

Swing tryllestaven over livet ditt



Skulle du ønske kroppen din var mer veltrent, kostholdet sunnere og looken din kulere? Du er ikke den eneste som drømmer om forandring. Fem inspirerende eksperter gir deg sine beste og kjappeste forandringstips. Er du klar?

Tekst: Vivian Songe. Foto: Ina Agency, Jump, Colourbox og produsenten

1. Forbered deg

Når du vil kvitte deg med det gamle slange-skinnet ditt og iføre deg en ny skrud, gjelder det å trække ut av komfortsonen og bli vant til at ingenting er en selvfølge. Tar du for gitt at alle jenter vet hva de vil med livet sitt, at røde sko er trashy, at spinat er vondt, trening er slitsomt eller at svartsminke øyne ikke passer for deg? Skriv det ned på en liste (jæpp, alt sammen), riv lappen i 17 biter og kast den. Ingenting er en selvfølge, og alt går an. Ok? Da kan vi begynne på nytt.

– Vi er resultatet av det vi har trent på. Det betyr at vi kan trene oss til endringer også, sier NLP-ekspert Trine Åldstedt ved MetaResource AS, som har skrevet boken *Alt sitter i hodet*.

Vil du ha en ny følelse om livet ditt, kan du

begynne med å skaffe deg troverdige indre bilder av det du vil ha.

– Se deg selv i den situasjonen du ønsker å være i. Hjernen vår fungerer på en slik måte at den tror på og jobber for å oppfylle det den ser for sitt indre øye. Den gjør det du ser for deg! Derfor er en førpremiere på det du ønsker deg en enormt kraftfull og effektiv øvelse når du vil trene inn ny adferd. Spill filmen om deg selv, slik du er i din beste versjon. Ta skikkelig i, overdriv og vær sjenerøs med virkemidlene. Ser du hvor glad, harmonisk og inspirert du føler deg? Da er du allerede på vei, sier hun.

Når du skal gjøre forandringer, er det dessuten nødvendig å skape rom for dem i livet ditt.

– Gjør en innsats for å bli bevisst vaner

tips

Kom deg ut av komfortsonen, og smil til noen du vanligvis ikke ville smilt til. Kjenn hvordan det gjør både din og hennes dag mye bedre!

du ikke trenger lenger, og gjør deg mentalt klar for å kvitte deg med dem. Forsterk din endringsglede ved å ta pauser fra din vanlige rutine, sier Trine.

Ta en ny vei til jobben, spis noe annet til frokost, ring en venn du ikke har snakket med på lenge, velg et nytt tv-program. Slik venner du deg til å bryte vaner, og gjør kropp og sinn klare for noe helt nytt.

– Lek deg ut av komfortsonen, for her skaper du deg en ny og enda bedre komfortsone. Det er bare å glede seg, sier Trine.

«Se deg selv i den situasjonen du ønsker å være i. Hjernen vår jobber for å oppfylle det den ser for sitt indre øye»

2. Bruk kroppen

Bestem deg med det samme for å ha et nytt syn på trening. Mange forbinder ordet med slit, strev og kjedsomhet. Men ikke nå lenger! For nå heter det ikke lenger trening, men *glad bevegelse*. Hva velger du som din daglige glade bevegelse? Det kan være absolutt hva som helst, fra å danse rundt på stuegulvet til favorittlåta di på full guffe, eller leke løpegjemsel med kjæresten i skogen, til å spille fotball med barna i nabolaget, eller gjøre fem yoga-solhilsener før sengetid.

– Å bestemme seg er det aller viktigste! sier Anita Tonne, ShapeUps treningsekspert ved Coremon AS.

– Den som bestemmer seg for at trening og bevegelse skal bli en del av hverdagen på linje med alle andre vaner, vil lykkes. Slutt å lete etter argumenter for hvorfor du ikke trener. De som trener regelmessig har de samme utfordringene, men siden de har bestemt seg, kommer de alltid over det. Så bare gjør det! Begynn i dag, med den minste

ting som får opp pulsen og humøret. Lysten til å trene kommer nemlig ikke av seg selv. Den kommer etter hvert, når du er i gang og fortsetter å sette av tid til det, sier hun.

Er du allerede en treningsfantast, men kjeder deg i faste rutiner?

– Prøv noen nye timer på treningssenteret, eller meld deg på et løp eller en konkurranse, så du har noe å trene mot, råder Anita.

Det er ikke noe å gruble på, for grubling brenner ikke kalorier.

– Treningsentrene renner over av nye gruppetreningstilbud og personlige trenere som står klare til å sparke deg i gang. De hotteste nyhetene på sentrene nå er dansetimer, som Zumba eller afrikanskinspirert dans. Også Therese Cleve (fra *Skal vi danse*) sitt nye konsept, PT Dance, er en god idé. Hun kjører kurs og privat-timer i ulike dansestiler, med fokus på treningseffekt, sier Anita.

