

Måloppnåelse for min ideelle vekt

Navn: _____ Dato: _____

Nåværende vekt: _____ Høyde: _____

1. Ideell vekt (eller størrelse) _____ kg. Hva ønsker du virkelig å veie? Ikke hvor mye du ønsker å ta av, eller det du er villig til å nøye deg med.

2. Hvorfor ønsker du å veie _____ kg? Formuler kun positive setninger.

Få med ALLE grunnene for at du ønsker å nå dette målet.

Grunnleggende årsaker (sett strek under stikkordene nedenfor, hvis noe av dette gjelder deg). Føy til mer dersom du har andre behov/grunner.

God helse – være sunn – være i stand til å gå bedre/lenger – kunne trene uten smerter – føle meg komfortabel – ta meg godt ut i nye klær – ha bedre mental helse – ha flere valg i livet – klare å gå i trapper – klare å stå lenger – mer energi – finne en venn/kjæreste – føle meg mer komfortable i flyseter/på kino – bedre selvbilde – være stolt – forestående hendelse som bryllup/sammenkomst – bedre blodtrykk – leke med barn/barnebarn – leve lenger -

Føy til flere/andre som evt. gjelder deg.

Spør deg selv: Hva oppnår jeg ved å veie _____ kg?

3. Hvordan vil du føle deg når du veier _____ kg? Når du står på vekten og ser _____ kg vises?

Ekstremt lykkelig – stolt over hva jeg har oppnådd – bedre selvtillit – glede – fred i sinnet.

Føy til andre følelser du vil oppleve (følelser i denne sammenheng har vid betydning):

4. Er det noen grunner til at det vil være bedre/tryggere for deg å beholde ekstra kilo? Er det noe du frykter eller bekymrer deg for ved å veie _____ kg? Sett et x på aktuell linje:

____ Hva om klærne likevel ikke passer når jeg veier _____ kg?

____ Hva om jeg går ned i vekt, og mine venner/familien ikke meg lenger?

___ Hva om jeg går ned i vekt og jeg ikke lenger har noen unnskyldninger for ikke å finne en kjæreste? Eller ikke får den jobben eller blir forfremmet?

___ Hva om jeg går ned i vekt og jeg likevel ikke er tiltrekkende/skjønn nok?

___ Hva om jeg mislykkes igjen? Jeg har forsøkt så mange ganger og ingenting synes å virke på meg. Jeg ønsker ikke å oppleve det en gang til.

___ Hva om jeg går ned i vekt og jeg får en kjæreste?

___ Hva om jeg går ned i vekt og blir overfalt, eller voldtatt igjen?

___ Jeg føler meg ikke trygg

___ Jeg ønsker ikke å bli lagt merke til

___ Jeg vil ikke føle meg komfortabel

___ Jeg mister min identitet

___ Jeg vet kanskje ikke hvordan jeg kommer til å fungere

___ Jeg har alltid vært overvektig, så hvordan kan jeg klare å endre på det?

___ jeg er overvektig mine (foreldre, mor, far, søsken, tanter, onkler) er overvektige. Vi er en familie med mye overvekt, og det er ikke noe jeg kan gjøre med det.

___ Folk kan komme til å forvente mer av meg

___ Jeg vil føle meg frarøvet om jeg ikke får min favorittmat / ikke får trøstespise.

___ Det blir som å miste min beste venn

___ Det kommer til å bli altfor vanskelig å nå målet mitt.

___ Jeg må jobbe altfor hardt for å gå ned så mange kg

___ Jeg fortjener ikke å nå målet mitt/være attraktiv

___ Jeg fortjener ikke å være lykkelig

___ Hva om jeg går ned i vekt, og livet likevel er trist

___ Hva skjedde sist du nådde din idealvekt?

Er det andre ting? Det er viktig å få frem alt som kan være med å sabotere dette programmet. Det er viktig å få frem alt du evt. frykter, eller bekymringer du har, eller begrensende tro omkring dette.

Målformulering

Skriv et enkelt sannhetsutsagn (bruk presens form – nåtid) omkring det å nå ditt mål.

Eksempelvis (meget enkel setning):

Jeg veier ____ kg eller: Jeg bruker størrelse ____ i (klesplagg).

Skriv en setning i presens 1. person, om hvorfor du ønsker å ha den vekten. Inkluder alle grunnene, fordelene og følelsene som du vil ha, være, føle når du har nådd ønsket vekt eller størrelse (se gjennom punktene 2 og 3).

For eksempel:

“Jeg er glad, optimistisk og veier ____ kg. Jeg føler meg trygg, og er fortrolig når jeg ser meg selv i størrelse ____ . Jeg ser godt ut, føler meg svært bra, og har mer energi. Jeg er begeistret og stolt over meg selv ved å veie ____ kg. Jeg forplikter meg selv fullstendig til å vedlikeholde min nye helse og mitt nye selvbilde.”

Formuler ditt eget sannhetsutsagn til du er helt fornøyd med det, og det er akkurat slik du ønsker at det skal være, slik at du virkelig gleder deg til å komme dit. Slik at du nærmest ikke kan vente med å se slik ut, og føle deg så bra. Det som er viktig nå er at du av hele ditt hjerte tar eierskap til dette utsagnet, selv om vekten din i dag viser noe annet.

