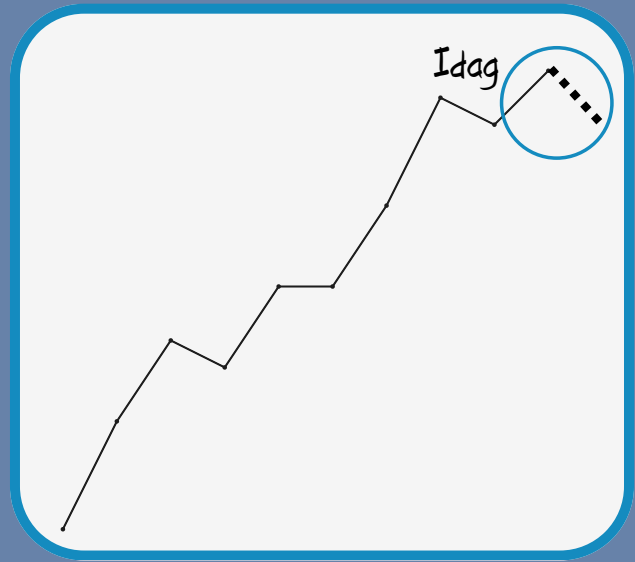


LAD IKKE EN DÅRLIG DAG



DISTRAHERE DIG FRA DE FREMSKRIDT DU HAR OPNÅET

JUNI

- 4 GODE RÅD TIL AT ÆNDRE EN VANE

At ændre en vane er ikke en lineær proces. Der vil undervejs være op- og nedture. Det tager tid at ændre en vane, og derfor er det vigtigt ikke at lade en dårlig dag overskygge de små sejre undervejs.

FOR AT ÆNDRE EN
VANE SKAL DU
ÆNDRE EN RUTINE



4 gode råd til at ændre en vane:

- 1** Fejr de små sejre
Fokusér på de tidspunkter, hvor din nye vane lykkes, og lad ikke en eventuel forglemmelse eller et slip i din vaneændring gøre, at du dropper dit mål.
- 2** Start med små ændringer i dine vaner.
Fx hvis målet er at få mere bevægelse ind i hverdagen, så begynd med at parkere lidt længere væk, eller lav en øvelse i middagspausen.
- 3** Påmind dig selv om dit "hvorfor"
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 "hvorfor".
- 4** Synliggør det for dig selv og fortæl det til venner, familie og kolleger.
Du kan fx skrive ændringen ned og hænge papiret op (gule notes). Eller fortæl det til menneskene i dit liv. Når man skaber synlighed, skaber det forpligtelse og engagement.