

Bli maks
motivert i 2008:

Lag din visjonstavle på nettet

Å ha en personlig visjonstavle gjør det enklere å ta din treningsskjebne i egne hender. Nå er det første Vision Board-konseptet på nettet kommet til Norge. shape-up har sjekket det ut!

Tekst: Vivian Songe Foto: Nike, Colourbox.com og Øyvind Henriksen

Tanke + følelse
+ visualisering = action!

I septemberutgaven av shape-up kunne du lese om The Secret og Loven om tiltrekning – hvordan du kan bruke positive indre bilder for å nå dine mål, både på trening og i livet ellers. Det nye konseptet «vision board», som finnes på treningsmestring.no og lifemastering.no, kan gjøre det enda enklere å virkeliggjøre drømmene dine.

Kom i gang!

I stedet for å klippe og lime og henge en fysisk visjonstavle på kjøleskapet, kan du nå redigere fremtiden og målene dine interaktivt på nettet.

– Veldig mange går med planer, drømmer og ønsker inni seg som det ikke blir noe av. Fordi man aldri kommer i gang! De fleste er seg ikke bevisst hva målet egentlig er, hvor langt unna det er og hva som skal til for å nå det, sier Anne Kristoffersen, medgründer av treningsmestring.no, NLP-coach og glødende treningsentusiast.

Skap din treningshistorie

Som enhver coach vil fortelle deg er det sånn at så snart du får målet ditt klart og tydelig på netthinnen og setter i gang med første skritt, beveger det seg raskt nærmere.

– En visuell tavle er et glimrende verktøy for å sette i gang en prosess: Hvor er jeg nå? Hvor vil jeg? Og hvordan skal jeg klare å komme dit? sier Anne.

Hemmелigheten for å lykkes med noe, er å lage praktiske og konkrete planer, mål og delmål.

– Da blir veien mot treningsmålet mer konkret og gjennomførbar, ikke bare en diffus tanke om at noe snart må gjøres, sier hun.

Du kan lage både dagsplaner, ukeplaner, månedsplaner eller hva du vil. Det viktigste er at du legger opp en kurs eller retning mot målene dine som passer deg best, og som motiverer deg.

Lev deg inn i målet

Livshjulet, som danner utgangspunktet for visjonstavlen og som dukker opp når du logger deg inn, består av 6 arenaer på treningsmestring.no: Fysisk trening, kost-

hold, mental trening, venner og relasjoner, jobb og utdanning og restitusjon og fritid.

– Alle disse elementene er med fordi de virker inn på hverandre, på hvordan du har det og hvor motivert du er til å trene, sier Anne.

Først kan du gi deg selv en score fra 1–10 på hvert av områdene for å se hvordan du vurderer din egen situasjon, og hva det er viktigst for deg å endre. Kanskje du gir deg selv en 9-er på kosthold, men 3 på treningsinnsats. Når du ser det så tydelig i bilder, er det lettere å gjøre noe med det.

Du kan gi deg selv en ny score hver uke.

– Alt handler om å være i en prosess, og å leve deg inn i det målet du vil score. Skritt 1 er like verdifullt som skritt 20, fordi det fører deg videre på den veien du velger. Det er deilig å føle seg mer i balanse i eget liv, å gjøre konkrete valg og følge dem, og ikke bare vente på at noe skal skje. Ta din treningssskjebne i egne hender, sier Anne.

Hovedmål og delmål

For hver av de 6 arenaene kan du velge deg et hovedmål. Målet ditt for treningsbiten kan for eksempel være å bli like vel trent som du var i fjor, eller å bli i god nok form til å være med i en konkurranse.

– Sett inn et bilde på visjonstavlen som får deg til å se deg selv levende for deg når målet allerede er nådd, sier Anne.

Du kan for eksempel sette inn et vellykket bilde av deg selv i bikini på stranden, eller hvorfor ikke bruke et bilde av Shakira som shaker vilt på scenen og ser ut som den gudinnen du gjerne vil bli? Så kan du sette deg inntil syv fokusmål, som skal hjelpe deg å nå hovedmålet ditt. Det vil si delmål du skal jobbe mot på veien, som er konkrete og oppnåelige. Spør deg selv: Hvor vil jeg? Hvordan kommer jeg dit? Hva hindrer meg? Hvordan vet jeg at jeg har nådd målet? Og hva er første skritt for å nå målet mitt?

Hvis du for eksempel har bestemt deg for å begynne å trene yoga, kan det første fokusmålet være å kjøpe en yogamatte, eller å melde deg på et begynnerkurs. Fokusmålene kan du endre etter hvert som du når dem. ►

10 energiske tips

Spør deg selv: Hva gjør jeg når jeg opplever den ultimate godfølelsen? Finn din beste virkelighet, din beste treningsform. Gjør den mest mulig visuell ved hjelp av bildecollage og oppmuntrende ord.

