

Lev i Nuet

Vær tilstede i dit liv og få frigjort energi



" Life is what happens while you are busy making other plans"
Citat: John Lennon

Indholdsfortegnelse

Vær til stede - Lev i Nuet!	3
Frem og tilbage i tiden.....	5
Flyt fokus og vær bevidst om nuet	8
Hvor lang tid er du om at spise et æble?.....	10
Flyt fokus - og så lidt om tandlæger.....	11
Perfekt - hvad betyder det?	13
Andres forventninger.....	14
Forventninger fra andre og glemme sig selv	15
Bekræftelse.....	16
Lav ingenting	18
Lidt mere input	19
Trommerum.....	19
E-mail	20
Mobil & SMS	21
Tid.....	21
Væk med huskesedlerne	23
Tankemylder	24
Gaveindkøb	24
Jobsamtale & Eksamen	24
Søvnproblemer.....	25
Naturen har godt af dig	27
Accepter nuet	28
Et par ord	29

Vær til stede - Lev i Nuet!

Hvis man tilrettelægger sin dagligdag, så man i højere grad kan leve i nuet, er udgangspunktet skabt for at få ro og balance i sit liv.

Særligt i perioder, hvor der er brug for ekstra energi, kan det være nødvendigt at skrue ned for stress, jag samt tidspres, krav fra andre og ikke mindst fra én selv. I det hele taget er det vigtigt at minimere de ting, der gør en fraværende.

Leve i nuet – ja – det siger jo næsten sig selv – men hvad er det, der gør, at det kan være så pokkers svært?

En del af os drøner rundt, fylder kalenderen med aftaler, vi skal hente og bringe vores børn – handle ind - lave mad – ordne vasketøj – gøre rent – være sociale med vores omgangskreds – alt skal bare være perfekt – i hvert fald set med vores egne øjne.



Oven i det har nogle af os også en del at tage os til, rent arbejdsmæssigt eller uddannelsesmæssigt. Andre ”går ned” med stress – og så bliver tingene først endnu værre.

Så er der også lige det med andres forventninger til os. Hvad sker der lige, hvis vi ikke lever op til andres forventninger, kan de så ikke lide os mere? Er vi så ikke gode nok?

En del lever efter andres forventninger til os og bliver samtidig påvirket af trends udefra - se bare ugeblade, reklamer, spillefilm – f.eks. Desperat housewives – vi skal alle være slanke, se godt ud og have en masse penge.

Det er lige præcis det, mange stræber efter og når det så ikke lige lykkes, så ryger humøret ned et sted, hvor det er svært at komme op igen med et smil.

Andre vil konstant have mere og mere, hvilket kan resultere i, at fokus konstant er fremadrettet og ”man” glemmer at være glad for de ting, der er lige her og nu.

Lever man konstant på den måde, kan det være rigtig svært at finde den indre ro og balance, for man er jo aldrig tilfreds med tingene, som de er og med det sted i livet, hvor man er, men ønsker hele tiden at ændre på dem.

Frem og tilbage i tiden

Du ved det godt, nogle af os tænker meget i fortid og fremtid og glemmer at være til stede her og nu.

Måske du kender det.

Du sidder sammen med nogle mennesker til et møde eller lign og er lidt ukoncentreret omkring det, der foregår omkring dig. Dine tanker flyver tilbage til en episode i sidste uge. I den givne situation handlede du, som du gjorde – du fik sagt nogle ting og udfaldet af situationen blev ikke helt, som du gerne ville have haft det.

Lige nu sidder du så og tænker tilbage på episoden og ærgrer dig og tænker, hvis jeg nu bare havde gjort noget andet, så var resultatet ikke blevet som det blev..... og så og måske

Du vender og drejer episoden i dit hoved, hvad nu hvis til sidst bliver du helt udmattet af at tænke tanker og imens du tænker og ærgrer dig, ja så er mødet slut og du fik egentlig ikke ret meget ud af mødet, da du mildest talt ikke var til stede, i hvert fald ikke mentalt.

Men HVAD fik du ud af at være tilbage i fortiden? Ikke ret meget – vel?

Du ved det godt, du kan ikke ændre på fortiden, men du kan tage ved lære af den – det er det, der hedder livserfaring. Så hvorfor ikke bare acceptere, at ting er sket og du har fået endnu en læring i livet, som er med til at modne dig og hjælpe dig videre i din personlige udvikling.

Du kan lære af dine handlemønstre og næste gang, du måske kommer ud i en lignende situation, ved du i hvert fald, hvad du **ikke skal** gøre.

Det er muligt, at du heller ikke ved, hvad du vil gøre, hvis en lignende situation dukker op igen i fremtiden - men er det egentlig noget problem?

Måske du lige nu og her, tror du ved, hvad du vil gøre i en lignende situation, men facts er, at såfremt en lignende situation opstår igen, vil du højst sandsynligt handle anderledes end det, du er nået frem til på nuværende tidspunkt inde i dit hoved.

Så giv slip, du handlede, som du gjorde og det er der faktisk ikke ret meget at gøre ved!

