

Livskraftsnytt

December! En månad som kan vara fylld av stress, krav och måsten. Julstök av alla de slag. Julklappar att köpa, julkort skrivs, julbord som ska lagas, åtskilliga aktiviteter och julavslutningar att avverka. Eller så kan december vara en tid för lugn, harmoni och möjligheter till härlig påfyllning. Ljus och värme, god mat, nära möten och tid för vila och eftertanke. Och det bästa av allt är att det är du som väljer! Att du här och nu kan bestämma hur julen 2007 ska bli - precis så som du vill ha den. Hur vill du att din jul ska vara? Vad är absolut viktigast för dig? Vad kan du välja och vad kan du välja bort? Om du skulle välja tre saker du absolut inte kan vara utan för att det ska kännas som jul, vilka saker väljer du då?

December är ju också gåvornas tid. Kom ihåg att för att ha något att ge så behöver vi också tanka oss själva med självacceptans och självkärlek. Vad kan du göra för dig själv under december månad för att tanka dig själv med det som du bäst behöver? Är det något du vill göra en stund varje dag, varje vecka? Eller något du vill boka in en hel dag till? Bestäm dig idag - vad du ska göra, hur du ska göra och när du ska göra det – och gör det!

Kanske kan något av tipsen nedan hjälpa dig till en skönare och hälsosammare jul:

- *Lyssna på vad du behöver. Är det mer rörelse? Viss sorts mat? Vila? Aktiviteter? Gemenskap? Ensamhet? Ge dig det under hela december. Ditt bästa jag är det bästa du kan ge bort i julklapp.*
- *Se till att kroppen får det den behöver av både vila och rörelse. Vi upplever ofta trötthet som mental trötthet, medan kroppen ofta fysiskt längtar efter rörelse. Bästa vilan kan vara att aktivt röra på sig. Då får både knoppen och kroppen sitt.*
- *Ät bara det på julbordet som du älskar och njut av just de rätterna till fullo. Ät lagom mycket och se till att ha många gröna alternativ på julbordet också.*

En liten kort avslappningsövning kan vara bra att använda när du känner att du behöver hitta lugn och fokus.

Sätt dig riktigt bekvämt. Blunda gärna och lägg händerna på magen. Ta ett riktigt djupt andetag. Andas in och dra upp axlarna mot öronen. Håll, känn spänningen. Andas ut och slappna av. Andas med lugna, jämna andetag. Lugnt och regelbundet. Släpp alla tankar på omvärlden och fokusera endast på dina andetags väg genom kroppen. Låt buken fyllas av luft på inandning och sjunka ihop på utandning. Följ inandningens väg upp genom kroppen och utandningens väg tillbaka ner genom kroppen. Sitt så den stund du behöver. Avsluta med att ta ytterligare ett riktigt djupt andetag, slå upp ögonen och känn dig helt klar, vaken, full av energi och bra på alla sätt.

Jag skickar också med några affirmationer. Du kan välja någon av dessa, eller någon annan, att säga till dig själv när du behöver det: Jag är lugn och harmonisk. Jag är bra som jag är. Jag duger som jag är. Jag klarar det jag föresätter mig. Jag är värd att ha det bra. Jag gör mitt bästa varje dag. Jag räcker till. Jag hinner allt jag vill. Jag kan. Jag vågar. Jag är viktig och värdefull.

Jag önskar er alla en riktigt fin december, en härlig jul- och nyårshelg och det mest storslagna 2008 ni kan föreställa er!

*Marie Sandgren
Livskraftcoaching
sandgren@hogsby.net
www.livskraftcoaching.se
Tfn. 070-3960649*

Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.