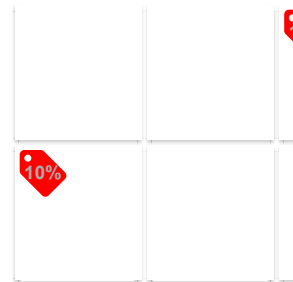


POWER 1 ÅRS DAG I LYNGBY **SE ALLE KØTLBUD** >

DET GODE LIV: Taler du for meget med din indre kritiker?

Du kender den sikkert, den der indre stemme, der i tide og utide skræpper op og i øvrigt optræder som meddommer i alt, hvad du foretager dig. Den har en tendens til at komme med kritiske og negative ytringer, og det kan forhindre os i at lykkes med gøremål og ønsker.



Se de dyreste handler i Nordsjælland
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-03/-Se-de-dyreste-handler-i-Nordsj%C3%A6lland-3447855.html>)



Side 1 af 3



"Det er på alle måder spild af dine ressourcer ikke at nyde det slik du spiser, det ekstra glas vin eller den sikkert fortjente middagslur på sofaen. Så hvad kan du gøre i stedet? Næste gang du møder stemmen, der vil skælde dig ud og kritisere dit valg, så bed den om at tie stille og fortæl dig selv, at nu vil du nyde dit valg i fulde drag," lyder det i denne uges DET GODE LIV-klumme. Foto: Sundhedsværkstedet

Den stemme er en del af vores tænkning og kaldes en indre dialog. Det er den, vi løbende diskuterer med. Alle har den, men hos nogle får den mere taletid end hos andre. Igennem mange samtaler med mine kunder har jeg lært, at den også kan få alt for meget plads og tage magten.



[LÆS OGSÅ \(HTTP://GENTOFTE.LOKALAVISEN.DK/NYHEDER/2018-10-25/-DET-GODE-LIV-BLIV-KLAR-TIL-EFTER%C3%A5RETS-SUNDHEDSBOOST-3370353.HTML\)](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-10-25/-DET-GODE-LIV-BLIV-KLAR-TIL-EFTER%C3%A5RETS-SUNDHEDSBOOST-3370353.HTML)

DET GODE LIV: Bliv klar til efterårets sundhedsboost (<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-10-25/-DET-GODE-LIV-BLIV-KLAR-TIL-EFTER%C3%A5RETS-SUNDHEDSBOOST-3370353.html>)

Den kan være med til at sabotere de gode intentioner; i særlig grad dem, der har med sundhed at gøre og umærkeligt udvikler den en dårlig spiral, der understøtter negative tanker og er med til at gøre det ligegyldigt at nå træningen, ligegyldigt om man spiser sund mad, ligegyldigt om man gør noget overhovedet.

SYNES DU OM ARTIKLEN? KLIK PÅ LINKET OG TILMELD DIG VORES NYHEDSBREV (NYHEDSBREV)

Tyven om natten

De negative tanker er også med til at stjæle nydelse, da de ofte er en hård kritiker. De fleste kender situationen, hvor man spiser for meget slik, får drukket et ekstra glas på en tirsdag eller droppede løbetræningen med en overbevisning om, at det sandsynligvis ville regne.



Camilla Grønnegaard Christoffersen er indehaver af Sundhedsværkstedet.

Hvordan responderer din indre stemme eller kritiker på denne handling? Starter den med at slå dig i hovedet og fortælle dig, at det det dårligste valg, du kunne træffe – for så at fortsætte med at proklamere, at du er doven, du kan ikke tage dig sammen, det er det samme hver gang og hold da op, tænk at du kan holde dig selv ud.....

[04/-Ugens-L%C3%A6ser-kom-aldrig-igennem-Hjernen-3434325.html](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-11-04/-Ugens-L%C3%A6ser-kom-aldrig-igennem-Hjernen-3434325.html)

Årets danske julefilm for hele familien (<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-04/-Ugens-L%C3%A6ser-kom-aldrig-igennem-Hjernen-3434325.html>)

Få 15 minutter med Jens Søndergaard og havet (<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-11-04/-F%C3%A5-15-minutter-med-Jens-S%C3%B8ndergaard-og-havet-3435151.html>)

Disse prisportaler kan du stole på (<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-04/-Disse-prisportaler-kan-du-stole-p%C3%A5-3448654.html>)

(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569610/0/544/AdId=18922432;BnlSKhAKAGBENBj-AAAA-d7_9_9uz_Gv_v_f_33e8_9v_l_7_-u_-33d4-_1vX99ym1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA)

SPONSERET



Masser af økologi på Meny'en (<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-10-29/-Masser-af-%C3%B8kologi-p%C3%A5-Meny%E2%80%99en-3408134.html>)

(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-10-29/-Masser-af-%C3%B8kologi-p%C3%A5-Meny%E2%80%99en-3408134.html>)



Vis mig din STI(H)L (<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-01/-Vis-mig-din-STIHL-3440312.html>)

(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-01/-Vis-mig-din-STIHL-3440312.html>)



Træt af medlemskort? Her er appen, der samler det hele og giver dig alle rabatter ind på kontoen (<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-09-26/-Tr%C3%A6t-af-medlemskort-Her-er-appen-der-samler-det-hele-og-giver-dig-alle-rabatter-ind-p%C3%A5-kontoen-3175761.html>)

(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-09-26/-Tr%C3%A6t-af-medlemskort-Her-er-appen-der-samler-det-hele-og-giver-dig-alle-rabatter-ind-p%C3%A5-kontoen-3175761.html>)



(<http://gentofte.lokalavisen.dk/biler/>)

E-AVIS

Læs alle vores udgivelser på nettet.

