

Livskraftsnytt!

April! April! Vilken härlig månad! Ett löfte om våren och ljusare tider, allt gott vi har framför oss. Våren om en möjlighet till en liten nystart. Att rent mentalt ”slänga av oss vinterrocken” och hitta ny livskraft. Våren kan också vara en intensiv tid då vi vill hinna mycket. Något som då kan hjälpa oss är att ta ut fokus och håll det. Fokus hjälper oss att förenkla vårt liv. Vi får en kompassriktning när det är mycket som snurrar omkring oss. Vi kan ha övergripande fokus för vårt liv eller olika livsområden. Vi kan ha fokus för dagen och fokus för de olika delarna av dagen. Allt för att förenkla och skala bort det som är mindre viktigt.

Här kommer några enkla övningar som kan vara till hjälp för att ta ut fokus:

Ta fram papper och penna och rita en cirkel. Dela in cirkeln i fyra delar och skriv in vad som är viktigast i ditt liv. Vad du behöver och inte kan/vill vara utan för att ha ett gott liv. Det kan också vara intressant att göra en cirkel för varje livsområde tex. relationer, jobb, fritid, hälsa osv. Och för varje livsområde skriva ner vad som är absolut viktigast för just det området. Detta hjälper oss sedan att kunna välja och välja bort med riktning mot fokus.

Ett annat sätt att hålla kompassriktningen under själva dagen är att varje morgon skriva ner tre fokusuppgifter som vi behöver göra eller vill hinna under den dagen. Bara tre saker. Detta för att ta ut det som är absolut viktigast när det känns som det är mycket vi vill och behöver göra. Risken är annars att vi har långa listor med måsten varje dag som vi aldrig har en möjlighet att hinna med om vi så hade 48 timmar på ett dygn. Också för att få känna att vi når fram, att vi gör, kan och hinner det vi föresatt oss. Att få känna att vi når målnöret istället för att det alltid förflyttas framför oss. Det är en oerhört skön känsla att veta att man gjort sina fokusuppgifter, känna sig nöjd och sedan kunna unna sig att gå ut i vårsolen en stund!

Att se själva dagen som en cirkel indelad i olika segment kan också hjälpa oss mycket. Att ha morgonen som ett segment, förmiddagen på jobbet som nästa, lunchen som ett annat, sedan tidig eftermiddag, sen eftermiddag, kväll osv. Det minskar vår stress och det blir lättare att vara närvarande i varje del för sig och att fråga sig: Vad är viktigast just nu? Vad behöver jag fokusera på nu just i detta segment?

Något som också hjälper mig och många andra att hålla fokus, vara närvarande och njuta av dagen är att starta varje dag med att sätta positivt fokus på dagen under någon minut på morgonen då man ligger kvar i sängen. Helt enkelt ta ut riktningen för hur man vill att dagen ska bli. Tänka att bra och fina saker händer, se framför sig hur man agerar och är på bästa sätt under dagen. Det kan också vara till stor hjälp att på eftermiddagen, kanske runt tretiden då vi ofta blir lite trötta, ta en kort paus i enskildhet. Bara några få minuter då vi kanske sluter ögonen, tar några djupa andetag och skickar fina tankar till oss själva eller någon annan som vi tycker behöver det. Att bara samla ihop oss och fylla på ny kraft och energi till resten av dagen kan innebära en otrolig skillnad.

Önskar Dig en fantastisk april full av fokus och livskraft!

Marie Sandgren

Livskraftcoaching

www.livskraftcoaching.se Tfn. 070-3960649

Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.

Vid avbokning av nyhetsbrevet maila sandgren@hogsby.net