

Livskraftnytt!

April! Nu är våren på väg! Ljusare dagar, lite varmare i luften och vårtecken här och där. Snart spritter det i hela naturen. Vad kan då passa bättre än att själv också sprida lite extra vårglädje, både till dig själv och till din omgivning. Det är fantastiskt vilka spännande saker som kan hända!

- **Gå med i anonyma klubben.** Anonyma klubben är ingen verklig förening med medlemsregister och organisationsnummer utan den finns bara i idévärlden. Den går ut på att anonymt göra någon glad genom en liten gåva. Fördelen med att vara anonym är att syftet med gåvan inte är att man ska få något tillbaka själv, utan få känna energin av att få sprida glädje. Det ska handla om små gåvor, för det är inte storleken på gåvan som gör folk så glada, utan att den dyker upp i ett så oväntat sammanhang. Det kan handla om att köpa en ros i blomsteraffären, betala en kopp kaffe, en bussbiljett eller liknande och be expediten lämna över den till nästa kund och hälsa från "Anonyma klubben". Man kan också lägga en utläst bok eller tidningar i ett väntrum eller kanske sätta en fruktskål på jobbet med en liten lapp med en hälsning från klubben. Vad som helst som du kommer på - bara fantasin sätter begränsningar. Med detta system är det tre personer som får sin dag förgylld. Den som ger, den som får och den som överlämnar gåvan. Goda gärningar sprider ringar på vattnet.
- **Ge beröm.** Att ge beröm är också något som verkligen sprider positiva ringar på vattnet. Många gånger lägger vi märke till bra saker om de människor vi dagligen har runt omkring oss, men det är inte alltid vi förmedlar det vidare till dem. Börja öva på att faktiskt säga det du tänker direkt när du tänker det till dina medmänniskor och se vad som händer i din omgivning och i dina relationer. Det finns alltid beröm att ge. Det kan handla om att allt från vad vi gör eller ser ut till hur vi är och vad vi ger ut. Det kostar så lite och ger så mycket. Beröm handlar om att bli sedd som individ. Faktum är, att bli bekräftad hemma och på arbetet är en av våra största friskfaktorer. Företag som har förstått det här och ger sina medarbetare positiv feedback är tre gånger så lönsamma som företag som inte gör det.
- **Ge dig själv det du behöver.** Ge dig själv det du längtar efter i vårpresent. Gör något för din egen skull som du länge längtat efter, eller ge dig själv någon gåva som du önskat dig men inte unnat dig. Kom också ihåg att ge dig själv beröm. Ibland kan det bästa vara att ge oss själva modet att göra det vi inte riktigt vågar. Kanske är det något du länge velat göra, men inte riktigt har vågat ta steget mot. Ta din rädsla i handen och gå! Eller hoppa om det behövs! Det händer otroligt spännande saker när vi vågar kliva över våra mentala gränser. Vad behöver du göra för att det ska spritta av liv och lust inom dig i vår?

Önskar dig en fin april full av vårglädje!

Marie Sandgren

Livskraftcoaching www.livskraftcoaching.se sandgren@hogsby.net Tfn. 70-3960649

Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan. Vid avbokning av nyhetsbrevet: maila ovanstående.