

Livskraftnytt!

Ljuva juni! Naturen står i full blom och även vi människor blommar ut och lever upp när sommaren kommer och semesterperioden närmar sig. Vad är det som gör att vi mår så bra på sommaren? Vilken är skillnaden? Vad är det som gör att vi får så mycket kraft och energi just då?

Kanske är det så att vi då låter livet anpassas efter oss, istället för tvärt om, att anpassa oss efter livet. Tänk på blommor. En sort gillar sol, mycket vatten och sur jord, medan en annan gillar skugga, lite vatten och basisk jordhalt. Om en art inte får vad den behöver slokar den och i värsta fall vissnar den och dör. Precis på samma sätt är det med oss människor. Vi är alla unika och vi behöver utforma vårt liv så det passar just oss. Att ta ansvar för vår livssituation och utforma den så att vi mår bra är det bästa bidraget vi kan ge till oss själva, våra närmaste och våra medmänniskor.

Det är kanske också så att när vi är lediga på sommaren så ger vi oss själva precis det som vi behöver för att må bra. Stressar mindre, är mer lugna och närvarande, har bättre dygnsrytm och balans mellan vila, aktivitet och sömn. Äter lättare och är ute i naturen mer och får därmed mer dagsljus, frisk luft och rör oss mer. Umgås mer med familj och vänner, lyssnar mer till vad vi vill och behöver och därmed mer optimistiska och accepterande tankar om oss själva. Det enkla och mest grundläggande som är byggstenarna för välbefinnande och ett liv med god livskvalité.

Vad behöver du för att må bra? Vilket är ditt recept? Hur behöver du utforma din livssituation för att öka och behålla ditt välbefinnande året om? Låt sommaren bli den tid då du utforskar och utprovar just ditt unika välbefinnande-recept. Ett recept som inte bara blir påfyllande under sommarmånaderna utan som du sedan också har med dig under hela hösten.

Önskar Dig en fantastiskt fin och påfyllande sommar!
Marie Sandgren

Livskraftnytt tar sommarlov i juli och återkommer i slutet av augusti igen!

Livskraftcoaching www.livskraftcoaching.se sandgren@hogsby.net Tfn. 070-3960649

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