



# Jo da, du klarer!

Opplever du hvert år at nyttårsforsettene er umulig å holde? Følg tipsene til Agnes Ravatn – hun har nemlig knekt koden.

TEKST: Torhild Ribe FOTO: Gry Traaen

Forfatter Agnes Ravatn skulle i gang med sin andre roman. Arbeidet gikk merkelig sakte, til tross for at hun aldri syntes hun hadde fri, men hele tida var bakpå. «Jeg har skrivesperre», konkluderte forfatteren. Men da hun gikk seg selv etter i sømmene, måtte hun likevel innse at problemet var måten hun jobbet på. Eller, at hun ikke jobbet i det hele tatt.

– Jeg gjorde alt annet enn å jobbe. Jeg brukte mangfoldige timer på

liksom-research og på å manisk sjekke e-post og sosiale medier. Jeg kunne starte å lage middagen allerede før lunsj, og sa til meg selv at det var lurt, da

sparte jeg tid senere på ettermiddagen, minnes Agnes Ravatn.

– Jeg har alltid vært et utsetter. En rotekopp og en sosemikkel, helt fra jeg var liten, forteller hun lattermildt.

Men det var likevel først da hun ble

forfatter og fikk friheten til å styre sin egen hverdag, at hangen til å utsette viktige oppgaver ble et problem. Klassisk utsettelsesatferd, eller prokrastinering, som det kalles på fagspråket.

## BORT MED FACEBOOK

«Aha», tenkte Agnes og kastet seg over bøker og forskningsartikler om tema, i jakten på en kur.

– Da jeg begynte å lese om viljestyrke, gikk det opp for meg: Det er jo det jeg aldri har hatt. Jeg begynte å teste ut nye verktøy, og fant etter hvert noen som faktisk hjalp meg.

Vendepunktet kom en ettermiddag for to år siden, da hun i affekt og frustrasjon over nok en uproduktiv arbeidsdag, slettet kontoen sin på Facebook og kjente en befriende følelse.

Et par dager senere dro hun til Berlin for å jobbe, helt i fred. Den enkle leiligheten, uten internett, hadde hun fått låne av noen venner. Og der, uten forstyrrelser, klarte Agnes endelig å skrive. Hun skrev og skrev, 100 sider på tre uker.

– Jeg forsto at skrivingen gikk fort

når jeg ikke hadde tilgang på internett som kunne forstyrre meg.

## BYGG TRO PÅ AT DU KAN

Undersøkelser fra England viser at 78 prosent av alle nyttårsforsetter går i vasken. Mentaltrener Cecilie Ystenes i Mykjemeir Raw, forklarer at mindretallet, de som lykkes med å gjennomføre endringer i livet, har noen fellesnevner.

– De har en følelse av makt, en tro på at de kan. De er veldig konkrete i forhold til målsetting og har spiselige mål. Å si at du skal sykle til jobb mandag, onsdag og fredag neste uke er eksempelvis mer konkret og spiselig enn at du framover skal sykle til jobb, sier Ystenes.

Før du forplikter deg til et nyttårsforsett, må du blir klar over hvorfor dette er viktig for deg. Si det høyt til andre, hvis det forplikter deg. Når du har satt et mål, bør du også se for deg potensielle hindringer som vil dukke opp. Lag en plan for hvordan du skal møte dem.

– Når man nærmer seg situasjoner ➔

“ Jeg gjorde alt annet enn å jobbe. ”



**Penn og papir:** Da Agnes byttet ut data-maskinen med skriveblokk, begynte hun å bli produktiv. Drastisk, kanskje, men effektivt mot internettavhengighet.

**Deler erfaringene:**

Agnes Ravaten har like godt samlet tipsene sine i ei bok, *Operasjon sjølvdisiplin*.



## “ Alt er annerledes, uten at jeg har tatt store grep. ”

– Etter at jeg fant ut hva som fungerte for meg, så har både arbeidshverdagen og livet mitt blitt mye mer harmonisk. Arbeidet er igjen lystbetont, jeg gleder meg til å skrive. Alt er annerledes, uten at jeg egentlig synes jeg har tatt store grep. Det har ikke kostet så veldig mye, sier Agnes.

Noe av det viktigste hun har fått erfaring, er at viljestyrke kommer i små porsjoner. Den kan brukes opp. Den må ikke kastes bort på unødvendige fristelser.

– Å være selvdisciplinert krever energi. Det tapper deg for krefter å motstå internett gjennom en hel dag. Har du ikke tilgang, bruker du ikke tid til å tenke mer på det. Det var en oppdagelse for meg å innse at det er slik det fungerer. Det er mer å hente på å spare viljestyrken enn å forsøke å styrke den ytterligere, mener Agnes.

