

5 sekúndna æfingin

Við setjum okkur markmið og ákveðum að breyta einhverju í fari okkar, einhverri hefð eða athöfnum sem þjóna okkur ekki, eða þú vilt byrja að gera eitthvað nýtt sem þú veist að er gott fyrir þig. Þú vilt kannski byrja æfa á morgnanna, borða meira grænmeti, fá þér 1 boost á dag, sleppa sykri í einhvern tíma, en stundum bara gerist ekki neitt. Við höldum áfram að taka sömu skrefin og ákvarðanirnar sem við erum von og ekkert breytist. Við upplifum eins og við séum föst á sama stað og alltaf á byrjunarreit.

Þú ert alltaf að taka ákvarðanir allan daginn, þú ert að velja og hafna nánast í hverju augnabliki, hvort sem þú takir eftir því eða ekki. Mikið af ákvörðunum sem við tökum hugsum við í rauninni ekkert út í, undirmeðvitundin okkar er prógrömmuð til þess að endurtaka rútínuna sem við erum von og er “örugg”, við förum því í gegnum daginn okkar á sama hátt og við erum von. **Talið er að 90% ákvarðana okkar séu í raun ómeðvitaðar og sjálfvirkar, við þurfum því að grípa inn í til þess að skapa breytingar.**

Málið er að við tökum ákvarðanir útfrá hvernig okkur líður, við erum tilfinningaverur og hvernig líðan er á hverju augnabliki ræður miklu um hvernig ákvarðanir okkar verða. Þess vegna þurfum við að taka stjórn á augnablikinu um leið og þessi hugsun kemur upp.

Dæmi:

“Oh ég er ekki í stuði fyrir æfingu”

“Oh ég ætla snooza aðeins lengur”

“Oh ég nenni ekki að búa til boost núna, ég fæ mér bara samloku”

Þegar þetta gerist þá vil ég að þú takir stjórn og teljir niður 5, 4, 3, 2, 1 og GO og ímyndir þér eins og þú sért eldflaug sem skýst áfram og framkvæmir það sem er “betra” fyrir þig (ekki auðveldu leiðina).

Málið er að þegar við gerum þetta þá ertu að virkja heilasvæðið “pre frontal cortex” sem stjórnar rökhugsuninni, frekar en tilfinningum, **þannig virkjar þú svæðið sem veit hvað er best fyrir þig, frekar en svæðið sem stjórnar því hvað við erum í stuði fyrir.** Þannig byrjar þú að “láta” þig framkvæma það sem er gott fyrir þig (þó svo a þú sért ekki í stuði), og áður en þú veist þá verður það að vana og þú þarft ekki að sannfæra sjálfan þig eins mikið.

Þetta er ótrúlega einfalt og í raun lygilegt að þetta virki, en það hefur gert það fyrir þúsundir manna, þannig það sakar ekki að reyna ef þú kannast við þennan hugsunarhátt.