LÆS HER >



(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569607/0/544/AdId=18922432;BnlSKhAKAGBENBj-AAAA-d7_9_9uz_Gv_v_f_33e8_9v_l_7_-u_-33d4-_1vX99ym1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA)

Eksemplet her illustrerer, hvordan tankerne meget nemt kan løbe løbsk med negative ord og urimeligt hårde domme, der ikke bidrager til vores velbefindende. Det kan være så skadeligt og derfor er det så vigtigt at lære at stoppe tankerne, inden de kommer ned ad den negative bane.

Stå ved dine valg

Det er på alle måder spild af dine ressourcer ikke at nyde det slik du spiser, det ekstra glas vin eller den sikkert fortjente middagslur på sofaen. Så hvad kan du gøre i stedet?



LÆS OGSÅ ([HTTP://GENTOFTE.LOKALAVISEN.DK/NYHEDER/2018-10-19/-DIGITAL-DETOX-FOR-HELE-FAMILIEN-FINDES-P%C3%A5-%C3%A6SKE-3319820.HTML](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-10-19/-DIGITAL-DETOX-FOR-HELE-FAMILIEN-FINDES-P%C3%A5-%C3%A6SKE-3319820.HTML))

Digital detox for hele familien findes på æske

(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-10-19/-Digital-detox-for-hele-familien-finde-p%C3%A5-%C3%A6ske-3319820.html>)

Næste gang du møder stemmen, der vil skælde dig ud og kritisere dit valg, så bed den om at tie stille og fortæl dig selv, at nu vil du nyde dit valg i fulde drag.

Bliv ven med stemmen

Er der overhovedet noget godt ved denne stemme? Det er der. Hvis man i stedet byder den velkommen og siger "tak, fordi du er der og hjælper mig, så jeg ikke går helt amok i slik og søde sager, tak fordi du holder mig til ilden."

Ved at vende den negative stemme til en positiv stemme, så kan den anvendes som et motivationsværktøj. Vær også opmærksom på, at hvis du gerne vil spise mindre sukker, så er det en god idé at være bevidst om, hvor meget og hvorfor du spiser sukker.



LÆS OGSÅ ([HTTP://GENTOFTE.LOKALAVISEN.DK/NYHEDER/2018-09-26/-DET-GODE-LIV-N%C3%A5R-DINE-FORÆLDRE-STADIG-BEHANDLER-DIG-SOM-ET-BARN-3183422.HTML](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-09-26/-DET-GODE-LIV-N%C3%A5R-DINE-FORÆLDRE-STADIG-BEHANDLER-DIG-SOM-ET-BARN-3183422.HTML))

DET GODE LIV: Når dine forældre stadig behandler dig som et barn

(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-09-26/-DET-GODE-LIV-N%C3%A5r-dine-for%C3%A6ldre-stadig-behandler-dig-som-et-barn-3183422.html>)

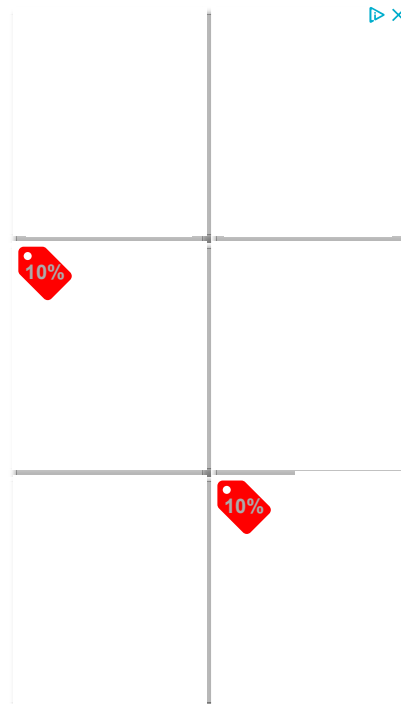
Det bliver en vane og spiser du meget, vil kroppen have lyst til mere. Men det samme gælder træning. Hvis du træner regelmæssigt, har du helt sikkert nemmere ved at komme ud i træningszone igen. Også selvom der er risiko for et par regndråber.

Mit bedste råd er: Nyd dine valg og vær din egen bedste ven. Tal pænt til dig selv og sig til dig selv, at du gør det så godt du kan. Nogle gange kan alle have behov for inspiration og vejledning, da ingen kan være ekspert på alle områder. En ny træningskunde sagde forleden til mig, inden vi skulle til at træne sammen:

"Jeg kan altså ikke løbe."

Jeg spurgte hende efterfølgende, om det ikke også var derfor, at hun var kommet?

Publiceret 02 November 2018 19:21



(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6401228/0/170/AdId=11331695;BnlSKhAKAGBENBJ-AAAA-d7_9_9uz_Gv_v_f_33e8_9v_l_7_-u_-33d4_-1vX99yfm1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA)

SENESTE DEBAT

DEBAT: Når de dejlige husdyr er til STOR gene
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-11-04/DEBAT-N%C3%A5r-de-dejlige-husdyr-er-til-STOR-gene-3341138.html>)

DEBAT: Studehandel om godslæseplads
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-11-01/DEBAT-Studehandel-om-godsl%C3%A6seplads-3432741.html>)

DEBAT: Gentofte hæver garantikravet og erhvervsvenligheden
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-11-01/DEBAT-Gentofte-h%C3%A6ver-garantikravet-og-erhvervsvenligheden-3432281.html>)

DEBAT: Frygt for farligt vejskilt
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-10-31/DEBAT-Frygt-for-farligt-vejskilt-3431546.html>)

DEBAT: Er Gentofte Kommune klar til nogle bilfrie timer en gang om ugen?
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-10-30/DEBAT-Er-Gentofte-Kommune-klar-til-nogle-bilfrie-timer-en-gang-om-ugen-3426900.html>)