



viljestyrke

TEST DEG SELV

Har du nok VILJESTYRKE?

Ble det ikke sommerkroppen 2012 allikevel? Du er ikke den eneste som glipper taket på veien mot nye mål. Men ikke fortvil, nå skal viljestyrken din trenes opp!

Tekst: Cecilie Ystenes. Foto: Getty Images.

HVOR VILJESTERK ER DU?

Sett et kryss mellom 1 og 5.

1 = ABSOLUTT USANT

5 = ABSOLUTT SANT

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Jeg er alltid selvsikker når det gjelder mine evner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Jeg er villig til å ofre for å bli i god form | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Jeg nyter hver trening | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Jeg er villig til å jobbe hardt på trening | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Jeg tar i enda mer når det gjør vondt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Trening med høy intensitet er viktig for meg | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Jeg gir meg ikke før jeg er i mål | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Jeg har et behov for å være den beste utgaven av meg selv | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Score: 35-45: En god score som reflekterer en evne til å ville jobbe hardt for å bli god!

Score under 35: Du bør trene på vilje!



Treneren

Artikkelforfatteren Cecilie Ystenes er mental trener for toppidrettsutøvere og personlig coach for flere ledere i norsk næringsliv. Hun har mastergrad i organisasjon og ledelse, bachelor i psykologi, og er sertifisert NLP-coach. I tillegg har hun ti års erfaring som instruktør i fitness-bransjen. Les mer om Cecilie på raw-performance.no.

Planen var klar – i 2012 skulle du komme i ditt livs form! Men så ble det kanskje ikke akkurat som du hadde tenkt – nok en gang. Det er ingen hemmelighet at mange synes det er utfordrende å trene kontinuerlig gjennom hele året. Spesielt på den tiden av året hvor du har mer lyst til å ligge på sofaen med rødvin og sjokolade enn å gå på Zumba-timen du elsket i august!

Trøsten er at du ikke er alene, tvert imot. Ny forskning fra USA viser at mer enn 60 prosent av voksne i USA ikke trener regelmessig, og at 25 prosent ikke er aktive i det hele tatt. Og det er ingen grunn til å tro at vi i Norge ikke tar etter mønsteret med stadig lengre tid foran Facebook og Twitter i stedet for svette kvelder på treningssenteret.

Nye venner

I flere tiår har psykologer prøvd å finne ut hvorfor noen er gode til å trene kontinuerlig – og hvorfor noen ikke er det.

De har funnet ut at det å være disiplinert og ha stor grad av viljestyrke ikke nødvendigvis er noe vi er født med. Som barn og unge ungdommer er de fleste ganske aktive. Men noe skjer på universitetet; mange av oss slutter å trene, leke og være aktive.

Psykolog Steven Bray ved McMaster University la merke til denne trenden, og bestemte seg for å se på hva som gjorde

at studentene sluttet å trene. Han fant ut at de fleste i de første årene på høyere utdanning deltok i betydelig mindre aktivitet enn de gjorde året før.

Flere ting virket inn på hvor mye ungdommene trente. Studentene fikk større mengde skolearbeid, men endret også sosiale mønstre når de begynte på universitetet. Studentene kunne for eksempel bli venn med mennesker som var mindre aktive enn det de selv var. Psykologen tror også at det kan oppstå en kultur for inaktivitet det første året på universitetet.

Tren på endring

Studentenes manglende evne til å takle de miljømessige og sosiale endringene de står overfor på universitetet ødelegger for treningen. Studenter som ikke får plass på et idrettslag slutter ikke bare å trene sporten de er gode i, de mister også motivasjonen til å trene generelt. For mange blir endringen til en senere livsstil, noe som ser ut til å vare gjennom høyere utdanning og ofte resten av livet.

Men hvorfor er det da sånn at noen studenter klarer å holde treningen ved like, mens andre ikke klarer det? Bray fant ut at studentenes følelse av makt i livet – altså mestringstro – har mye å si for hvor fysisk aktiv man blir. Hvis vi tror at vi klarer å fortsette med treningen, har vi større sjanse for ▶



«Du vil til slutt ikke bare være godt trent, du vil også bli definert som viljesterk»

SLIK TRENER DU VILJESTYRKEN DIN!

- 1. TREN PÅ ENDRINGER** og gå utenfor komfortsonen én gang om dagen.
- 2. SKRIV NED** en positiv setning om deg selv, og les den høyt hver dag. Legg vekt på høyt tonefall og flott kroppsspråk! God selvfølelse hjelper på viljen.
- 3. NÅR FRISTELSEN ER STOR** og du vet du er i ferd med å ta «feil valg», så skap deg tid. Eks: Gå en runde, tell til 10 eller heng opp en lapp der det står «DISIPLIN». Se på lappen og minn deg selv på hva du egentlig vil. Det er hardt, men dette er fantastisk trening for hodet, og du vil oppleve at du gjør andre valg enn det «øyeblikket» sier deg.
- 4. SPILL MUSIKK** når du trener – vi vet det har en motiverende effekt. La deg booste av lyden. Kjenn følelsen av at du vil ta i mer når du kjenner smerte!
- 5. SETT KONKRETE MÅL** og vær like bevisst på å bygge tro på at du kan klare det!

å lykkes.

Å trene på tilpasning og endring i ung alder blir altså superviktig og gjør det lettere å vedlikeholde sunne vaner senere i livet.

Siden livet består av mange endringer, gjelder denne regelen mange av livets overganger, og for absolutt alle av oss, enten vi bytter jobb, flytter til ny by, gifter oss eller får barn. Endringen betyr en mulighet for å slutte eller starte på nye vaner, muligens for godt. Da må du ha en sterk tro på at fysisk aktivitet er bra for deg, og være rå i hodet på at dette er noe du skal prioritere, samtidig som du er fleksibel og tilpasser treningen din nye hverdag.

Mål og motivasjon

Flere psykologer har forsket på sammenhengen mellom målsetting og selvkontroll. De har funnet ut at personer som setter konkrete mål som «jeg vil gå til og fra vennene mine hver mandag, onsdag og fredag», hadde større sannsynlighet for å fortsatt være aktive etter to uker enn de som satte seg hårete mål som «jeg vil trene på fritiden». Når du har satt dine spesifikke mål, er det

enklere å holde på gode vaner og rutiner. Deretter må du være i stand til å motivere deg selv på dager der du føler deg lei.

En ny studie antyder at grunnen til at mange ikke klarer å få bedre selvkontroll, er at vi ikke tror på egne evner når vi prøver å nå nye mål. Det betyr altså at å planlegge en endring i kostholdet ikke er nok. God planlegging hjelper selvfølgelig, men det å ha et positivt syn på deg selv og at du kan klare det, er kanskje enda viktigere! Det handler også om å ha disiplin til å ta de riktige valgene hele tiden, og å la det bli en del av hvem du er.

Styrk viljemuskelen

Tenk på det slik: Du skal øve deg på å bli mer disiplinert, og du skal gjøre det på samme måte som du utvikler større muskler. Desto flere ganger du løfter vekter, desto sterkere blir du. Sånn blir din viljestyrke også. I begynnelsen vil du kanskje føle deg litt frustrert, men du vil utvikle evnen til å ta de riktige valgene, som å trene gjennom hele året, ikke bare januar og februar, og dermed vil du til slutt ikke bare være godt trent, du vil også bli definert som viljesterk! □