

Livskraftnytt!

Vad är det som gör att vissa människor både mår och presterar bra? Vad är det som gör att de lyckas nå dit de vill?

De tre viktigaste faktorerna är att de helt enkelt har bestämt sig, att de kan försätta sig i bra tillstånd och att de är i balans. Detta är inte något som bara är förunnat vissa människor – vi kan alla lära oss konsten att hitta kraften inom oss.

Vår förmåga att skapa positiva tillstånd ger oss tillgång till våra bästa resurser och skapar bra resultat. Ett tillstånd kan beskrivas som summan av alla våra tankar, känslor och upplevelser. Vår totala livskvalité i sin tur är summan av varje enskilt livsögonblick och avgörs alltså av kvalitén på varje enskilt ögonblick. Så ju effektivare vi är på att skapa bra tillstånd - desto bättre resultat och optimalare livskvalité.

Vårt tillstånd förändras i princip hela tiden och påverkas av vad som händer runt omkring oss, men också av vår egen inre dialog och förhållningssätt i form av tankar och känslor. Även kroppslig påverkas vi av våra tillstånd. Så både mentalt och fysiskt avgör våra tillstånd hur vi reagerar, agerar och fungerar.

När vi blir medvetna om våra tillstånd och lär oss bryta negativa tillstånd och skapa och behålla de positiva tillstånden får vi tillgång till en enorm potential och kraft inom oss. Det viktiga är inte vad som sker utan *hur* vi hanterar det som händer. Att vi har förmåga att bibehålla ett positivt tillstånd i motvind och att vända ett negativt tillstånd till ett positivt. I det finns sann självmakt som gör det möjligt för oss att nå vår fulla potential.

Här följer en övning som kan användas för att öva på att skapa bra tillstånd:

- Sätt dig och varva ner. Blunda gärna och ta några djupa andetag.
- Tänk på ett mål du vill uppnå eller en situation som du vill förbättra.
- Vilket eller vilka tillstånd behöver du vara i för att kunna uppnå det?
- Tänk sedan på en situation då du tidigare varit i det tillståndet som du vill uppnå. Beskriv händelsen för dig själv och återupplev igen i det inre det du ser, hör och känner.
- När känslan är som tydligast skapar du ett "ankare" genom att koppla en symbol s till detta tillstånd. Denna symbol kan vara en bild, ett ljud, en gest eller något liknande som förankrar detta tillstånd inom dig och som hjälper dig att ta fram det igen när du behöver och önskar.
- Upprepa och öva på denna "ankring" vid flera olika tillfällen. Utlös sedan detta "ankare" när du vill ha det önskade tillståndet.

Önskar dig en härlig september med bra tillstånd och positiva resultat!

Marie Sandgren