

Vægttab med coaching og akupunktur



Drømme, visioner og mål har vi alle fra tid til anden, og omkring et årsskifte har vi ofte flere af slagsen i form af nytårsfortsæt.

Nogen af os har taget på i vægt i løbet af juleferien, og ønsker et vægttab. Ugebladene er fyldt med gode tips og nye slanketure, som måske skal afprøves, og motionscentre lokker med billige medlemstilbud.

Men hvordan har energien og motivationen det, til at tage fat på projekt vægttab?

Ofte har vi positive eller negative tanker, forestillinger og overbevisninger om hvorvidt vi kan eller ej? Hvis vi har prøvet før, og det ikke lykkedes, kan det synes besværligt og urealistisk, at gå i gang med vægttab. Vi tænker måske: ” Det kan jo ikke betale sig, jeg tager jo det hele på igen og mere til”. Omvendt kan vi have positive tanker om vores mål: ” Jeg vil tabe mig, og jeg ved, jeg kan gøre det”.

Vores bevidste sind vil gerne i gang med projekt vægttab, men der er måske konflikter med det ubevidste sind, i form af negative tanker og forestillinger?

Det ubevidste sind er meget barnligt, vil gerne have anerkendelse og succes, men er samtidig dovent. Vi skal kunne se flere fordele ved projektet end ulemper, og helst have ros for vores indsats, samtidig med det skal kunne gøre os mere glade. Så er målet værd at gå efter, synes det ubevidste sind at mene.

Ved hjælp af spørgsmål fra coachingen, som du kan stille dig selv, kan du blive mere afklaret, om du reelt vil dit vægttab, hvorfor og hvordan. Nedenstående er eksempler på spørgsmål i forbindelse med vægttab, som du evt. kan bruge.

Hvad er din ønskede vægt? Hvornår tænker du målet nået? Er det realistisk?

Hvad vil det betyde for dig, at du når dit mål? – find gerne frem til en følelse.

Er der noget der kan forhindre dig i at nå dit mål?

Er der noget du vil undgå?

Hvad eller hvem kan støtte dig? – Har du evt. brug for kostråd/vejledning?

Handlingsplan hvad er første skridt? Hvordan holder du fokus?

Hvad er næste skridt? Om en uge? Om to uger?

Hvordan ser din indre film ud? - kan du forestille dig dit mål er nået?
Hvordan fejrer du målet er nået?

Ud fra svarene, som klienten giver til ovenstående spørgsmål, bliver målet mere konkret og målbart, og derved lettere at nå. Foruden det ubevidste sind – vores tanker, kan se og føle fordele ved projekt vægttab. En god ide er det at skrive målet ned, eventuelt opdelt i delmål. Formuler dig gerne i nutid, som om det allerede er i gang f.eks: ” Jeg taber mig nemt, 1 kg i ugen”

Mangler energien til at komme i gang? Har du det som et dyr der er gået i vinterhi? Så kan en let form for udrensning måske være en ide? Drik gerne 1-2 l vand dagligt, noget af vandet må også gerne være kogt i 15 min, og drikkes lunkent eller så varmt du kan, idet det bliver negativt ladet i ionerne, efter denne lange kogningsproces. Det tiltrækker nemlig flere affaldsstoffer fra kroppen ifølge læge og alternativ behandler Andreas Moritz, der har skrevet bogen ” Elsk din lever og lev længere”.

Akupunktoren kan også sætte gang i kroppens udskillelse af affaldsstoffer, der vil bedre energiniveauet. Foruden der bliver ”skruet ned” for trangen til de søde sager. Der er også hjælp at hente ved at styrke nyremeridianen, da den har med viljestyrke at gøre, og ofte er svagere i energi om vinteren.

God fornøjelse og held med dit mål hilsen fra Anne Mette Riis, Morsø Akupunktur & Coaching