### KUTT NED PÅ FRISTELSENE

Forskning viser eksempelvis at mennesker på slankekur har større risiko for å være utro. Når viljestyrken har gått med til å kjempe mot trangen til å spise muffins hele dagen, er det mindre igjen til motstå den sexy kollegaen på firmafesten.

– Det er sterke krefter i oss som vil at vi skal skaffe næring og spare på kreftene. Vi er etterkommere av et folk som levde helt annerledes enn det vi gjør. De som er aller mest disponert for å overspise og gjøre impulskjøp, var de som før var mest disponert for å overleve.

Å innse at det er sånn, og heller kutte ned på fristelsene, er en sikrere vei til å oppnå målene dine, enn å prøve å trene deg til mer viljestyrke.

To år etter at hun la den i en skuff, har Agnes tatt Iphonen inn i varmen igjen. Hun tror hun har lært seg nok knep, til å ikke la den forstyrre arbeidsdagen.

– Den ligger plassert i en skuff på soverommet det meste av arbeidsdagen og jeg har den bare på nåde. Ser jeg at jeg faller tilbake til gamle synder, så ligger den gamle telefonen min klar.

hvor man føler at det kommer til å bli utfordrende, så kan stressnivået øke. Da øker også sjansen for å feile. Derfor er det så viktig å være forberedt, å ha noe å svare med, råder Ystenes.

Å bruke visualiseringsteknikker, der du «ser» deg selv motstå fristelser, er et effektivt virkemiddel. Å bruke pusten til å roe deg ned, når viljestyrken blir utfordret, er et annet.

– Lag også et refleksjonsnotat hver kveld, der du oppsummerer hvordan dagen har gått, anbefaler eksperten. Hva har vært bra? Hvor har det vært potensielle barrierer? Hva er viktig å ha fokus på framover? Vær god på å belønne eller straffe deg selv, alt etter hva du motiveres mest av.

– Summen av alt dette vil hjelpe deg til å bygge troen på at du kan, sier Ystenes. Og når et tilbakeslag eventuelt kommer, er det viktig å ikke identifisere deg selv som en taper.

– Du har alltid valg. Du kan ta et valg om at du skal fortsette å fighte. Valget

du tar vil være med på å definere hvem du er. Vil du identifisere deg med en som gir opp, eller vil du vise overfor andre at du kan gå på en smell, men likevel klarer å reise deg, spør Ystenes.

### HARMONISK ARBEIDSHVERDAG

Tilbake i Oslo bestemte Agnes seg for å ta flere grep. Hun byttet ut smarttelefonen med sin gamle Nokia. Hun begynte å skrive på papir, i stedet for på data. Hun satte en tidslås for internett på datamaskinen, som betydde at hun kun ga seg selv lov til å tilbringe et visst antall minutter om dagen på nett. Tidslåsen lot seg ikke overstyre.

– Det går ikke engang om du skrur maskinen av og på igjen. Jeg prøvde selvsagt, ler Agnes.

Da Agnes lagde avstand mellom seg selv og fristelsene, gjenvant hun kontroll over arbeidsdagen. Hun lærte å kneble sin indre apekatt. Erfaringene ble til boka *Operasjon sjølvdisiplin*, som kom ut nå i høst.

E-POST: kamille@egmonthm.no ✨

# SLIK TØYLER DU DIN INDRE APEKATT

Enten målene dine handler om bedre kosthold, mer trening, mindre pengebruk eller tid foran dataen, så finnes det nødhjelp når fristelsene dukker opp. Her er Agnes Ravatns selvprøve, beste råd.

*Mål:* JEG VIL NED I VEKT.

*Utfordring:* Jeg klarer ikke motstå suget etter søtsaker på kveldene.

## Førstehjelp:

► Timinuttersregelen. Legg ti minutters obligatorisk venting på alle fristelser som dukker opp. Ventetid kjøler ned systemet. I løpet av ventetida maner du fram tanken på den langsiktige gevinsten du får ved å stå imot. Husk at den sjokoladen som får deg til å føle deg bedre i de sekundene du nyter den, får deg til å føle deg mye verre etterpå.

► Tøm skapene for fristelser. Mennesket taper ca. 50 % av alle kamper mot viljestyrken, uansett hvor god enn er. Jo flere fristelser du har rundt deg, jo flere kamper og jo flere nederlag.

► Kutt ned på mengden valg i løpet av en dag, så du ikke bruker opp viljestyrken på trivielle ting. Spis f.eks. det samme til frokost hver dag. Etabler rutiner.

*Mål:* JEG VIL BEGYNNE Å TRENE.

*Utfordring:* Jeg mister motivasjonen etter en måned på treningsstudio.

