

Hjálpartæki til að viðhalda heilsusamlegum lífsvenjum

Hér færðu hjálpartæki og leiðir til að hjálpa þér að ná árangri í að bæta þína andlegu heilsu. Þau hjálpa þér að ná markmiðunum sem þú stefnir að til að draga úr andlegri vanlíðan og bæta vellíðan.

Flestir vita að heilsusamlegar lífsvenjur stuðla að heilbrigðu lífi. Dæmi um slíkar lífsvenjur er að drekka nóg af vatni, hreyfa sig reglulega, borða hollt, vera í góðum tengslum og samskiptum við fjölskyldu sína og aðra, sem og að vera almennt með jákvætt viðhorf til lífsins og sjálfs síns. Það er hins vegar ekki alltaf augljóst **hvernig við getum nýtt þessa vitneskju til markvissra aðgerða fyrir okkur sjálf.**

Það getur verið breitt bil á milli vitneskju og aðgerða.



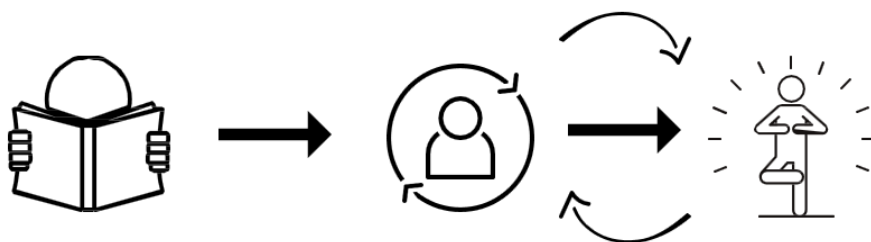
Að vita hvað er heilsusamlegt



Að gera það sem er heilsusamlegt

Fyrsta skrefið í áttina að því að gera jákvæðar breytingar á lífi sínu er að vita hvað sé rétt að gera fyrir sjálfan sig. **Næsta skref** er að gera það. En svo er það **þriðja skrefið** sem er oftast hvað erfiðast en það er að viðhalda aðgerðinni; það er að viðhalda heilsusamlegum lífsvenjum.

Tökum sem dæmi aðferðina að tileinka sér uppbyggilegar hugsarnir; venja sig á að taka eftir því þegar hugsanir verða neikvæðar og stýra þá huganum í átt að uppbyggilegri hugsunum, hvort sem þær snúa að sjálfri/-um þér eða lífinu almennt. Það getur verið mjög auðvelt að gera þetta í eitt skipti, einn dag eða jafnvel í nokkra daga en við það að margir dagar líða þá vill þetta gleymast og sama gamla hugsanaflæðið hefst á ný.



Mjög gaman og gefandi getur verið að lesa um og læra nýjar aðferðir til að bæta sig og breyta lífinu til hins betra - og jafnvel að byrja að nota aðferðirnar. En þegar kemur að endurtekningum og viðhaldi er hættu á að við hættum nýta okkur þær. Margir lenda í þessari gryfju og sama hversu oft þeir reyna að breyta einhverju til hins betra þá virðist ekkert virka. En í þessu riti er bent á hjálpartæki og leiðir til að hjálpa þér að tileinka þér heilsusamlegar lífsvenjur til lengri tíma - þannig að raunverulegar breytingar verði á líðan þinni og lífsgæðum almennt.

Hjálpartæki 1

SMART markmiðasetning

Að setja sér markmið er góð og gild aðferð til að auka líkurnar á að við gerum það sem þarf til að tileinka sér heilsusamlegar lífsvenjur.

Það sem rannsóknir hafa sýnt er að með því að setja okkur markmið getum við:



Bætt frammistöðuna til að ná markmiðinu



Bætt einbeitingu og vinnuna við að ná markmiðinu og dregið athyglina frá öðru því óviðkomandi



Aukið áhuga og þrautseigju

SMART stendur fyrir:



Sértækt = Hvað vilt þú gera?

Dæmi:

Ég ætla að leggja áherslu á jákvæðar tilfinningar með því að gera þakklætisæfinguna.



Mælanlegt = Hvernig veistu hvort þú hafir náð markmiðinu?

Dæmi:

Ég ætla að nota spurningalista daglega til að mæla tilfinningarnar.



Alvara = Af hverju er markmiðið mikilvægt fyrir þig?

Dæmi:

Ég mun finna að heilsan verður betri og fjölskyldu minni mun líða betur í kringum mig.



Raunhæft = Geturðu í rauninni náð markmiðunum með góðri ástundun/skuldbindingu?

Dæmi:

Já. Áður en ég fer í vinnuna skrifa ég niður hver sé besta útgáfan af sjálfri/-um mér. Og áður en ég fer að sofa geri ég þakklætisæfinguna.



Tímasetning = Hvenær nærðu markmiðinu?

Dæmi:

Ég mun gera þakklætisæfinguna í 5–10 mín. áður en ég fer að sofa. **Þetta svarar ekki spurningu um Hvenær!**

Hjálpartæki 2

Hindranir og hjálp

Ánægja getur fylgt því að sjá fyrir sér að markmiðum sínum hafi verið náð og draumar hafi verið uppfylltir; sjá sjálfa/-n sig fyrir sér heilbrigða/-n á líkama og sál, vera full/-ur af orku eða komin/-n með draumastarfið. Góðu fréttirnar eru þær að rannsóknir hafa sýnt að sú upplifun að sjá sjálfa/-n sig fyrir sér að hafa náð markmiðum sínum getur aukið líkurnar á að markmiðin náist. Einnig að ímynda sér helstu hindranir sem gætu komið í veg fyrir að markmiðin náist.