Du finner dessuten gode magasiner, nettsider, blogger og Facebook-sider som motiverer til trening. Og hvis du ikke har et treningssenter i nærheten, kan

du alltid bruke en trenings-dvd.

– Aldri har det vært enklere og bedre tilgang til informasjon om hvordan du oppnår de resultatene du ønsker. Og den beste dagen å begynne på er akkurat i dag, sier Anita.

Mangler du motivasjon? Meld deg på et løp eller en konkurranse, så har du noe å trene mot.



For at du skal føle deg frisk og opplagt, er det viktig at du fører kroppen med riktig drivstoff.



3. Spis energisk

Blir kroppen stadig føret med hvitt korn, transfett, sukker, gjær, melkeprodukter og lignende, er det ikke rart om du føler deg slapp og tiltaksløs.

Variasjon er livets krydder, og vi vet allerede at å spise variert sikrer at vi får i oss mange ulike næringsstoffer som kroppen trenger. Men ifølge nye supermat-teorier får vi sjelden i oss nok næringsstoffer fra «vanlig mat». Derfor kan det lønne seg å spe på med mat med en høy grad av nærings tetthet. Her har vi fått noen superproffe tips fra forfatterne av boken *Supermat*, Sara Chacko og Trine Berge.

– Det fantastiske med supermat er at det er enkelt og raskt å bruke. Du får også utrolige resultater på kort tid. Ved å inkludere et par-tre superplanter i ditt daglige kosthold, kan du på en enkel måte oppleve å få mer overskudd og energi, bedre kvalitet

på hud og hår, mindre sultfølelse og bedre fordøyelse, forteller Sara og Trine, som selv har over 12 års erfaring med bruken av supermat. Her er supermaten de anbefaler å starte med:

HVETEGRESS: Tørket kamutgress inneholder store mengder klorofyll, betakarotener, enzymer og viktige spormineraler. Det øker oksygenopptaket i blodet, slik at avfallsstoffer fortere kan transporteres ut

«Ved å inkludere superplanter i ditt daglige kosthold kan du oppleve å få mer overskudd og energi»

av kroppen. Det inneholder også vidunderenzymet **SOD** (superoksididismutase) som virker regenererende på cellene og beskytter huden mot skadelig stråling. Blandet med vann eller eplejuice har det en utrolig effekt på hele kroppen.

ALGER: Det er ikke uten grunn at spirulina kalles naturens eget multivitamin. Det inneholder nemlig alt kroppen trenger av vitaminer, mineraler og aminosyrer. Chlorella stimulerer i tillegg celledødeligheten og virker naturlig regenererende på kroppen. Alger er dessuten det beste rensemiddelet man kan bruke.

SURKIRSEBÆR: Tart Cherry og Montmorency Cherry inneholder den største konsentrasjonen av antioksidanter per dosering man har funnet i naturen. Bærene har i tillegg stoffer som isoquertin og quercetin, som sammen med C-vitamin danner nytt kollagen. Tart Cherry inneholder dessuten store mengder melatonin, som gjør den søvnregulerende. Du blir mer våken på dagen og sover bedre om natten, og skjønnetssøvn skal man ikke undervurdere.

tips

Superfood-planter får du kjøpt som kapsler, pulver eller i flytende form hos helsekosten. Noen av dem er tørkede, f.eks. spirulina, gojibær og kamut-hvetegress.

4. Elsk deg selv

Hvorfor er det så viktig å gjøre noe du elsker, eller i det minste liker, hver dag?

– Fordi det forteller ditt underbevisste at du tar deg selv alvorlig, at du er viktig og verdifull i ditt eget liv, og at du unner deg selv glede og inspirasjon hver eneste dag, sier Kristin Flood, som har 20 års erfaring med å bli kjent med sitt indre, og blant annet har skrevet bøkene *Amor Fati*, *Rom for stillhet* og *Jakten på en annen rikdom. I Frans av Assisis fotspor*.

Her er en hemmelighet: Det er ikke så mye som skal til. Du behøver ikke si opp jobben din og begynne som dykkeleder eller kunstmaler i stedet.

– Begynn med å bli bevisst på når det er du virkelig koser deg, føler lidenskap og inspirasjon. Hvordan kjennes det i kroppen,

og hvordan kan du gjenkjenne det? Hvordan kan du bevisst skape denne følelsen så ofte som mulig, uavhengig av andre mennesker? spør Kristin.

Det kan være helt enkle ting du setter pris på, men vanligvis ikke setter av tid og rom til. Kanskje du elsker å sitte i loftsvinduet og lytte til regnet som trommer på ruta, drikke en deilig kopp urtete og lese et sladderblad, høre på musikk som får taket til å løfte seg, skravle lenge med en venninne i telefonen, drodle litt på den store drømmen din (som snart skal settes ut i livet!), melde deg på et salsakurs eller lage et deilig måltid og invitere gode venner til å smake.

