Kvit vanen nu

Der findes flere rigtig gode værktøjer til at ændre uhensigtsmæssige vaner. For at blive en vane kvit er den største succeskriterie dog at være klar til at slippe den. Derudover er en tro på, at det er muligt sammen med en "giv aldrig op" holdning nogle af de vigtige ingredienser til at skabe varige livsstilsændringer.

Hver morgen, når jeg står op, har jeg den vane at kigge ud af vinduet for at se, hvordan vejret ser ud. Det gør jeg, uanset om jeg skal ud af døren eller ej.

I dag ser jeg min nabo stå og ryge ude på sin terrasse. Det gør hun efter hvert måltid, sommer eller vinter. Jeg kommer til at tænke på, at jeg selv i knap 20 år røg en pakke cigaretter om dagen.

Min første cigaret

Jeg husker endnu min første cigaret. Jeg var 15 år og på campingferie med min sommerveninde Lilly på 16½ år og hendes forældre. Lilly syntes jeg var et pjok, fordi jeg ikke ville ryge. Jeg kunne vældig godt lide Lilly – jeg syntes, hun var sej.

Den sidste aften, inden jeg skulle hjem til mine forældre igen, havde jeg endelig fået mod til at prøve det. Lilly og jeg gik ud for at finde et sted, hvor vi kunne sidde i ly fra andres blikke. Vi satte os på en grøn græsskrænt under nogle høje nåletræer, der lå i udkanten af campingpladsen. Lilly rakte mig med stor alvor den tændte cigaret. Hun havde først røget lidt på den selv for at vise mig helt nøjagtigt, hvad jeg skulle gøre.

"Arrrrrgh", stønnede jeg, da mine lunger var ved at briste, og mit svælg føltes som lejrbålet fra aftenen før. Jeg troede aldrig mere, at jeg ville trække vejret frit igen og troede i lang tid efter, at jeg skulle dø.

Da jeg kom hjem til mine forældre dagen efter, var jeg stadig grøn i hovedet, og min omsorgsfulde mor fik mig hurtigt lagt i seng. "Du har nok bare fået en virus, skal du se. Det går snart over igen", sagde hun. Jeg vidste jo bedre. Prisen var 4 sygedage.

Kort efter købte jeg min første pakke cigaretter og prøvede igen. Det kunne da ikke være rigtigt, at jeg ikke kunne ryge. Efter kun ganske få forsøg lykkedes det da også, og det blev hurtigt en vane.

At bryde vanen

Senere efter mange år ville jeg jo gerne slippe vanen igen, hvilket jeg prøvede indtil flere gange uden held.

Det gik efterhånden op for mig, at jeg måtte gøre noget andet. Jeg var vant til at ryge efter hvert måltid, da det var her, cigaretterne smagte allerbedst. Altså var jeg nødt til at bryde mønsteret og få mig en anden og sundere vane.

For at bryde vanen rejste jeg mig hurtigt efter hvert måltid. Jeg gik i gang med at tage af bordet eller lave noget andet. I det hele taget rejste jeg mig og foretog mig noget fysisk, hver gang jeg kom til at tænke på det at ryge. Det blev jeg ved med at gentage og gentage og gentage lige indtil en dag, hvor jeg opdagede, at jeg ikke mere behøvede, at minde mig selv om det. Nu var det bare, noget jeg gjorde. Den nye vane havde erstattet den gamle. Siden opdagede jeg til min overraskelse også, at jeg kunne blive siddende uden at have fokus på rygning. Den gamle rygevane var røget helt ud af min bevidsthed.

Hypnose til rygeafvæning

På daværende tidspunkt kendte jeg ikke til NLP eller hypnose. Alligevel kan jeg se, når jeg kigger tilbage, at det, som jeg overvejende gjorde brug af, var at arbejde med mit ubevidste sind omkring nogle nye vaner og værdier. Jeg fik også ændret mine overbevisninger omkring at kunne forandre min adfærd - fra at være ryger til at være ikke ryger.

De første to dage satte jeg endvidere et nikotinplaster på om morgenen, men opdagede på dag to, at det lå på badeværelsesgulvet, da jeg kom hjem. Derfor bad jeg min mand om at sætte det på for mig. Vi aftalte, at han nogle dage kun skulle lade som om, han satte det på uden at fortælle mig, hvornår det var på eller ikke på. Mit sind havde brug for at trøste sig ved tanken om, at det sad der. Jeg bildte mit sind ind, at det sad på konstant, og det tog da heldigvis også de værste nikotinabstinenser. Efter et par uger fortalte min mand, at han aldrig havde sat det på overhovedet, og vi stoppede med plasterseancen. Derefter var det kun vanen, jeg skulle have bugt med.

Havde jeg den gang vidst bedre, ville jeg helt sikkert have valgt hypnose, da det er en af de hurtigste veje til både smerte- og abstinænsfrie ændringer i både krop og sind.

Entusiasme også i modgang



Uanset hvilken metode, der vælges til at slippe uhensigsmæssige vaner, er det vigtigt, at det nye mål er mere attraktivt end det gamle. Derudover handler det om at bevare entusiasmen også i modgang, hvilket kun er en tanke væk.

Livet er i det hele taget en sindstilstand, der kan ændres gennem vores tanker. Det, der sker, er ikke nær så vigtigt, som det vi vælger at tænke omkring det, der sker. Den måde vi tænker på, er det der afgør om vores liv er godt eller skidt.

Er du ude efter at ændre uhensigtsmæssige vaner, får du her lidt tips til at komme igang:

- **Start** med at iagttage dine mønstre omkring den uhensigtsmæssige vane
- **Find** en mere attraktiv vane, som du kan sætte i stedet
- **Skift** med det samme til den nye vane, når mønstrene fra den gamle vane sætter ind
- **Hold fokus** på den nye vane
- **Bevar entusiasmen** og ha' tillid til, at det i lighed med andre også er muligt for dig
- **Giv aldrig op**, uanset hvor slemt det ser ud - alt er kun feedback omkring, at der er mere at gøre.

Sidder du fast, eller har du på anden vis brug for hjælp udefra, hjælper vi dig meget gerne videre. Du kan læse om hypnose her, og du bestiller let og hurtigt en tid gennem vores kontaktformular.

Du er også velkommen til at besøge vores side med generelle Spørgsmål & Svar.

Tags: NLP

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Fleksiba Kommunikation / Flexible Business Group, 2009-2026.

Kilde-URL (modified on 03/09/2016 - 01:28): https://www.fleksiba.dk/kvit-vanen-nu