

Livskraftnytt!

Maxa måendet i mars! Så här års kan det vara läge att öka energin och välbefinnandet efter hösten och vintern som gått och samtidigt kunna möta den kommande våren och sommaren full av livskraft. Enligt gamla traditionella hälsosystem så har man något som man kallar livets ekvation som utgångspunkt för god livskvalité. Den har sin grund i att vår kropp behöver 8 timmars sömn, 8 timmars arbete och 8 timmars fri tid och social samvaro. Det är kanske inte alltid vi lyckas få ihop den ekvationen i dagen samhälle, men man kan ha den som en grund att sträva mot. Då kan det också vara effektivt att maxa maten och motionen lite extra så att vi får ut så mycket som möjligt av den tid vi investerar i vårt mående. Prova och experimentera med vad som fungerar bäst i ditt liv och hur du på bästa sätt får ihop din livsekvation. Unna dig själv känslan av ett maxat mående!

Maxa motionen! Är motionen ett stressmoment som ska pressas in i ett redan ansträngt schema? Känner du att motionen är något du bara utför för att man ”ska” motionera? Eller kanske tränar du mycket och känner att du vill tillföra ytterligare en dimension till din träning? Då kan ett effektivt verktyg vara att maxa motionen med meditation och motionsstunden ger då en mycket större fysisk och mental effekt. Ett bra sätt att börja på kan vara att kombinera promenader eller jogging med olika former av meditation.

Här följer några exempel som du kan prova för att se vad som passar dig bäst:

- * Fokusera på din in- och utandning och följ andningens rytm.
- * Använd ett ord eller en positiv mening som du upprepar tyst eller högt för dig själv. Låt ordet följa andningens eller stegens rytm.
- * Lägg fokus på ljud i din omgivning. Vad hör du? Vilka ljud finns runt omkring dig?
- * Håll blickfokus under vägen fram. Ta sikte på något längre fram och håll fokus på det tills du är där. Ta sedan nytt fokus längre fram osv.
- * Räkna ett visst antal steg eller andetag tex. tre steg. Börja sedan om på nytt och upprepa.

Maxa maten! Vill du få det goda i livet i dubbel bemärkelse? Genom att maxa maten njuter du av livets goda fullt ut. Genom att unna dig det bästa i form av kvalitetsmat skapar du god hälsa, ökad energi och livslust och stärker samtidigt kroppens friskprocesser. Genom att göra medvetna matval kan du snabbt påverka din hälsa positivt – det är sann självkraft! Oavsett hur din kosthållning ser ut idag kan du börja där du är och ta ytterligare steg mot ökat välbefinnande. Prova gärna att maxa maten på något av följande sätt:

- * Välj självläkande kost som stöder kroppens naturliga självläkande processer. Det gör du när du väljer ekologiskt, närodlat och säsongsbetonat i så stor utsträckning som möjligt.
- * Välj medveten matlagning. Matlagning behöver inte ta tid. Men genom ett positivt och inspirerande förhållningssätt till den och genom att ge den omsorg i planeringen och tillagningen förädlar vi näringsintaget.
- * Välj medveten måltid. Gör måltiden till en stund av påfyllning på flera plan än bara näringsintaget. Ge dig själv en helhetsupplevelse och ät med alla sinnen.

Vill du maxa maten ett steg till kan det vara spännande att prova något av följande:

- * Välj gärna vegetariskt helt eller delvis. Spännande experiment kan vara att bara byta ut en måltid per dag eller ha några vegetariska dagar per vecka till att börja med.
- * Go raw! Prova raw food som är vegetarisk mat som är tillrädd utan att upphettas över 40 grader. Wow för smaklökarna, hälsan och energin!

*Prova detox. Ett spännande alternativ för att hjälpa kroppen bli av med gamla slaggprodukter och fylla på ny energi genom drycker och ren och vegetarisk kost under en vecka eller två. Läs noga på först eller ta experthjälp om det är första gången.

Önskar dig en mars full av maxat mående!
Marie Sandgren

Livskraftcoaching

www.livskraftcoaching.se Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan. För prenumeration eller avbokning av nyhetsbrevet - maila sandgren@hogsby.net