

# Sind

” Du kan nu sige ja til det, der virker, og mere nej til det, der ikke virker så godt.

## Gør det ulovlige (lidt) lovligt!

Når det f.eks. handler om at spise sundt så gør mange sig det ikke klart, hvornår de er i mål. Derfor bliver det ofte noget med en masse forbud og påbud.

Udsagn som ”Jeg SKAL spise grønt og groft” og ”jeg må IKKE spise slik og kager.” gør, at det at spise sundt bliver noget, der skal overholdes eller efterleves – vi skaber altså personlige love, der ikke må brydes.

For du bliver sund (eller i hvert fald sundere) af at spise sundt. Det ved vi. Bare ikke lige med det samme. Det er ikke en enkelt dag med gulerødder og masser af vand, der lige gør det.

Som jeg skrev i min sidste klumme, er det i selve udbyttet, at din motivation skabes. Altså i det, du får ud af at opnå målet. Ikke i målet i sig selv. Derfor skal du, hvis du ønsker at leve sundt og fastholde en livsstil fokusere på, at målet f.eks. er, at du nogenlunde problem- og fristelsesfrit kan opretholde en fornuftig og sund levevis.

Udbyttet ved målet er altså en tilstand, hvor du oplever, at ”det der, det kan jeg faktisk godt”.

### Giv den gas

Du kan nu sige ja til det, der virker, og mere nej til det, der ikke virker så godt. Og når jeg siger mere nej og ikke bare klart nej, så er det, fordi jeg er af den opfattelse, at det, du helt fornægter, det forbliver, dvs. din lyst og trang til det ”forbudte” forstærkes. Derfor anbefaler jeg ofte, at give den gas en gang om ugen!

Det vil sige spise og leve sundt en hel uge og så give den gas med en gang fredagsslik. For børn, unge OG de fleste voksne kan stadig godt lide en gang fredagsslik (eller fredagshygge, som nogen hellere vil kalde det).

Det er ikke det, der ødelægger din sunde livsstil. Til gengæld vil du, hvis du følger dette råd, efter en tid sikkert opleve at du af og til lige springer fredagsslikket over, for nu går jo det så godt med at spise sundt.

**MARK ANTHONY**  
Mark Anthony er Motivations-ekspert og en af Danmarks mest brugte foredragsholdere. Mark har arbejdet med motivation og coaching i 15 år og holdt foredrag for 150.000 mennesker i ind- og udland. Læs mere om Mark på [www.markanthony.dk](http://www.markanthony.dk)

### Frivilligt til og fravalg

Du har skabt et stærkere mindset, og har oplevet din øgede personlige styrke hjælper dig med at leve og spise sundere. Nu giver det mening.

Du springer fredagsslikket over af fri vilje, og ikke fordi du skal. Når du nu spiser usundt, eller mindre sundt, er det ikke, fordi det er en forbudt her og nu-tilfredsstillelse, der giver dig dårlig samvittighed bagefter.

Næ, når du spiser lidt usundt f.eks. om fredagen, så er det tilladt og en del af at opretholde den sunde livsstil... Hvor underligt det end måtte lyde.

Beslut dig for, hvad en sund spise og madstil er. Aftal med dig selv, hvornår du gør det ulovlige lovligt.

Sig til dig selv: Jeg har opnået mit mål, når det, jeg spiser, er det, jeg vil og ikke det, jeg skal.