

# Att ändra en vana



Helen Kåselöv

[www.yogakosthalsa.se](http://www.yogakosthalsa.se)

## Att ändra en vana

En av de svåraste saker att få till för oss människor, är att bryta en vana och börja en ny. Jag vet inte om du gett något nyårslöfte, eller om du gett upp det, pga att det ändå aldrig hålls? Vår vilja brukar det inte vara något fel på, men att få till den där förändringen som vi så gärna vill, oftast för vårt eget bästa, är inte helt lätt. Men det går att bryta vanor och börja nya, läs vidare.

### Varför är det så svårt?

Kanske tycker du att du är misslyckad för att du inte lyckas hålla de där löftena och ändra dina vanor? Det är inte sant! Kroppen och sinnet har alltid en anledning och grund rent evolutionsmässigt, varför vi beter oss som vi gör. Det gäller bara att förstå och hitta verktygen för att nå dit vi vill. Det brukar vara lättare att få till en förändring om man först begriper vad det är frågan om.



Vad som händer när vi har en vana är att den vanan eller rutinen ger oss någon form av **belöning**. T ex om du har en vana att äta godis, är det för att på något vis får du en belöning. Det kan vara att du känner du får mer energi av sockret t ex och att du samtidigt känner en känsla av välbehag. Det här frigör också **endorfinerna** som är dina må-bra hormoner i kroppen. Vi gillar väldigt mycket att ha den här må-bra-känslan, så om vi hittar saker som får oss att må så där, så får det oss att fortsätta. Det är vår hjärna som känner

suget efter det här. Även om vanan kanske är "dålig", så ger den oss något bra i känslan. Åtminstone för en stund.

## **Vad du kan göra för att få en ny vana att stanna**

Eftersom du förmodligen redan har goda vanor (och dåliga vanor), så betyder det att det är fullt möjligt att bryta de dåliga och få in nya vanor. I början när du började borsta dina tänder, var det förmodligen inte så kul, men eftersom det ändå ger en viss belöning; rena och fräscha tänder och färre tandläkarbesök och du förmodligen har blivit påtjatad av dina föräldrar under en längre tid, så är att borsta tänderna något som du inte ens tänker på idag, eller hur? Det är alltid skönt att veta att möjligheten finns att ändra en vana, även om den inte är så kul. Alltid en tröst. Här kommer några råd till dig som vill börja nya hälsosamma vanor och inte bryta dem.

### **1. Du behöver en rutin**

För att få in en ny vana behöver du en rutin. T ex; Kanske vill du bli mer avslappnad, få ned stress, öka ditt välmående och få en personlig utveckling, så du bestämmer dig att börja yoga varje dag. (En alldeles utmärkt vana förresten ☺, men det kan även handla om andra saker t ex äta hälsosammare, börja motionera, hålla bättre ordning hemma osv)

Alltså behöver du starta en ny rutin. Att göra yoga varje dag.

#### **Det bästa för att göra det är att:**

- Göra det samma tid varje dag
- Samma plats om möjligt
- På ett ungefär samma sätt
- Att göra rutinen i minst 40 dagar



Inom MediYogan/kundaliniyogan så sägs det att det tar 40 dagar att ändra en vana. Ok, de här 40 första dagarna kan vara lite motigt i början, men efter ett tag är det som att borsta tänderna. Men tänk så här, vad är 40 dagar om man tänker på alla dagar du redan levt och resten av alla dagar som finns

kvar? Inte många. Inom yogan brukar vi säga att det tar ca 40 dagar att få in en rutin i ditt medvetande.

### Inom yogan säger man att det tar:

**40 dagar** att ändra en vana

**90 dagar** att bekräfta en ny vana

**120 dagar** att få vanan att bli den du är

**1000 dagar** att bemästra en ny vana

## 2. Gör en sak i taget & börja smått

Om du verkligen vill ändra något, försök att ändra en sak i taget, annars kan du bli överväldigad och inget blir gjort. Det här är något som många går efter när det gäller hälsostراتيجier eller andra rutiner. Om du är en väldigt målinriktad person med hög disciplin kan det fungera att påbörja fler saker samtidigt, men annars rekommenderar jag att du tar en sak i taget.



T ex om du vill förbättra din hälsa med yoga, kost och motion. **Välj en sak** och börja med den i 40 dagar eller tills du tycker att det börjar flyta på, och börja sedan med nästa.

Det kan också vara bra att **starta smått**. När det gäller yoga kan det vara enklare att få till yogarutinen om du börjar t ex med att bara andas långa djupa andetag i 5-10 minuter/dag i början och sedan öka på allteftersom. Det brukar vara lättare att börja med ett kortare yogapass med färre minuter än att göra ett längre. När jag har individuella yogasessioner brukar jag alltid fråga "Hur mycket tid kan du ge det per dag?". För det är ingen idé att jag ger ett yogapass som tar 1 timme när klienten bara kan ge yogan en kvart. Så var ärlig mot dig själv och sätt delmål/mål som är realistiska. Öka på med tiden.

### 3. Ge dig en belöning

Eftersom vi behöver belöningar för att ändra en vana, måste du lista ut vad din belöning är eller kommer att bli. Kanske är belöning i känslan efter rutinen, t ex om du gör yoga så känner du dig lugn och klar, då kan det vara belöning i sig självt. Eller så kanske du behöver klura ut ett annat sätt att belöna dig själv, t ex att äta en härlig och hälsosam frukost efter yogan. Var kreativ här! Det viktigaste med en belöning är att den bör komma inom så snar framtid som möjligt. Om du t ex har bestämt dig för att gå ned i vikt och att din belöning ska vara att köpa en riktigt tjustig klänning i 4 storlekar mindre om fem år, så ligger den belöningen för långt fram och det blir svårare att hålla motivationen.



### 4. Få support

Det har visat sig att genom att ha support så är det lättare att ändra en vana och hålla den. Se bara på t ex AA (Anonyma alkoholister) eller någon annan form av supportgrupp. Genom att andra vet vad du försöker förändra så är det lättare för dig att verkligen hålla dig till din nya vana. Det här kan kanske handla om att du berättar för din familj och dina vänner vad du har för planer eller att du börjar en yogagrupp varje vecka för att få inspiration och stöd genom yogaläraren och eleverna. Eller att du och dina vänner bestämmer er tillsammans att göra en ny förändring. Så våga berätta, det blir lättare så - och roligare!