Du velger selv hvilket bilde du vil plassere i hver «ving» på livshjulet ditt. Det finnes 1100 bilder i databasen, så det er bare å plukke og mikse det «selvbildet» som passer deg best. Du kan også legge inn så mange av dine egne bilder som du vil.

Se deg selv på toppen av det fjellet du vil bestige, på sykkelen i Birkebeinerrittet eller som yogainstruktør. Finn et bilde som symboliserer denne situasjonen.

Det er lurt å lage en tidslinje for når målet skal være nådd. Tegn en lang strek på et ark, og marker hvor langt du er kommet på veien etter hvert. Sett en stor, farget sirkel rundt hovedmålet ditt i enden av streken. For å motivere deg selv litt ekstra, kan du «gå inn» på tidslinjen og stoppe opp ved hvert delmål, og kjenne på den gode følelsen over å ha nådd hvert av dem.

Du kan dele visjonstavlen og treningsmålene dine med venninner via siden, slik at dere kan hjelpe hverandre fremover. Sett opp en plan for deling, refleksjon og samtaler.

Du kan også sende deg selv påminnelsesmail via nettsiden om hva du skal huske på å gjøre. Bestill mailen til en viss dato, eller som et lite hint en gang i uken: «Har du husket å ta 50 armhevinger?» Dette forplikter mer og gjør planen lettere å gjennomføre. Det er nesten som å ha en treningspartner!

Husk at du velger fritt – du designer livet ditt! Plukk og miks som om du er i et enormt kjøpesenter. Ta bare med deg de ingrediensene som gir deg en god, energisk følelse. Resten lar du stå på hylla.

Det kan være en idé å bruke en treningsveileder for å få hjelp til å finne delmålene dine. Så kan dere sette opp en plan for hva du konkret må gjøre for å nå hovedmålet. Plott så planen inn i visjonshjulet ditt.

Ved hjelp av tankens kraft kan du skape en god sirkel. Hold fokus på de positive bildene som du selv har valgt. Se på dem ofte, så gir du deg selv viktig påfyll.

Hvorfor ikke legge visjonstavlen din som bakgrunnsbilde på pc-en? Da ser du målene dine klart og tydelig hver gang du slår den på.

Følg SMART-modellen når du setter deg mål

Spesifikt

Målbart

Attraktivt

Realistisk

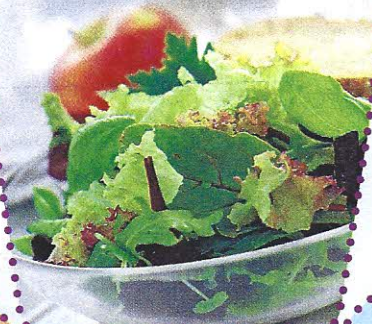
Tidsmessig

Lyst til å prøve?

Visjonstavlen finner du på treningsmestring.no, som er en videreutvikling av «mestringsportalen» lifemastering.no, skapt av gründerne Rune og Birgit Semundseth. Birgit holder også kurs i *The Secret* og *Loven* om tiltrekning, mens Rune holder foredrag og workshops om selvledelse i næringslivet. Et årsmedlemskap koster 450 kroner. Det gir tilgang til din personlige visjonstavle og en enorm bildedatabase. Du kan også rådføre deg med et ekspertpanel om blant annet treningsfremgang, motivasjon og avspenning. Etter hvert blir også kostholdsveiledning tilgjengelig.

Kosthold

Spis sunt og friskt!



Fysisk trening
Dance 2 ganger
i uka!



Vivian Songe



Klare, ærlige tanker!
Mental trening

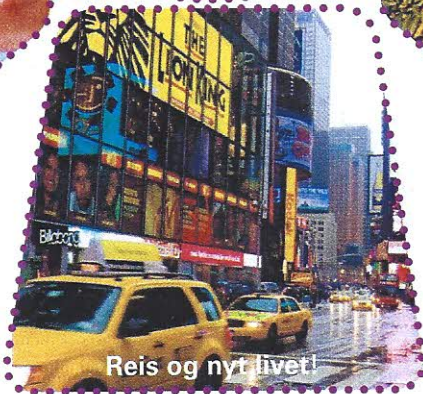


Gjør det du har mest lyst til!
Jobb & utdanning



Reis og nyt livet!

Restitusjon & fritid



Gjør din visjonstavle så personlig som mulig! Bruk gjerne egne bilder, så ser du deg selv i det miljøet du ønsker – midt i smørøyet for alle drømmene dine.

Velg deg noen skikkelige motivasjonsbilder, som inspirerer deg til å strekke deg litt lenger, og som gir deg energi. Hvis du for eksempel har lyst til å bli en flott danser, kan du sette inn et bilde av Madonna på scenen.