



Vibeke gikk ned 10 kilo

– Jeg tenkte meg sunn og slank

Vibeke Olss (45) brukte mat som trøst og belønning. Ved hjelp av visualisering greide hun både å gå ned og å beholde ønskevekta.

TEKST SIW CH. TEIGLAND • FOTO CURT I. HJERTSTEDT OG STOCKXPERT

STOR, TJUKK OG STYGG. Slik opplevde hun seg selv. Vibekes selvbilde var elendig, og hun var en typisk jojoslanker.

– Jeg tenkte ofte: «Bare jeg går ned xx kilo, blir alt bedre». Nå har jeg gjort store endringer i livet, og vekten er stabil, sier Vibeke Olss (45) med et varmt smil.

Det var ikke nok en slankekur som skulle til. Vibeke deltok på psykolog Sigurd Stubbsjøens Tenk deg slank-kurs, og lærte å styre tankene – som i sin tur styrer følelsene.

– Før var jeg ofte sur, grinete og deprimert, nå er jeg glad og levende!

Vibeke har også tatt utdannelsen sin innen NLP (nevrolingvistisk programmering) og psykologi hos Stubbsjøen på Nimu (Norsk Institutt for Menneskelig Utvikling). I dag jobber hun halv stilling i Sas Ground Services, ved siden av jobben som inspirator, coach og foredragsholder i eget firma.

– Jeg har erfart betydningen

av å kjenne på følelsene mine og å tørre å endre atferd for å få det livet jeg ønsker, selv om det av og til har vært tryggere og enklere å bli i det gamle mønsteret, sier Vibeke.

En teknikk Vibeke har hatt stort utbytte av, er *visualisering*. Hun ser for seg at hun lykkes, og hun lever som om hun allerede har nådd målet hun har satt seg.

– Mitt bilde er at jeg står på en strand på Hankø – slank, trent,

glad og full av energi og livsgnist. I dag trener jeg fem-seks dager i uken. Det er ren mentalhygiene for meg.

Vibeke er for øvrig veldig bevisst og reflektert i forhold til hvilke ord hun bruker.

– Jeg unngår ordene *ikke* og *må*. I stedet fokuserer jeg på det jeg vil og ønsker i livet mitt.

NEGATIVE ORD setter i gang negative tanker – som blir til negative følelser.

– Det er viktig å kunne bytte ut





**Si noe pent
til deg selv –
hver dag**

– Jeg gikk ned i vekt, begynte å trene med glede, våget å ta nye skritt i yrkeslivet og fikk ny kjæreste. Nå vil jeg bidra til at andre også får et bedre liv, sier Vibeke Olss, som er inspirator og coach.

Ta kontroll
over psyken
din!



Lær å styre

Hodet må være med hvis du skal komme varig ned i vekt. Tankens kraft er sterk og kan få deg dit du vil.

DU KAN TENKE deg slank! lyder budskapet fra Sigurd Stubsjøen, psykolog, hypnoterapeut, NLP-trener og forfatter. Han har jobbet med vekttap og livsstilsendringer i mer enn tjue år og har blant annet gitt ut boken «Tenk deg slank». Ikke bare blir du varig slank, men han lover at veien dit blir lett og morsom også! Stubsjøens metode går ut på å ta kontroll over psyken.

– Det er dessverre ingen slanke-kurer som gir permanent resultat. De mislykkes fordi de ikke omfatter de psykologiske aspektene ved spising og endring av livsstil. Når du har nådd målet ditt og slutter å følge slanke-kuren, får du trang til å feire. Du går sakte, men sikkert tilbake til de inngrodde spisevanene dine, og snart har du gått opp alle kiloene igjen – pluss noen til. Du må endre tankesettet ditt omkring kosthold hvis du vil gå varig ned i vekt, sier Stubsjøen.

Metoden *Tenk deg slank* handler om å få hjernen over i positive tankemønstre og å lære å stoppe uønsket negativ tenking.

