

Fra ønske til handling

Skap din egen drivkraft og kom i gang med varige endringer

De aller fleste har mer enn nok kunnskap om hva vi burde gjøre mer av og hva vi burde gjøre mindre av. Hvorfor er det da så mange av oss som gang på gang prøver å gjøre endringer, men ender opp med å falle av og begynner på nytt igjen noen måneder senere?

Du er ikke lat hvis du velger sofaen over joggeturen, eller spiser litt mer sjokolade enn du hadde planlagt. Du gjør bare akkurat det som ligger i vår natur! **Hjernen vår ønsker å få oss til å spare energi og å spise energirik mat**, for det var det som var nødvendig for mange tusen år siden, og hjernen har ikke endret seg nevneverdig siden den gang.



Det har derimot samfunnet gjort, med tilgang på energirik mat overalt og flere og flere løsninger på hvordan vi kan bevege oss mindre i hverdagen (som for eksempel rulletrapp, bil, automatiserte løsninger, få varer levert hjem). **Da må vi finne og skape strategier for hvordan få til de endringene vi egentlig ønsker**, men som er utfordrende å gjennomføre i en travel hverdag som oppfordrer til enkle og kjappe løsninger.

Jeg inviterer deg til å lese denne teksten om hvordan vi kan **gjøre ønsker om til handling og gjøre tre korte oppgaver**.

Sånn at du kan ta små steg mot målene dine og skape en hverdag som du trives i, samtidig som du jobber mot en å ha en god helse i fremtiden.