Å gjøre disse små, gode tingene er mye viktigere enn du kanskje tror, fordi det vil påvirke alt annet i livet ditt når du tar vare på deg selv.

– Når du tar dine indre signaler på alvor, får du på en eller annen måte mer overskudd. Du lytter til den ekte delen av deg,



som svarer med mer energi, livslyst og kreativitet, sier Kristin.

Og hvis du lenge har gått og tenkt på hvor lite du liker jobben din, begynn å gjøre noe med det i dag! Om det ikke betyr annet enn å søke litt på nettet etter andre alternativer, fortelle en venninne om tankene dine eller notere ned din store drøm på et ark.

– Ethvert skritt i retning av ditt sanne jeg vil gi deg en større lykkfølelse, det kan jeg bekrefte av erfaring, sier Kristin.

5. Fresh deg opp

Spiller det egentlig noen rolle hvordan vi ser ut? Svaret er både ja og nei. Motivasjonen din for å se ut på en bestemt måte bør ikke være styrt av ytre faktorer, som hvordan andre ser deg eller hvilken hårsveis som er in for øyeblikket. Det som betyr noe er at du føler deg vel, unik og *deg*. Og ikke minst litt forandret i forhold til hvordan du var før, da du levde i en ubevisst døs (no offense, men husk at vi er sammen om dette). En forandring av hår, klær og sminke fryder hele systemet og får deg til å føle deg ny innenfra og ut.

– Det er viktig med personlighet, men det er også viktig å føle seg vel i sitt eget skinn. Frisk, glødende hud, en smashing frisyre og en klesstil som kler deg pleier å gjøre susen, smiler stylist og makeup-artist Marthe Kveld Valeberg.

Marthe har tipsene for å motvirke en «bad hair day».

– Hårpudder er hårstylistenes magiske hemmelighet og får selv den flateste frisyren til å nå nye høyder. Om håret ditt er matt og livløst, finnes det fantastiske shine-produkter som tilfører det ny og glamorøs glans, sier hun.

Og rekker du ikke å vaske håret mellom jobben og kveldens hete date, er det bare å spraye litt tørrsjampo i håret for en fresh og tilsynelatende nyvasket look.

– Ellers er det smart å investere i en rettetang som både retter og krøller, slik at du har mange muligheter til å trylle fram ulike

«En forandring av klær, hår og sminke fryder hele systemet og får deg til å føle deg ny»

frisyrer, uansett hårlengde. Gjør noe som får deg til å føle deg annerledes og hot! Det er ofte ikke så mye som skal til, sier hun.

Våg å leke deg, og stol på det du liker.

– Gå utenfor komfortsonen din og prøv noe nytt. Du er ikke den eneste som føler deg stuck i gamle rutiner. La deg inspirere av bilder i magasiner eller kule jenter du ser på gata. Spør venninnene dine hvilke frisører de liker, hva slags sminke de bruker eller hvilke butikker som har kulest klær, sier Marthe.

Husk at du kan få verdifull hjelp

av en venninne som du ber være kreativt ærlig med deg.

– Har du venninner som er flinke til å legge makeup, kan du be dem lære deg noen triks. Det skal ikke mer enn en liten time til før du får en aha-opplevelse av hvordan ansiktet ditt tar seg best mulig ut. Det finnes også utallige inspirerende videoer på YouTube om hvordan du kan legge både dag- og kvelds-sminke. Søk på «make-up tutorials», og du får opp tusenvis av videoer å velge mellom, råder Marthe.

Kjenn etter hvor annerledes du føler deg med for eksempel sotete øyne, tupert hår eller en helt annen type kjole enn du pleier å bruke.

Kanskje det bringer ut en ny side av deg. Well, there you go! ☐

Prøv en ny stil! Ofte er det ikke så mye som skal til for å føle seg bedre.

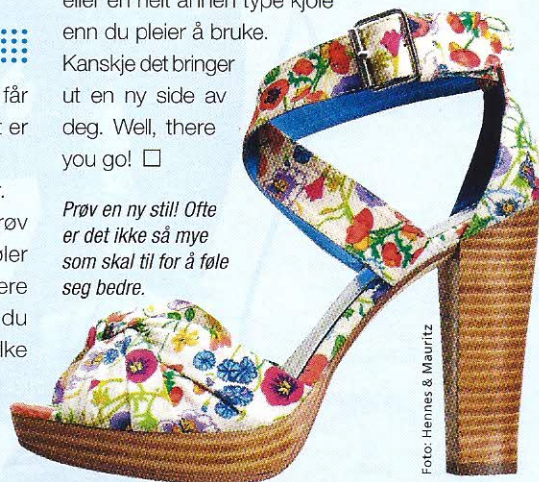


Foto: Hennes & Mauritz