– Det er mulig for deg å ta styring over alle uvanene dine, enten de skyldes oppvekst eller psykologiske faktorer. Metoden er en innføring i nye og sunnere livsstilsvaner – uten at du skal føle at du går glipp av noe og må lide, sier Stubsjøen.

Teknikkene han bruker, er basert på forskning om hvordan hjernen kommuniserer med seg selv.

TENK DEG SLANK-METODEN består av flere teknikker. Du skal selv finne ut hvilken som fungerer for deg, og du kan kombinere flere teknikker.

– Sentralt i metoden er at du ser for deg ditt ideelle selvbilde, altså visualisering. Se for deg deg selv som slank og sprek, og finn ut hva slags mat og hvilke aktiviteter som hører med.

Når du visualiserer, forteller du underbevisstheten din hva du ønsker å gjøre. Underbevisstheten din oppbevarer alle minner og innlærte tanke- og atferdsmønstre. Du må repetere og repetere til ditt nye budskap sitter.



det negative med det positive og konstruktive.

Gjennom visualisering og tanker har Vibeke lagt om kostholdet og trener jevnlig. Nå spiser hun mat med lav GI (lite raske karbohydrater), mye fisk, grønnsaker, nøtter og olje – mat som gir et jevnt blodsukker. Helst hver tredje time. Resultatet er at vekten er stabil, humøret er mye bedre, og astmaen og allergien er borte.

– Det var først etter at jeg

begynte å bruke teknikkene fra Tenk deg slank-kurset at jeg begynte å leve mitt eget liv. I dag gjør jeg det jeg brenner for. Gjennom mitt eget firma holder jeg foredraget «Mer begeistring i hverdagen» og holder kurs for mennesker som ønsker å få mer ut av livet. Det finnes alltid muligheter, bare vi har rett fokus og riktige tanker, smiler Vibeke.

@redaksjonen@allers.no

Vibeke's råd

- Spør deg selv: Hvorfor vil jeg ned i vekt? Hvem gjør jeg det for? Hvorfor går jeg opp i vekt igjen?
- Lev som om du har nådd målet ditt. Når målet er nådd, lever du sunt. Gjør det allerede nå!
- Visualiser. Se for deg et realistisk bilde av deg selv som fornøyd, slank og glad. Trekk det fram når du blir fristet av noe usunt eller bare vil ligge på sofaen.
- Øv på å rose deg selv. Hver morgen sier jeg noe pent til mitt eget speilbilde.
- Vær takknemlig. Hver

- kveld skriver jeg ned tre ting jeg er takknemlig for.
- Unn deg tid til deg selv. Hver morgen setter jeg meg i godstolen med en kopp kaffe og går gjennom de neste timene. Da får jeg klarnet hodet og møter dagen forberedt.
- Fokuser på det du ønsker.
- Spiser du noe usunt, bør du nyte det i stedet for å ha dårlig samvittighet.
- Skaff deg en god støttespiller når du skal i gang med å trene.
- Sett deg små delmål underveis mot det store målet.



«Du slipper å føle at du går glipp av noe eller er sulten.»

Sigurd Stubsjøen, psykolog, hypnoterapeut, NLP-trener og forfatter



Hypnotiser deg selv

Nedtellingsmetoden

– Dette er en enkel selvhypnoseteknikk som fungerer for de fleste mennesker, sier psykolog Sigurd Stubsjøen. Her får du metoden beskrevet trinn for trinn.

1 Sitt godt, og fest blikket på et punkt foran deg.

2 Gjenta to eller tre ganger hvor lenge du ønsker å være i transe. Bruk følgende formulering: «Jeg skal gå inn i en selvhypnotisk tilstand og være der i X.» (X står for hvor lenge du ønsker å være i selvhypnose. De fleste velger 30 minutter.)

3 Gjenta ti til tjuer ganger hva du ønsker å fokusere på under selvhypnosen. Det bør være noe som er positivt fokusert på det du ønsker, og du bør bruke ord som «her» og «nå». Bruk følgende formulering: «Hver gang jeg sier til meg selv at jeg er X, skal jeg umiddelbart føle Y.» For eksempel: «Hver gang jeg sier til meg selv at jeg er målrettet, skal jeg umiddelbart føle meg sterk og konsentrert.»