Min ultimate målformulering:

Si høyt og vurder hvor sant det føles, på en skala fra 1 – 10:

10 = «Jeg tror absolutt på dette utsagnet. Jeg føler eierskap til det. Jeg kan se meg selv ha nådd mitt mål i min fantasi.»

10 er der du virkelig ønsker å være. Hvis du er på 10 nå, ville du antageligvis ikke hatt behov for min hjelp.

1 = «Hvem er det jeg forsøker å lure?»

Vurdering: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (sett ring rundt)

Hva er det som hindrer deg fra å føle eierskap til dette utsagnet. Hva står i veien? Hva frykter du, eller hvilke begrensende tro dukker opp når du sier utsagnet. Ikke døm deg selv. Det er meget viktig å identifisere tvil, frykt eller begrensninger. Skriv ned dine tanker omkring dette:

Hvilket utsagn beskriver best hva du tror er årsaken til din overvekt?

- Jeg spiser normale mengder mat, men har en unormal metabolisme
- Jeg spiser mer enn normal mengde med sunn mat
- Jeg spiser mer enn normal mengde sunn mat, i tillegg til søtsaker og/eller snacks.
- Jeg tvangsspiser
- Jeg spiser søtsaker etter middag
- Jeg spiser usunt om kvelden
- Annet:

Hvilke andre vektreduksjons program/metoder har du forsøkt før (og med hvilket resultat):

Programnavn

Kommentar/resultat

Hvor mange ganger pr. dag spiser du? 1 2 3 4 5 6 7 8

Hvor mange ganger pr. uke spiser du følgende:

Hurtigmat: _____

Take away: _____

Kafeteria: _____

Restaurant: _____

Frossenmat: _____

Har du noe sug etter slik mat?:

- Ris
- Pasta
- Brød
- Frokostblandinger
- Poteter

Hvor fysisk aktiv er du??

- Meget aktiv
- Aktiv
- Middels
- Lite aktiv
- Ikke i det hele tatt

Er det eventuelt noe som hindrer deg i å være fysisk aktiv?:

Hvor forpliktet er du til å utøve fysisk aktivitet i din hverdag: 1 (ikke interessert) - 10 (det kommer garantert til å skje):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvor mye vann drikker du pr. dag? _____

Å ha et støtteapparat i ryggen kan være en viktig hjelp til å nå ditt mål. Hva er holdningene til menneskene rundt deg i forhold til ditt mål om å nå ønsket vekt?

Støtte fra	Negativ	Nøytral	Positiv
Ektefelle/Samboer			
Barn			
Foreldre			
Søsken			
Venner			
Kollege			

Hvem vil gi deg mest støtte: _____

Punkter til gjennomtanke omkring vektreduksjon

1. Hvor lenge har du «overspist/feilspist»?
2. Hvem andre i familien er overvektige?
3. Hva skjedde sist du nådde din «ideelvekt»? Skjedde det noe negativt da?
4. Hvilke tap/tomhet forsøker du å fylle med mat?
5. Hvilke følelser forsøker du å unngå ved å overspise?
6. Hva ville du hatt fokus på dersom du ikke hadde slik trang til mat?

7. Hva er ulempen(e) ved å gå ned i vekt (tenk deg godt om)?
8. Hva er fordelene ved å forbli overvektig (tenk deg også her godt om)?

Identifisering av begrensninger som blokkerer for fremgang Kommenter alle påstandene nedenfor!

9. Jeg tror ikke jeg klarer å endre meg og nå mitt mål
10. Ingen i min familie er slank, derfor jeg også tykk
11. Jeg legger antageligvis på meg igjen, så hvorfor bry meg ...
12. Jeg er overvektig pga min forbrenning
13. Ingen vil legge merke til om jeg går ned i vekt
14. Jeg er redd jeg vil være lei meg selv om jeg går ned i vekt
15. Det vil ikke være trygt uten min beskyttelse/sikkerhet (overvekt)
16. Jeg vil ikke være i stand til å leve opp til andres forventninger dersom jeg går ned i vekt (kanskje vil det være større forventninger til deg som slank?)
17. Jeg fortjener ikke å være lykkelig/tynn/suksessfull
18. Jeg tror jeg alltid vil være mislykket

I tillegg til ovennevnte, tenk gjennom og svar på følgende:

19. Hva du MÅ ha (chips, sjokolade, is osv.)?
20. Når på dagen dette skjer?
21. Hva tenker/føler du når du ser eller lukter mat?
22. Hvor ofte får du trang til noe?
23. Hvordan føler du deg i kropp og sinn når du overspiser?
24. Hva føler du om å være overvektig?
25. Hva føler du om kroppen din?
26. Hvilke kroppsdeler liker du ikke/er du flau over?
27. Tenk så gjennom, og beskriv, hendelser i din fortid som gjør at du føler deg urolig/skyldig/flau (evt. andre negative følelser). Dette trenger ikke å ha noe med mat å gjøre. Ta også med traumatiske opplevelser (hvis de ikke er for traumatiske).
28. Tenk til slutt over, og beskriv, om det er hendelser du forsøker å dempe følelsen av ved å spise.

