

# Livskraft-nytt!

**2009 – nytt år! För att göra 2009 till ditt bästa år – vad behöver du göra då? Ofta tänker vi att det är de stora händelserna som avgör hur vi mår och fungerar. Så här i början på året är det också lätt att ha stora planer för livsstilsomläggning. Planer som tyvärr ofta blir så omfattande att vi faller innan vi hunnit starta. Men att istället göra precis tvärt om och utgå från de små och grundläggande rutinerna och se dem som byggstenar. Det enkla och så småningom självklara som på lång sikt blir avgörande för vår livskvalité och vårt välbefinnande.**

**Hur ser ditt livsrecept ut? Vilka ingredienser behövs för att ditt liv ska bli en riktig gourmérätt? Precis som när vi lagar mat utifrån ett recept så blir resultatet olika beroende på om vi följer det eller inte. Precis så är det med vårt välbefinnande. Om vi ser till att lägga in de dagliga små rutiner som vi behöver så blir helheten väl fungerande. Och ju fler enskilda sådana dagar vi har desto större blir summan av kardemumman – i det här fallet välbefinnandet.**

**Vilken daglig rutin vill du införa i ditt liv för att må och fungera ännu bättre? Hur kan du göra det för att det verkligen ska bli en rutin och vara så enkel att den verkligen kan utföras varje dag och ge den effekt du eftersträvar? Skapa ditt eget recept för en optimal dag som leder till optimalt välbefinnande. Vad behöver finnas med varje dag? Vad utöver det behöver finnas med under en vecka? Blanda ihop alla dina favorit- ingredienser som du vet att du behöver för att må bra och leva gott. Oftast handlar det om enkla saker som tex. att ta en paus mitt på dagen, några minuters planering på morgonen, pausrörelser på jobbet, frisk luft varje dag, en kort meditation, några djupa andetag på väg hem från jobbet, tid för en ordentlig lunch, ringa eller träffa någon du tycker om, justera din arbetsställning, accepterande tankar om dig själv osv.**

**När du har skapat ditt recept sätt dig då bekvämt tillrätta och dröm dig bort. Ta några djupa andetag och slappna av. Använd din fantasi till att se din optimala dag för ditt inre. Vad ser, hör och känner du? Hur mår och fungerar du? Ta in känslan fullt ut. Hur känns det? Är det något du vill ändra, lägga till eller ta bort?**

**När du hittat ditt recept och är nöjd med det – börja använd det dagligen! Tänk om det är så enkelt att det är fem-tio minuter varje dag som avgör hur ditt liv ser ut och vilken livskvalité du har? Unna dig att prova och njut av resultatet.**

**Önskar Dig en fortsatt fin januari!  
Marie Sandgren**

## **Livskraftcoaching**

**[www.livskraftcoaching.se](http://www.livskraftcoaching.se)**

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