

### - Er viljestyrken vår medfødt?

- Til dels. Men for de fleste handler det om å øve, viljestyrken er som en muskel som må trenes. Hvor god man blir, handler om hvor mye man øver på å styrke viljen.

### - Hvordan kan man trene viljestyrke?

- Du må utvide komfortsonen, og det er ikke det samme som å gjøre mer av de tingene du alltid har drømt om eller allerede er veldig god på. Du må utfordre det du er mest usikker på og redd for, bryte ut av det vante, og erobre nytt territorium. Se på ubehaget som psykologiske voksesmerter. Det må til for å vokse som person.

### - Hvilke vaner er de vanskeligste å endre?

- Etter min erfaring er det vanene som har vært der

lengst, og der du kjenner på et fysisk avhengighetsbehov som røyking, koffein eller sukker. Du vet du bør slutte eller kutte, men kroppen stritter imot. Da er det viktig med en god plan for endring.

### - Hvilke nyttårsforsett er dømt til å mislykkes?

- En total livsstilsendring uten en skikkelig, langsiktig plan. Skal du slutte å røyke, begynne og trene og gå ned i vekt samtidig, så må du se at det lar seg gjøre i kombinasjon. Hver for seg kan disse målene være vanskelig. Det er enda vanskeligere å endre flere vaner på en gang. Det er mulig, men da må du være krystallklar på målet ditt, og ha en gjennomføringsevne over lang tid.

### - Bør vi legge listen litt lavere?

- Ikke nødvendigvis, det handler mye om hva slags person du er, og hva som motiverer akkurat deg. Sett mål som passer for deg og som du får en offensiv følelse av. For noen er det ekstremt ambisiøse mål, for andre er det mer hverdagslige ting, som å bli mer strukturert eller bedre til å rydde.

### - Hvor viktig er motivasjonen?

- Den trenger ikke å være høy fra starten. Men den må melde seg på et tidspunkt. Dessuten vil motivasjonen variere underveis. Du må ha vilje til å godta at du skal gjennomføre noe uten at du alltid er så motivert.

### - Hva skal man gjøre når motivasjonen daler?

- En viktig suksessfaktor er å være forberedt på at tilbakefallet vil komme. Forbered deg godt mentalt på at lystene til å falle tilbake til gamle vaner garantert vil komme. Når du når

dette punktet, så er det viktig at du minner deg selv på målet ditt. Tenk på gulroten din. Hvorfor ville du dette egentlig?

### - Hvordan skal vi takle en sprekk?

- Først og fremst må du være forberedt på det som er vanskelig. Vil du gå ned i vekt, så tenk gjennom hva som blir dine barrierer, og hvordan du skal løse dem. I familieselskaper er det ofte en overflod av kaker. Fredag og lørdagskveldene med vin og god mat er også en utfordring. Når skaden først har skjedd og du har hatt et tilbakefall, så gjør alt du kan for å komme på sporet igjen så raskt som mulig.

### - Hva er den ene tingen som skiller dem som gjennomfører nyttårsforsettene sine, fra dem som ikke gjør det?

- Tilstrekkelig kunnskap om deg selv og veien til målet. Når det gjelder livsstilsendringer, kan det være fint å få hjelp av eksperter. Du kan fint klare det på egen hånd også, men du bør uansett be om råd fra folk som vet mer enn deg. Det er ikke så lurt å bare begynne i en ende og se hvordan det går. De nyttårsforsettene glipper fort.

### - Skal man involvere andre som støtte?

- Du må gjerne benytte støttefunksjoner og få motivasjon rundt deg, men ikke gjør deg avhengig av en annen person. Hvis dere er to kompiser som skal komme i form sammen, så er det en sjanse for at den ene backer ut. Derfor bør du legge opp til et program som ikke er avhengig av en annen person. Får du andre med deg, er det en bonus.

### - Hva er ditt nyttårsforsett?

- Jeg må jobbe strukturert for å gi ut bok til våren. Det er noe jeg har jobbet med lenge og som er viktig for meg. Dessuten ønsker jeg å øke kapasiteten min på jobb og trening, to ting som henger godt sammen.

En viktig suksessfaktor er å være forberedt på at tilbakefallet vil komme.

C.V

### Cecilie Ystenes

**Alder:** 32.

**Sivilstand:** Samboer.

**Bosted:** Oslo.

**Yrke:** Gründer og mental trener i RAW performance.

**Bakgrunn:** Har vært coach for bl.a. Norges Fotballforbund og Vålerenga Fotball.

**Aktuell:** Er akkurat nå i Abu Dhabi sammen med landslaget i golf. Hjelper klienter å nå sine mål for 2015.

### Fem favoritter

**Mantra:** Valgene du tar, er med på å definere hvem du er.

**TV-serie:** «Homeland». Den er helt rå. Jeg holder på med sesong 4.

**Bok:** «In Pursuit of Excellence» av Terry Orlick. Den gir masse praktiske, gode øvelser på mental trening, og boken er lett å forstå.

**Mat:** Sushi.

**Frokost:** Yoghurt med hjemmelaget myslis.