

Soulaima

Gourani født 1975, virksomhedsrådgiver, står på listen over de 20 mest markante tænkere i Norden. Hun vinder internationale lederpriser – og lægger vasketøj sammen. Er danskmarokkaner og bor på Nørrebro med sit livs kærlighed igennem 20 år, har to små krudrugler og elsker at dyrke sport!

TRÆN DIN VILJESTYRKE

Forskere har fundet ud af, at viljestyrken er en mental muskel. At du ikke kan slippe fri af dine dårlige vaner, behøver derfor ikke betyde, at du er »svag«. Det er mere et udtryk for, at du trænger til at få din viljestyrke trænet op igen. Så uanset om du overspiser, shopper lidt rigeligt, ryger eller drikker for meget eller omgiver dig med usunde relationer, skyldes det altså ikke »en svag ryggrad«.

☞ Sæt dit tv på loftet, klip kreditkortet, sælg bilen

Du skal bare i gang med at øve dig i at modstå fristelser.

Tilbage i 2001 ville jeg holde op med at ryge. Eftersom jeg havde røget i 14 år, tænkte jeg, at det nok blev svært. Vi boede på det tidspunkt på 5. sal, så jeg lavede en aftale med vores lokale kiosk i stueetagen om, at når jeg købte en pakke cigaretter, måtte jeg kun tage en cigaret med op ad gangen. Jeg måtte altså på intet tidspunkt tage hele pakken med op i lejligheden, så jeg løb op og ned ad de trapper, hver gang jeg skulle hente en cigaret.

Jeg ryger ikke længere. Det blev simpelthen for besværligt at styrte op og ned ad de der trapper.

Vi har kun en vis portion viljestyrke om dagen. Nogle har mindre, og nogle har lidt mere. Men faktum er, at alle har en vis afgrænset portion. Hvis du opbruger din kvote, kan du først stå imod fristelserne igen næste dag.

Så se dig om i dit liv og i din hverdag, og skil dig af med det, som udfordrer og tapper af din viljestyrke.

Stil slikskålen væk, sæt dit tv på loftet, klip kreditkortet, sælg bilen og køb en cykel.

Det er ok at falde i. Når du begynder at se et mønster, og ser, hvor du falder i, bliver det

lettere og lettere for dig at forhindre, at det sker igen. Du kan styrke din viljestyrke gradvist, og alle kan øge mængden af viljestyrke. Test dig selv af i det små. Tak nej til småkager, så nej til kager, så nej til søde sager i det hele taget, så morgensmøgen, så formiddagssmøgen og til slut hele pakken... hvis det er den kamp, du vil vinde. Uanset hvad du forsøger at opnå her i livet, må du »slibe« din viljestyrke, så du kan være stålsat, når det gælder. •

