



# 改變與持續， 成為更好的自己

黃忠臣

人們盼望擁有健康身心和美好生活，屢屢下定決心要改掉壞習慣、建立好習慣，但經常在熱度過後，決心便消散於日常的忙亂中，被疲憊或惰性打敗。那麼有沒有好方法，能幫助我們養成好習慣並長久維持呢？

小倩是個健康管理師，工作一忙就久坐不動，三餐就是外食外賣，高油、高鹽、高糖，還要加上點心、宵夜，累了一天回到家馬上癱坐在沙發上追劇、滑手機，原本苗條的身材愈來愈寬廣、體重也直線飆升。有日，收到健檢報告時，多項指標異常，她才驚覺，平常指導患者與民眾時說得「頭頭是道」，現在的自己根本毫無說服力可言，小倩決定要「身體力行，打造健康人生」。

記取過往減重失敗的經驗，小倩這回不貪多、不求快，先從改變飲食著手，選擇水煮、清淡的食物，著重均衡營養，逐步減量、戒糖；光是飲食控制當然不夠，一定要動一動！沒時間上健身房就從散步出發，剛開始五分鐘就有些氣喘吁吁，停一下再繼續走。為了提醒自己保持習慣，她設鬧鐘、做紀錄。努力了一段時間，看著檢驗數據日漸正常，小倩更有信心堅持下去，而在美食當前、身體疲累時，不免會想放棄，她告訴自己：「沒有健康，其他都是『零』。」一年後的她，身體輕盈、容光煥發，在社區宣導健康管理時，終於能很有底氣大聲說：「相信我，你們也做得到！」

改變，總是容易開始卻難以持續。而要能做到真正的改變，並不只是行為的調整，也需伴隨著心態的轉變，才能有效建立好習慣。就像故事中的小倩一樣，可以找出動機，並規劃階段性做得到的步驟，過程中經常回頭檢視，目標夠清晰、明確嗎？執行策略可行嗎？若要內化新習慣，則需要設計一些方式來「明示」自己。如：把運動鞋放在門口，該去運動了；或是設定鬧鐘、寫張便條紙……這些顯而易見的小小提示，能幫助我們更確實施行計畫並融入生活。

而比起看見結果，更重要的是感受改變帶來的力量。當遇到挫折、困難，想要放棄時，請提醒自己回到初衷，想像一下目標完成時的喜悅心情，自我鼓勵再堅持下去，因為只要開始行動，即使是微小的變化，緩緩日積月累，終能蓄積厚實的能量，帶來飛躍性的成長。

行天宮平安心語：「為了更好的自己，努力持之以恆，建立好習慣。」改變，就從此刻開始；持續，讓人生在自律中，穩穩升級、閃閃發光，成為更好的自己。

