

Livskraftsnytt!

Oktober redan här! Hela naturen sprakar av färger. Dags att fylla på energiförråden inför hösten. När hade du senast energinivån på topp under hela hösten? Har du haft det så att du vet hur du känner dig och vad du kan uträtta i ditt liv när din energinivå är på topp? När du gett dig själv allt det bästa under en månad, hur mår du då? Hur ser ditt liv ut då? Många gånger när vi tänker på att unna oss så är det kanske oftast en kaka till kaffet, lite extra god mat, vila i soffhörnan m.m. som det handlar om. Men att verkligen unna sig är att ge sig själv det allra bästa. Unnar oss gör vi när vi väljer god kvalitet på den mat vi äter. Ser till att ge oss en daglig dos med dagsljus och rörelse utomhus. Sover de antal timmar som just du behöver för att fungera bra och tar pauser och vilar när det behövs. *Det* är att unna sig själv det bästa!!! Vad skulle hända med ditt liv i höst om du unnade dig den känslan, den energinivån och den livskvalitén? Prova – det är du värd!

När vi har den energinivån och livskvalitén ger det en positiv spiral som då leder till att det är lättare att känna tacksamhet och glädje över det vi har i vardagen. Allt fler forskningsrapporter visar samma sak: Att lycka och livskvalité inte höjs nämnvärt av en lottovinst, ökad materiell standard eller en hög befattning. I stället är det de små tingen i vardagen som förhöjer den totala kvalitén på vårt liv. Det vill säga en daglig dos av glädje, tacksamhet och förmågan att se de små guldkornen i vardagen. Också att ha hälsa, ingå i en gemenskap och ett meningsfullt sammanhang.

Det finns många olika sätt att öva tacksamhet och lyfta fram det som redan finns i vardagen. Även om det först kan kännas lite ovant så märker man ganska snart att ju mer vi har "tacksamhetsglasögonen" på oss och fokuserar på det som vi redan har desto mer ökar vår glädje och harmoni. Ett sätt att öva på tacksamhet är att inleda och avsluta dagen med en liten tacksamhetsdos.

Att inleda morgonen med att tänka på allt som redan är bra i ditt liv och känna tacksamhet för det, gör att man lättare håller kvar den positiva känslan under resten av dagen. Ta några minuter när du vaknar och fortfarande ligger kvar i sängen och inrikta dina tankar på allt du är glad och tacksam över. Positiva saker som redan finns där och som vi kanske tar för givna, men som du uppskattar när du tänker på det. Notera var i kroppen tacksamhetskänslan börjar och sprid den sedan ut i hela kroppen.

Att sedan också avsluta dagen med att ta fram tre saker vid läggdags som du har att vara tacksam för under dagen som gått. Notera i minnet eller skriv ner i en skrivbok. Det kan handla om vad dagen gett eller om tacksamhet i livet som helhet. Även de dagar som känns mindre bra så finns det något att vara tacksam över...

Önskar Dig en energifylld oktober!

Marie Sandgren
Livskraftcoaching
www.livskraftcoaching.se

*Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.
Vid avbokning av nyhetsbrevet maila maila_sandgren@hogsby.net.
Tfn. 070-3960649*