## Førstehjelp:

► Å trene blir aldri like selvfølgelig som å pusse tenner om kvelden, men du kan etablere gode treningsvaner. En vane har tre komponenter: Et signal, en handling og en belønning. Skriv ned følgende: Når X skal jeg Y, slik at jeg Z. Eksempelvis: Når Dagsnytt 18 begynner, skal jeg jogge mens jeg hører på radio, slik at jeg kan kose meg med en deilig blåbærsmoothie når jeg kommer hjem. – Dette trikset brukte jeg da jeg skulle etablere en joggerutine tre ganger i uka. Merkelig nok så fungerte det, sier Agnes.

► Forplikt deg på forhånd. Det kan være å lage en treningsdate med en venn hver uke eller å gjøre som Agnes, å gi deg selv en straff hver gang du ikke holder løftet du har gitt til deg selv.

Agnes etablerte en profil på StickK.com, hvor hun skriftlig forpliktet seg til å trene minst to ganger i uka. Hver uke rapporterte samboeren tilbake til nettsiden om øktene var gjennomført eller ei. Dersom svaret var nei, ble 150 kroner trukket fra kredittkortet, til en organisasjon som arbeidet mot noe Agnes tror på, nemlig retten til homofilt ekteskap. – Vips blir det litt mindre behagelig å velge tøfler framfor joggesko.

► Ikke gjør oppgaven større enn den er. Bare ta på deg joggeskoene og gå på trening. Ikke tenk. Å blåse opp en oppgave mentalt, er en vanlig måte å prokrastinere på. Målet er å bli så overveldet at det er umulig å begynne.

*Mål:* JEG VIL SLUTTE Å RØYKE.

*Utfordring:* Jeg får ulidelig lyst på en røyk når jeg drikker vin.

## Førstehjelp:

► Ta i bruk timinuttersregelen som ble nevnt under punkt 1. Ventetida vil kjøle ned røykesuget. I løpet av ventetida maner du fram tanken på alle de langsiktige gevinsten du får ved å stå imot.

► Lag en plan på forhånd. Hva skal du si til deg selv når det røyner på? Du kan bruke visualisering og se for deg hvordan du står imot. Lag faste setninger som du tror på, som du sier høyt til deg selv, når suget kommer.

► Se opp for «helvete heller-effekten». Dersom du faller for fristelsen og tar en røyk den lørdagskvelden, så ikke tenk: «Helvete heller, slaget er tapt», for deretter å røyke 30 røyk på rappen. Trekk pusten og fortsett slik du gjorde før du gikk på den lille smellen. Det er menneskelig å falle for fristelser.

*Mål:* JEG VIL BLI MER EFFEKTIV PÅ JOBB OG BRUKE MINDRE TID PÅ SOSIALE MEDIER.

*Utfordring:* Jeg blir hele tida fristet til å sjekke nettaviser, Facebook og Instagram.

## Førstehjelp:

► Må du ha en smarttelefon? Det er mange gleder i en gammel Nokia-telefon. Batterilevetid på tre uker, blant annet. Prøv for en periode, vel? Lag internettlås på datamaskinen, slik at du eksempelvis kun kan komme inn på internett i ti minutter hver andre time.

► 20-sekundersregelen. Skap fysisk distanse (minst 20 sek) mellom deg og det som frister. Ikke ha fristelser i synsfeltet. La mobilen ligge i et annet rom eller en skuff, mens du jobber. Vil du se mindre på tv, så legg fjernkontrollen på badet når du kommer hjem fra jobb.

► Skriv helt konkret hva du skal gjøre ved starten av hver arbeidsdag. Fullfør en oppgave før du begynner på den neste. Absolutt aldri multitaske. Hver gang du er i ferd med å ta opp nettaviser eller lese e-post, så trekk pusten og sett et kryss på en liten lapp du har liggende ved siden av deg. Hold så fram med arbeidet. I starten kommer det mange kryss, etter hvert blir det færre og færre.

*Mål:* JEG VIL KUTTE NED PÅ FORBRUKET OG SPARE MER PENGER.

*Utfordring:* Jeg blir stadig fristet til å shoppe nye klær.

## Førstehjelp:

► For å bryte en dårlig vane, finn ut hva denne vanen er. Hvorfor shopper du i lunsjen? Hva utløser handlingen? Hvilket behov dekker klærne? Kanskje er det belønningsfølelsen du søker? Da må du erstatte denne med noe annet som gir deg glede, uten å koste skjorta.

► Ikke sett viljestyrken på prøve. La kredittkortet ligge igjen hjemme, ta kun med deg en liten sum kontanter på jobb. Da stanser shoppingen seg selv.

► Ti-minuttersregelen er også her svært effektiv. Ventetid motvirker impuls kjøp.