



## Første skridt på vejen: Sæt et mål

Arbejdsopgaverne 'Risikosituationer', 'Alternativer til alkohol' og 'Personlig Plan' er tre enkle redskaber, der kan hjælpe dig med at sætte et mål og samtidig bliver klar over, både hvor faldgruberne er, og hvad der kan hjælpe dig med at styre uden om.

*Held og lykke med at ændre vaner.*

15-metoden: Guide til bedre vaner

# At ændre vaner

At ændre vaner behøver ikke være så vanskeligt. Nedenfor er en stribe forslag til at gøre det lettere.

### 1. Tag små skridt

Måske er der mange ting, du gerne vil lave om på. Husk at tage én ting ad gangen. Og bryd vejen til dit mål op i små bidder. Det er nemmere at ændre, hvis man ikke forsøger at ændre alting på en gang, men i stedet tager én ting af gangen.



### 2. Kravl op på hesten igen

Selvom du har sat dig et mål, vil der være dage, hvor det glipper for dig. Måske bebrejder du dig selv, at det ikke lykkedes at holde fast. Måske får du lyst til at opgive det hele. Men ro på!

Tag det roligt og kravl op på hesten igen. Det er helt normalt at det glipper indimellem, når du vil ændre en – måske endda ret indgroet – vane. Tilgiv dig selv og koncentrer dig om alt det, der er gået godt. Du har vist, at du godt kunne. Så: Tilbage på sporet!

### 3. Hold fast – sæt et kryds og hold øje!

Du vil gerne ændre en vane. Mærker, hver gang det lykkes. Sæt et kryds, et hjerte eller en stjerne i kalenderen, i din alkoholkalender, på et stykke papir eller i en app til formålet. På den måde bygger du dit overblik op og samler på succeser. Hver dag, du er lykkedes, giver du dig selv en lille anerkendelse.

For hver dag bliver perlerækken af hjerte eller stjerner længere og længere. Og når du så – selvfølgelig! – på et tidspunkt bliver fristet til at springe over, spørger du dig selv: *“Det går jo faktisk fint. Vil jeg virkelig bryde min perlerække nu?”*.



### 4. Brug din viljestyrke om morgenen

Mange eksperter mener, at viljestyrke er en begrænset størrelse. Og at du har mest af den om morgenen. Senere på dagen, i takt med at du bliver udsat for flere og flere fristelser, som du skal modstå, bliver din viljestyrke svækket. Mere og mere svag.

Og hvad kan du så lære af det? En hel del. Sørg for at tage dine sværeste skridt først på dagen. Mens du har allermest energi.

### 5. Få hjælp af god planlægning

Vi er slet ikke så fornuftige og velovervejede, som vi render rundt og tror. Meget af det, vi gør, er styret af omgivelser.

Så hvad kan du selv gøre? Fidusen er enkel: Indret dine omgivelser, så det bliver nemmere at tage de gode valg. Tit er det bare små ting, der skal til. Undgå situationer, hvor du plejer at komme til at drikke (for meget) alkohol. Gør de gode alternativer nemme at vælge. Stil løbeskoene, så du ser dem.

Kort sagt: Ud med det, der leder til dårlige valg og ind med det, der gør de gode valg nemme at tage. Tro det eller ej – det virker.

