

Livskrafts-nytt!

December! Årets sista månad! Ett passande tillfälle att göra inventering och bokslut för året som gått och ta ut riktning mot 2009. För i ärlighetens namn - hur ofta har du utvecklingssamtal med dig själv? Den viktigaste relationen vi har är den till oss själva. Men tyvärr så är det kanske den vi vårdar minst. En livsinventering är en investering i tid och energi som är väl värd att göra och ger mångfald igen på så många områden och plan i livet. Ett personligt ledarskap handlar om att se och inse att det är vi själva som är ledaren i vårt eget liv och att utifrån det leda oss själva genom livet på bästa sätt. Att se, utveckla och dra nytta av våra resurser och ta ut mål och riktning för vårt liv har stor betydelse för vår livskvalité.

December månad kan lätt bli en tid som präglas av traditioner, krav, för höga ambitioner och förväntningar. Låt det istället bli ett andningshål och en tid som präglas av det som är viktigt i livet, både i det inre och det yttre. Ta tillfället i akt någon gång under månaden och se över året som passerat. Vad har du lärt dig under 2008? Vad vill du ta med dig in i det nya året och vad vill du lämna bakom dig? Vad har varit bra? Vad kan bli bättre? Oavsett hur året som gått har varit så har vi mycket att lära av att se över det och reflektera lite kring det.

Med den kunskapen kan man sedan gå vidare och ta ut riktning och målsättningar inför 2009. Vad vill du lägga fokus på under det nya året? Vad vill du uppnå, vara, bli och skapa under 2009? Sätt upp konkreta mål och strategier inom olika livsområden för att uppnå det du vill under det kommande året. Tydlig riktning mot det vi vill hjälper oss att säga ja och nej till rätt saker, sätta tydliga gränser, prioritera och ge utrymme för det som vi vill ha i vårt liv. Det är vad ett sant personligt ledarskap handlar om. Att bli chef i vårt eget liv och kärleksfullt lotsa oss själva mot framtiden.

Här följer en kort avslappningsövning som kan hjälpa dig att tydliggöra och ta steg mot dina mål inför 2009:

- Sätt dig eller lägg dig bekvämt tillrätta. Slut ögonen och ta tre riktigt djupa andetag. Känn hur du slappnar av i kroppen mer och mer för varje utandning. Andas med lugna, regelbundna andetag och känn hur avslappningen sprider sig i hela kroppen.
- Föreställ dig nu hur du kommer att vara om ett år. Föreställ dig de mål som du då kommer att ha nått. Skapa i ditt inre en konkret situation som symboliserar att du nått de mål som du sätter upp för dig själv för det kommande året. Se och upplev hur du är om ett år. Hur du betar dig, hur du presterar, reagerar, fungerar och hur du mår. Upplev då att du mår ännu bättre om ett år. Upplev att du har gått framåt på många olika sätt och att du fungerar på det sätt som du skulle vilja fungera.
- När du sedan känner dig redo kan du ta ytterligare några riktigt djupa andetag och sakta bryta avslappningen i din egen takt. Kom tillbaka till här och nu full av energi och harmoni, redo att ta tag i det du vill förändra.

Lycka till! Kom ihåg att *framgång* betyder att *gå framåt*. När du utgår från dig själv och fokuserar på dina egna framsteg kommer du att få mindre och mindre behov av att jämföra dig med andra. Du kan glädjas mer över de framsteg *du* gör och därmed öka känslan av att må och fungera bättre och du kan se framtiden an med större tilltro och positiva förväntningar.

Önskar Dig en riktigt fin december, en härlig jul- och nyårshelg och ett storslaget 2009!
Marie Sandgren

Livskraftcoaching

www.livskraftcoaching.se

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