

Livskraftsnytt

Redan mars – årets första vårmånad! Kanske kan det passa bra att vårstäda lite mental för att få mer energi och därmed plats med mer påfyllande och energigivande faktorer i vårt liv. Vilka tre faktorer (dvs. saker, händelser, situationer, personer m.m.) **tar** mest energi i ditt liv just nu? Vilka tre faktorer **ger** mest energi i ditt liv? Hur kan du se till att få in mer av det som ger energi i ditt liv? Vad behöver du sluta göra eller plocka bort ur ditt liv? Hur kan du göra det? Hur kan du få jämnare balans mellan vad du måste, vill och har lust med i ditt liv? Vilka måsten är verkligen måsten? Vilka måsten kan du ändra till vill istället? Ibland kan bara ändrat fokus eller förhållningssätt ge oss mer energi. Vi kan göra ett aktivt val och ställa oss frågan: Måste jag - eller vill jag? Ett aktivt val hjälper oss att se att det är vi som styr våra liv och är ansvariga för dem. För att ytterligare öka energin och livslusten inför våren: Vad har du lust att göra för att känna att våren spritter i hela kroppen?

Något som är väldigt energipåfyllande är att ta pauser. Att ge oss själva möjligheten till återhämtning är oerhört avgörande för vårt välmående. Vi behöver många och ofta återkommande pauser av olika slag för att må och fungera bäst när det gäller. Oftast tror vi att vi är effektivast när vi ökar takten och gör mer. Men det är precis tvärt om. Det är i pauserna och vilan som kropp och psyke får återhämtning, vilar, växer och bearbetar. Vi får tillgång till våra inre resurser, kunskaper och färdigheter. I vilan hinner vårt undermedvetna arbeta med lösningar, reflektera och därmed ge överblick som hjälper oss att fokusera på rätt saker. Det som gäller är att verkligen vara närvarande i pausen och göra en tydlig gräns mellan paus och aktivitet. Det vill säga vara 100% av i pausen och sedan kunna vara 100% på igen efter pausen. Vi behöver olika sorters pauser vid olika tillfällen. Vilka pauser behöver du lägga in i ditt liv och din vardag? Är det korta andningspauser eller någon minut för reflektion mitt under dagen? Är det en tydligare gräns mellan arbetsdagens slut och resten av dagen? Kanske är det en promenad i naturen, avslappning eller något liknande några gånger under veckan som är din bästa återhämtning? Eller varför inte en vilodag då och då? En alldeles egen, obokad dag bara till för dig själv och det som du har lust med för att få återhämtning och ny energi. Bara du vet vad du behöver och vad som är bäst för dig!

Som avslutning en lite övning som ger energi och återhämtning både fysiskt och mentalt.

- Stå upp med armarna längs sidorna. Andas in samtidigt som du för armarna framför kroppen upp över huvudet. Andas ut och gå tillbaka med armarna.
- Återta utgångsläget stående med armarna längs sidorna. Andas in och för armarna uppåt ut åt sidorna så att händerna möts över huvudet. Andas ut och gå ner med armarna igen.
- Utgå från utgångsläget återigen och sträck ut armarna rakt framför dig med handflatorna mot varandra med tummarna uppåt. Andas in och sträck ut armarna ut åt sidorna så att bröstkorgen öppnas. Andas ut och gå tillbaka med armarna så att de möts framför kroppen igen.

Önskar Dig en sprittande vårmånad full av energi!

Marie Sandgren

Livskraftcoaching

sandgren@hogsby.net

www.livskraftcoaching.se

Tfn. 070-3960649

Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.

