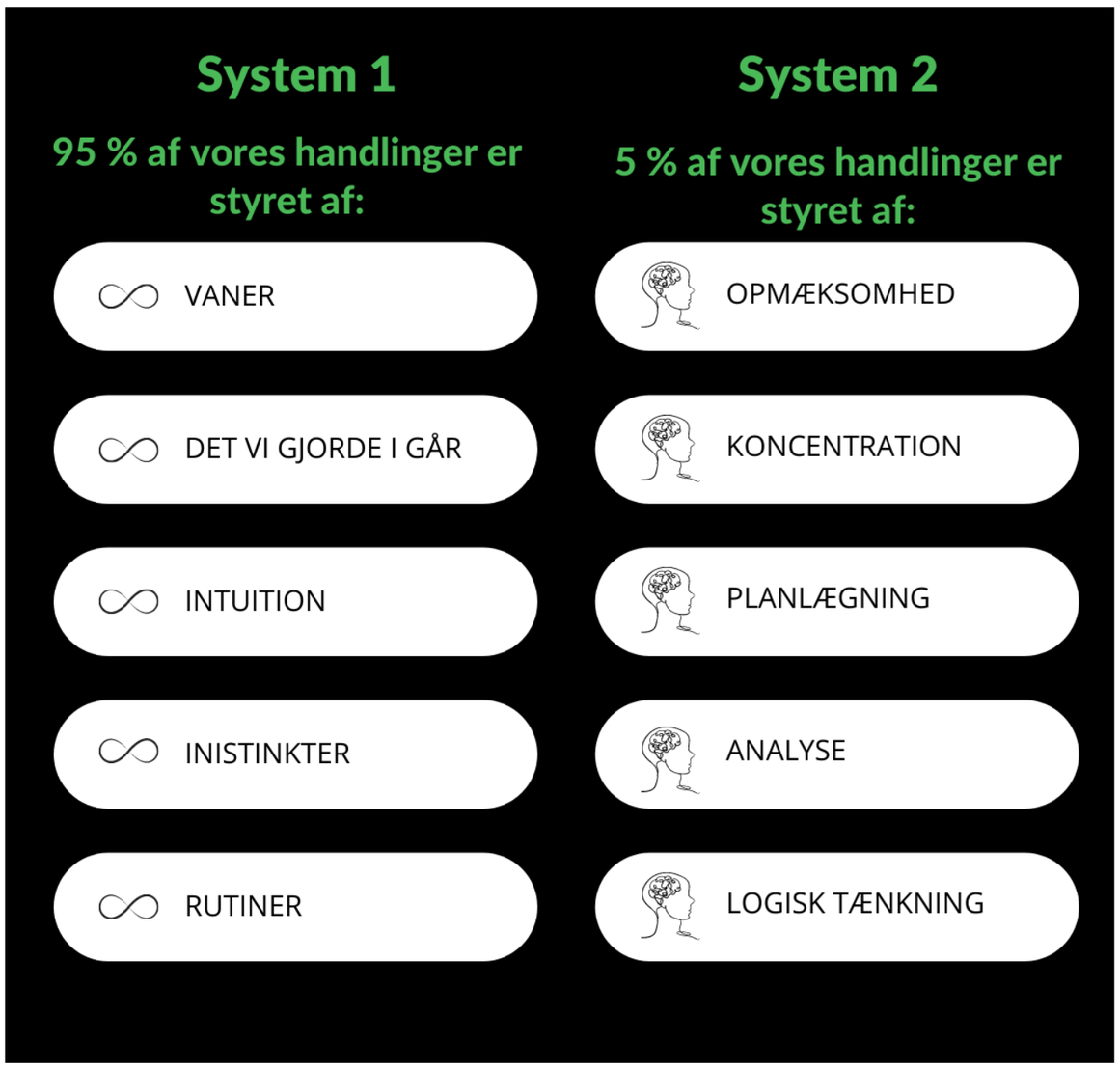
At ændre en vane er ikke en lineær proces. Der vil undervejs være op og nedture. Derfor er det vigtigt ikke at fokusere på nedturene, men fejre de små sejre undervejs.
Selvom det kan være svært at komme tilbage på sporeret, efter en ferie, pause eller lignende, så husk på at hvert skridt mod den nye vane er en succes.

Hvorfor er det så svært?

Mennesker er vanedyr, derfor kræver det ekstra energi og fokus at ændre en vane.

Mennesket har to systemer:

- **System 1**: er automatisk og handler på tidligere erfaringer og det vi er vant til at gøre.
- **System 2**: er det system der kan lagre nye ting, lave forandringer og skabe en ny vane. Det er kun 5% af vores handlinger, som styres af vores system 2, og netop derfor er det måske ikke så mærkeligt at forandringsprocesser kan være udfordrende.



Tips til at ændre en vane:

- **Start med små vaneændringer**
  - Hvis du f.eks. gerne vil tabe dig så start med at hæve skrivebordet et par gange om dagen. Tilføj gradvis små ændringer i retningen mod at opnå dit mål.
- **Overvej dit "why"**
  - Altså den grundlæggende årsag til, hvorfor du vil ændre din vane. Når det til tider bliver svært at bibeholde vaneændringen, kan du minde dig selv om det ved at huske dit "why".
- **Gør det synligt**
  - Eksempelvis ved en notifikation eller en plakat, som kan påminde dig om vaneændringen.
- **Synliggør det for venner, familie og kollegaer**
  - Det hjælper med at skabe forpligtelse og engagement.