

forts

## – Det är ett helt nytt sätt att tänka

### † Vad fick dig att testa NLP-terapi?

– Jag hade försökt banta i hela mitt liv, men misslyckats gång på gång. Till slut var jag helt övertygad om att min övervikt berodde på dåliga gener. Det var först när min ormfobi botades som jag tänkte om. Det hände under ett seminarium, föreläsaren var NLP-terapeut, och i pausen frågade jag honom om metoden han lärde ut möjligtvis kunde bota min ormfobi. Javisst, sa han och gjorde det på en halvtimme framför hela gruppen. Då var min första tanke att om det här kunde botas så snabbt – då skulle jag klara av att gå ner i vikt med det också.

### † Hur fungerar NLP?

– Själva begreppet betyder neurolingvistisk programmering, vilket enkelt förklarar innebär att man lär sig tänka genom att använda hjärnan mer effektivt. Man skapar inre målbilder av hur man vill att något ska bli. Du ser framför dig hur du ser ut i dina favoritjeans, hur det känns att ha dem på dig och hur bra du mår av att vara smal. Då går det sedan lättare att göra förändringar. Elitidrottare använder sig ofta av samma slags målbilder. Nyckelkonceptet är att tänka positivt. Du lever dig in i känslan här och nu och undviker negativa ord som "banta". Får du ett väldigt sug efter choklad, tänk på hur underbart det var att ta på sig de där jeansen i storlek 38.



Foto: Anna Steén

### Lena Evald

**Ålder:** 49 år. **Yrke:**

Samtalsterapeut och coach.

**Familj:** Maken **Lennart**, 52 år, barnen **Marlene**, 25 år, **Sofie**, 22 år, bonusbarnet **Christopher**, 20 år.

**Vägde förut:** 91 kilo. **Vä-**

**ger idag:** 67 kilo. **Vikt-**

**minskning:** 24 kilo. **Mål:**

67 kilo (har jag hållit i 6 år).

**Metod:** NLP, delvis Vikt-  
väktarna. **Så lång tid tog  
det:** 1 år.

### † Hur kom du igång?

– Jag läste på om metoden, och vände mig till Viktväktarna där de hade en NLP-konsulent.

### † Du jobbar ju som NLP-coach numera?

– Ja, jag är nog ensam i Sverige om att använda NLP som viktminskningsmetod på det här sättet. Människor som hela tiden försöker gå ner i vikt men aldrig lyckas har ett grundproblem som sitter i huvudet snarare än i dieterna – och det jobbar jag bort.

## Lenas tre bästa tänk-dig-smal-tips:

- † **Använd mål-, och delmålsbilder.** De ska vara positiva, realistiska och i presens. Tänk inte 10 kilo på en gång, utan ett halvt eller två kilo i taget.
- † **Synliggör dina framsteg på kylskåpsdörren.** Rita ett antal halvkilospaket med smör på ett papper och fäst det på kylskåpet. För varje gång du gått ner några hekto fyller du i.
- † **Gör det enkelt!** Använd dina gamla recept men byt ut mot lättare och magrare produkter.