Hér á eftir er farið yfir skrefin sem þarf að taka og dæmi um hvernig þau eru tekin.

1

Byrjaðu á því að koma þér vel fyrir á stað þar sem þú færð ró og næði í nokkrar mínútur.



2

Veldu síðan ákveðinn þátt markmiðsins, s.s. tengdan vinnu, heilsu eða félagslegan, og gerðu tímaramma fyrir þáttinn = 24 klst, mánuður eða enginn.



3

Hugsaðu svo um tímabilið og hvaða markmið þessa þáttar er mikilvægast fyrir þig að ná. Þetta er áskorun en samt raunhæf. Skrifðu um markmiðið í 3 – 6 orðum.



4

Hvað væri það besta sem gæti gerst við að ná markmiðinu? Hver væri besta hugsanlega útkoman? Hvernig tilfinning væri að ná því? Skrifðu útkomuna í 3–6 orðum.



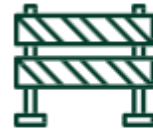
5

Taktu þér núna tíma og ímyndaðu þér útkomuna til fulls.



6

Hvað er það innra með þér sem hindrar þig í að ná markmiðinu? Hvað er það hjá þér sem stendur í vegi fyrir að þú náir markmiðinu? Hver er aðalhindrunin? Skrifðu um hana með 3 – 6 orðum.



7

Taktu þér aftur tíma og ímyndaðu þér hindrunina til fulls.



8

Gerðu EF áætlun. Hvað gætirðu gert til að komast yfir hindrunina? Nefndu eina hegðun eða eina hugsun sem þú getur notað til að komast yfir hindrunina?



9

Skrifaðu niður:
Ef _____ þá mun ég
(hegðun)_____
Ef _____ þá mun
ég (hugsun)_____



10

Segðu setningarnar upphátt, hægt og skýrt.



1. æfing: Notaðu hjálpartæki 1 og 2

Fyrir næsta skipti: Veldu eitt markmið sem þú ætlar að setja þér næst; eitthvað sem þú veist að væri gott fyrir andlega vellíðan þína. Notaðu hjálpartækin hér á undan til að meiri líkur verði á því að þú náir markmiðinu.

Byrjaðu á SMART markmiðasetningunni og síðan Hindranir og hjálp.

Hér á eftir ferðu í gegnum SMART og þar á eftir Hindranir og hjálp:



Sértækt = Hvað er það sem þú vilt ná að gera?



Mælanlegt = Hvernig veistu hvort þú hafir náð markmiðinu?



Alvara = Hvers vegna er þetta markmið mikilvægt fyrir þig?



Raunhæft = Geturðu í rauninni náð markmiðinu með góðri ástundun?



Tímasetning = Hvensær nærðu markmiðinu?

Skrifaðu nú markmið þitt í einni setningu í gráa flötinn með SMART í huga:

1. æfing: Notaðu hjálpartæki 1 og 2

Í ró og næði ferðu yfir skref 1–10, sem lýst er hér á undan, en byrjaðu á því að skrá hvaða: A) hindranir, B) hjálp þú telur að myndi gera þér þetta auðveldara. Skrifaðu að lokum setninguna:

„Ef (hindrunin) þá mun ég (hegðunin eða hugsun).“

Farðu í gegnum skref 1–10 þar sem þú íhugar og skrifar niður til skiptis.



1) Hvaða hindranir gætu komið í veg fyrir að þú náir markmiðinu?

B) Hvað gæti hjálpað þér að komast yfir þær?

A

B

Þegar þú veist hver hindrunin er og hjálpin vegna hennar skrifarðu hjá þér eftirfarandi áætlun sem þú ferð síðan eftir:

„Ef (hindrunin) þá mun ég (hegðunin eða hugsun).“

Áður en þú skrifar setninguna, skoðaðu þá dæmin í töflunni hér á eftir.

Dæmi um hvernig þú berð kennsl á A og B og skrifar síðan setningu í kjölfarið:

Fylltu hér inn í hindranirnar og hjálpina sem þú fannst og skrifaðu síðan setninguna/áætlunina:

A = Hindranir

B = Hjálp

Ef A þá geri ég B

Hugsun:

„Ég næ aldrei að klára þetta og gera það nógu vel“.

Hugsun:

„Þú getur alveg klárað þetta, eins og þú hefur klárað svo margt áður. Undirbúðu þig vel og gerðu þetta í skrefum.“

Ef ég er að hugsa:

„Ég næ aldrei að klára þetta og gera það nógu vel“.

Þá minni ég mig á hugsunina:

„Ég get víst klárað þetta, eins og ég hef klárað svo margt áður. Ég þarf að undirbúa mig vel og gera þetta í skrefum“.

Heqðun:

Ég fer of seint að sofa eða sef frameftir.

Heqðun:

Gerist það þá hef ég ákveðinn tíma, kl. X á daginn, sem ég nota til að gera þetta (t.d. þakklæti).

Ef ég fer of seint að sofa eða sef frameftir þá hef ég ákveðinn tíma, kl. X á daginn, sem ég nota til að gera þetta (t.d. þakklæti).