4 Når du kjenner at du blir sliten i øynene, skal du gradvis la dem lukke seg. Når de lukker seg, skal du konsentrere deg om å telle bakover fra 100. Mens du teller, skal du forestille deg at du synker lenger ned i stolen. Hvis du klarer å telle helt til én, skal du bare begynne på nytt på 100 og gjenta prosessen helt til du faller i transe.

5 På et tidspunkt vil du kjenne at du glir bort. Når du opplever det, synker du inn i en dyp hypnotisk tilstand. Gi deg selv lov til å oppleve det du opplever.

6 Du kommer til å våkne spontant etter at den tidsperioden du har valgt, er over. Når du har lyst til å våkne, skal du bruke følgende suggesjoner: 1. Jeg begynner å våkne. 2. Våkne, våkne. 3. Når jeg kommer til ti, kommer jeg til å føle meg uthvilt, lys og våken. 4. Jeg er våken. 5. Våkne. 6. Våkne. 7. Våkne – når jeg kommer til ti, kommer jeg til å føle meg uthvilt og lys våken. 8. Lys våken (åpne øynene hvis du ikke har gjort det allerede). 9. Lys våken. 10. Lys våken og uthvilt!

Les mer om Stubsjøens ulike metoder på www.tenkslank.no hvor du også kan melde deg på grupper i ditt nærmiljø.

Hvordan visualisere:

1. Skriv ned hva du vil se.
 2. Sett deg et sted der det er rolig og behagelig.
 3. Lukk øynene, og repeter setningen(e) dine flere ganger.
 4. Noen føler at de visualiserer best med øynene åpne. Hvis du synes at du ikke klarer å visualisere, kan du følge samme prosedyre som over, men i stedet for å lukke øynene, skal du åpne dem og feste blikket på et bestemt punkt. Husk at det ikke er nødvendig at du bevisst merker at du visualiserer. Bare følg oppskriften, så klarer du deg bra!
- (Fra boken «Tenk deg slank» av Sigurd Stubsjøen, Aschehoug)

Husk: Å være litt sulten eller passe mett er det du må jobbe mot. Jo mer sulten du er, desto mindre fett forbrenner du, og det vil ta lengre tid å nå målet ditt.

Et annet sentralt element ved metoden er å stoppe negative følelser.

Lyntanker er underbevisste tanker som er blitt automatisert. De fleste er ikke klar over at de

– En sunn kropp trenger også å røre på seg. Mange tror at de kan trene seg slank, men det stemmer ikke. Kaloriene må forbrukes, og du kan ikke spise mer selv om du trener hvis du vil ned i vekt.

– Men treningen er viktig fordi du får muskler som bruker mer energi, og du får et bedre selvbilde. Stubsjøen erfarer at mange synes at det er enkelt å gå ned i vekt og endre livsstil med metoden.

Enda en teknikk som kan hjelpe deg til å lære metoden fort, er selvhypnose. Det er ikke skummelt, transe er en tilstand der bevisstheten din er ekstremt fokusert og der underbevisstheten samarbeider med bevisstheten.

De fleste mennesker kan settes i transe. 10–20 prosent oppnår ikke tilstanden, men har likevel glede av avslappingen og visualiseringen under hypnosen.

– Prøv selv! Hypnose kan hjelpe deg til å endre livsstil. Å oppnå drømmekroppen er både lett og morsomt hvis du følger Tenk deg slank-metoden.



- Med min metode er det lett og morsomt å gå ned i vekt, lover psykolog Sigurd Stubsjøen.

har lyntanker, men kjenner igjen hva de framkaller: Negative følelser. En lyntanke som «ingen er glad i meg» kan stoppes ved heller å si til deg selv at «kjæresten min, barnet mitt og moren min er glad i meg»

– Si det med innlevelse! sier Stubsjøen.

NÅR DET GJELDER kostholdet, regner Stubsjøen med at folk har kunnskap om hva som er sunt. De fleste som går på kurs hos ham, har gått på slankekur før.