

Livskraftsnytt!

Nu är vi framme i september! Höstens första månad - fullspäckad av livskraft av sommarens gåvor. Hoppas att du också är det och har haft en fin sommar, oavsett var du har varit, vad du har gjort eller hur vädret har varit. Hur kan du ta vara på och behålla den energi och uppladdning som sommaren gett dig? Vad gav dig mest? Hur kan du få in mer av det i din vardag? En liten dos varje dag, varje vecka? Hur vill du att din förestående höst ska se ut? Vad är viktigast att fokusera på för att du ska ha energi och livskraft?

Ett härligt sätt att kicka igång hösten och att utmana sig själv lite är att kliva bekvämlighetszonen och prova något nytt som du länge längtat efter eller något som du kanske inte riktigt vågar men långt där inne vill testa. Att prova nytt gör att både knopp och kropp håller sig vitalare – nya nervbanor bildas och den grå hjärnsubstansen håller sig aktivare och vitalare när vi gör nya saker och bryter vanemönster. Vad behöver du gör i höst för att bryta vanemönster och kicka igång din lust, drivkraft och glädje?

Ibland är det inte så enkelt att veta man vill, behöver eller längtar efter. Det kan vara så att det tar lite tid att plocka fram det igen om man är ovan att bekräfta sin egen vilja, lust och glädje. Här kommer därför en liten övning som kan vara en hjälp på vägen:

Svara på och skriv ner nedanstående tre meningar. Fyll spontant i det som kommer upp i ögonblicket, avstå från att censurera dig själv. Gör gärna detta varje dag eller ofta återkommande under en period för att kunna summera efter till exempel en vecka. Se vad som återkommer ofta och vad det ger för insikter och hur du kan agera mot att ta några första steg mot att förverkliga det du upptäcker.

* **Jag vill ...**

* **Jag behöver ...**

* **Jag längtar efter ...**

Ett annat sätt att behålla den grå hjärnsubstansen aktiv och även lyssna till sitt inre och hitta sin inre vilja och drivkraft kan vara att meditera. Att meditera är egentligen väldigt enkelt och något som alla kan använda sig av. Meditation är helt enkelt bara en teknik att bli mer medveten om sig själv och mer medvetet kunna stilla bruset av egna tankar och influenser från omvärlden och på så vis nå avslappning, energi, medvetenhet och fokus. Man kan börja dagen med en meditation innan frukost, eller så kan man använda det som en paus mitt på dagen eller kanske en energipåfyllare på eftermiddagen. När som helst där det passar bäst i ditt liv. Här nedan följer en mycket enkel och grundläggande meditation som man kan använda utan förkunskaper.

- Sätt dig bekvämt och avslappnat på en stol. Fötterna i golvet och händerna avslappnat i knät. Slut ögonen.
- Andas med långa djupa andetag. Bukandas genom att låta magen fyllas med luft vid inandning och sjunka ihop vid utandning.
- Börja räkna andetag. Föreställ dig hur siffran 1 går upp framför dig på inandning och hur den går tillbaka ner på utandning.
- Fortsätt så med siffran 2, 3, osv. Se hur varje siffra går upp framför dig på inandning och ner igen på utandning. Om du märker att tankarna flyger i väg så rikta bara återigen fokus mot andningen och börja om på 1:an.

- Meditera så valfri stund, men gärna 10 minuter eller mer. Avsluta med att ta tre djupa andetag utan att räkna. Sitt därefter kvar med slutna ögon en kort stund, öppna sedan ögonen och kom tillbaka till här och nu.

Med önskan om en september full av glädje och glöd!

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*