



– Ingen orkar om man hela tiden måste vara missnöjd med sig själv, säger Anna Korkman Lopes.  
FOTO: Marcelo Lopes

## Anna Korkman Lopes: "Börja smått och känn dig nöjd med dig själv"

**VANOR.**

Nya vanor behöver övas för att sätta sig i hjärnan. De här tipsen gör det lättare att komma igång.

KYRKPRESSEN 29.12.2020 kl. 17:21

– Vi automatiserar många av våra beslut i vardagen. Att vi inte behöver fundera över allt gör att vi kan fungera som människor. Men när vi vill göra en förändring leder det här till problem, eftersom nya vanor kommer att kännas som en uppförsbacke, säger familjerådgivare **Anna Korkman Lopes**.

Hjärnans kopplingar blir starkare – mer myeliniserade – ju mer vi använder dem. Det enda sättet att snabba upp dem är att använda dem, och därför känns den nya vanan till en början som att kämpa sig fram i en snårig djungel medan den gamla är som att glida fram på en motorväg.

- Det betyder att det krävs en ganska stor insats just när man ska förändra sina vanor.

Tydlig motivation, exempelvis varnande besked från läkaren om ens hälsa, kan leda till att man kommer igång på allvar. Mindre livsförändringar kan enligt Korkman Lopes paradoxalt nog vara svårare att få till stånd eftersom det saknas en konkret motivation. Men det finns vissa knep som vi kan ta till för att hjälpa oss själva i den inledande uppförsbacken.

- Börja med små saker – löjligt små saker.

Den som vill komma igång med att röra på sig kan börja med att lova sig själv att sätta på sig träningskorna varje dag.

- I det här skedet handlar det inte om att uppnå resultat utan om att skapa en vana. Och när du väl fått på dig skorna är det lättare att tänka "okej, då går jag väl ut en sväng".

Det handlar om att skapa ett spel som vi faktiskt kan vinna och att sätta upp regler som ger oss möjlighet att känna oss nöjda med oss själva hela vägen.

- Ingen orkar om man hela tiden måste vara missnöjd med sig själv. Om jag är missnöjd med mig själv blir jag kritisk och får en massa ovänliga tankar om mig själv.

### **Tänk inte bara på framtiden**

Det är också viktigt att fundera över vad man vill göra och varför det är viktigt för en.

- Om du inte kan sätta fingret på varför det är så viktigt kommer det antagligen inte att lyckas.

Det är lättare att få in en ny vana om du kombinerar den med en etablerad vana.

- Para ihop det med något som redan går på automatik. Att bestämma tid och plats för den nya vanan har också vetenskapligt bevisats hjälpa människor att lyckas.

Det tredje knepet för att lyckas handlar om att se till att förändringen man gör ger något positivt i stunden, inte bara på sikt.

- Folk gör inte sådant som går ut på att ha tråkigt i tjugo år för att sedan se ett gott resultat.

Om man har en ovana som man vill bli av med tipsar hon om att ta reda på om det finns något man söker i ovanan – till exempel en känsla – som man kan få på ett annat sätt.

- Om man till exempel tycker att man äter allt för många kex under kaffepauserna på jobbet och vill få ner antalet kan man fundera över hur man får den här kontakten med kollegorna utan en massa kex.

## **Hur kommer man igång igen om man tappat den goda vanan efter en tid?**

– Det har mycket med det inre samtalet att göra: Hur mycket skäller jag ut mig själv för att jag föll av kärran? Om man inte skäller på sig själv blir det mycket lättare. Det är också viktigt att komma ihåg att även om jag tar en paus betyder det inte att det jag gjort tidigare inte har gett resultat i hjärnan. Även om det gått tre månader försvinner inte myeliniseringen någonstans.

*Vill du veta mer? Anna Korkman-Lopes tipsar om boken Vanans makt av Charles Duhigg.*

Text: Erika Rönngård