

# Livskraftsnytt

*Gott Nytt 2008! Nytt år, nya möjligheter. Nyår förknippas för många med goda föresatser och nyårslöften inför det nya året. Inte minst när det gäller hälsan. Vi vill träna mer, äta mindre, stressa mindre, sluta röka. Tyvärr så slutar de godaste föresatser för många med att vi anklagar oss själva för dålig karaktär, ger upp eller låter allt rinna ut i sanden. Skillnaden som gör skillnad för de som lyckas nå sina mål är enkel: Ett medvetet väl underbyggt beslut och en praktisk handlingsplan. Så här kan du gå tillväga:*

- *Bli medveten: Hur ser det ut idag? Hur ser ditt liv ut om 5 år om du inte gör någon förändring? Vad är viktigt för dig? Vad vill du med en förändring? Det är oerhört viktigt att bli medveten om nuläget och utgå från det som är ditt eget beslut, inifrån dig själv, baserat på din vilja och dina värderingar. Förändringar som vi gör för att vi borde eller andra gör eller andra tycker att vi borde, brukar tyvärr bli kortlivade.*
- *Önskat läge: Hur vill du att ditt liv ser ut om 1 år? Bestäm dig för en förändring som är din egen. Bara din egen, inifrån helt och fullt. Hur lever, mår och känner du dig då? Gör en mycket tydlig bild av det du vill uppnå och känn tydligt hur du känner dig då du är där.*
- *Handlingsplan: Vad behöver du göra för att må så? Hur ska du gå tillväga? När ska du starta och när ska du göra det? Hur lång tid ska det ta? Hälsa handlar om hela livet, det är så mycket mer än bara kost och träning. Det kan innebära att ha mer egentid, öka självkänslan, unna sig kroppsbehandlingar, sätta tydliga gränser, sluta stressa, ge sig själv bra råvaror när man lagar mat, ta andningspauser på jobbet m.m. Gör en mycket konkret handlingsplan där du bestämmer vad du ska göra, hur och exakt när. Boka in tid, skaffa det som behövs, förbered dig ordentligt. Skaffa dig själv rutiner dvs. öva dig på att ha goda vanor som fungerar enkelt varje dag. Inte vanor som innebär prestation, som heter måste eller borde, utan vanor som får dig att må bra och tycka om dig själv och din kropp varje dag. Samarbeta med dig själv istället för att motarbeta dig själv. Ge din kropp det allra bästa istället för att beröva den något. Lägg till något positivt istället för att ta bort något.*
- *Processen: Öva på din nya vana. Låt det ta tid och utvärdera inte förrän den tid du gett processen har gått. All förändring är som foxtrott, två steg fram och ett tillbaka. Halkar du lite en dag så innebär det inte att du är tillbaka till utgångsläget, utan bara att du stannat där du är och kan gå vidare nästa dag igen. Hjälpt dig själv genom att sätta tydliga delmål varje vecka och belöna dig rikligt när du når dem. Hjälpt också dig själv genom att ta hjälp utifrån tex. familj, vänner, skaffa en träningskompis, coach, hjälpmedel, kunskap m.m. Vad du nu än behöver för att lyckas. Var ärlig mot dig själv och fråga dig vad som hindrar dig från att må bra. Kan det vara så att dina begränsningar finns i hjärnan och inte i din kropp? Vad hindrar dig från att vara den du vill vara redan idag? Fokusera på det du gör bra, på det som är bra med dig och din kropp, peppa dig själv med positiva tankar om dig själv och din kropp och ta hjälp av målbilden när du behöver det.*
- *Resultatet: Utvärdera processen efter den tid som du bestämt att förändringen ska ta. Fundera istället för att ifrågasätta. Vad var det som gick bra? Vad kunde gjorts bättre? Hur kan det göras nästa gång? Använd dig av de erfarenheter du fått på resans gång. Det finns inga misslyckande, bara olika resultat. Förstärk det som gått bra ännu mer och använd de erfarenheter du fått.*

*Jag önskar Dig en riktigt hälsosam och härlig start på 2008! Ta hand om dig! Du är värd att må bra!*

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

*Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.*