Du modnes med dine erfaringer – nyd det – det er det, der gør dig til det unikke menneske, du er. Du behøver heller ikke at have svar på alting – bliver du spurgt om din holdning til noget konkret, er det helt i orden at svare: det skal jeg lige tænke over ...



Nogle bekymrer sig om fremtiden. Vidste du i øvrigt, at over 90% af de ting vi bekymrer os om, aldrig sker og gør de det, er det på en anden måde, end vi har tænkt tanker om det.

Det er selvfølgelig fint nok at lægge strategier, planlægge og den slags ting, som har med fremtiden at gøre, men bekymringer.... om fremtiden – hvad kan du helt ærligt bruge dem til?

Jo – du kan bruge dem til selvpineri og som en enorm energi-sluger En sætning ... som måske kan hjælpe dig her – hvis du skulle fange dig selv i spekulationer om fremtiden – **”Hvad er det værste der kan ske?”**

Erkend at fortid er fortid og de ting, du har oplevet, har givet dig en masse livserfaring, men du kan ikke ændre på de ting, der er sket.

Fremtiden kender du intet til ... hvad er der så tilbage ... jo – det der sker lige nu – livet Nuet ----- så hvorfor ikke prøve at være til stede her og nu? Øve dig i at være til stede i dit liv ...

Det kræver lidt træning, men det kan sagtens lade sig gøre.

Du gør en masse ting pr. automatik. På den måde kan du faktisk lave en masse ting, mens dine tanker er andet steds og det er her selve øvelsen starter – øvelsen i at ”være mere til stede i nuet!”



Flyt fokus og vær bevidst om nuet

Forestil dig, at du tager et par sko med snøre på. Du går i gang med at binde dine sko. Min påstand er, at du hver gang starter med at binde den samme sko (f.eks. den højre).



Det gør du, fordi det at binde sko (når man endelig har lært det) foregår pr. automatik.

Du tænker ikke over de ting du gør pr. automatik – du tænker sjældent over, når du bevæger benene og går fra punkt a til punkt b, eller tager fat i en kop kaffe og drikker af den.

Næste gang du skal binde dine sko, så start med den modsatte sko og hav fokus 100% på, hvordan du binder snørerne i skoen – hvordan ser skoen egentlig ud – hvordan føles din fod i skoen, hvordan sidder du?

Er du én af mange, der bruger mascara, er min påstand her at du altid starter med det samme øje. Prøv at starte med modsatte øje ... hav fokus på, hvordan du kommer mascaraen på og om du har munden åben eller lukket, når du kommer mascara på.

Når du går på badeværelset, aften og morgen, gør du temmelig sikkert tingene i samme rækkefølge, prøv også her at bytte om på rækkefølgen, der hvor det er muligt.

Måske du hører til dem, der, når de går hjemmefra, pludselig er i tvivl om, om de har låst døren. Tilbage igen og døren var låst.

Måske du her havde hovedet fuldt af andre ting, end det der rent faktisk foregik ... Det at låse døren, er jo ikke den store opgave, så dine tanker kunne lige være et andet sted Men hvorfor? Hvis du retter fokus på, at du låser døren, ved du, at den er låst og behøver ikke at bruge unødigt energi på den sag.



Hvor lang tid er du om at spise et æble?



Næste gang du spiser et æble, så beslut dig for, at bruge 4 gange så lang tid på at spise æblet, som du plejer. Betragt æblet – hvordan ser det ud? Hvordan dufter det? Hvordan ser skralden ud?

Tag en lille bid og se på aftrykket af dine tænder i æblet, smag virkelig på den bid, du lige har taget, hvordan føles det, når du synker, hvordan smager det?

Bare giv dig god tid til at nyde dit æble.

Går du en tur med hunden, så flyt fokus på hunden og hvad hunden foretager sig – 100% Når du vasker op, så betragt opvaskebørstens bevægelser over den genstand, du vasker op.

Jo mere, du træner dig i at være til stede i nuet, jo nemmere bliver det og du får skabt en indre ro og balance, som vil give dig glæde og fornyet energi.

Flyt fokus - og så lidt om tandlæger

Øvelse

Alle de ting, som er rundt omkring os, har et navn, og vi ved det. Tænker sjældent over det. Sidder du i et venteværelse, kan du jo lige så godt øve dig i at være til stede i nuet. Kald tingene noget andet end det, du normalt kalder dem.

Eksempel: Betragt de ting, der er i rummet. Måske du ser en telefon, en plante, et blad Kald telefonen for en knap – planten for et ur – bladet for en seng osv.

Lyder det for skørt? Prøv det – det gør, at du får skabt fokus på tingene. Hånden på hjertet – havde du lagt mærke til telefonen, planten og bladet ? Nej ikke nødvendigvis – for måske du igen var et helt andet sted i dine tanker.

Sidder du og venter hos tandlægen, er du måske fuld af bekymringer om, det gør ondt. Du har måske lært, at du skal være bange for tandlæger og at det gør ondt og så kører møllen!

Hånden på hjertet – hvor ondt gør det – de ting din tandlæge gør ?

Hvor længe husker du en eventuel smerte og hvad er slutresultatet ? Vær glad for, at du er hos tandlægen, enten det er et check eller noget, som skal laves.

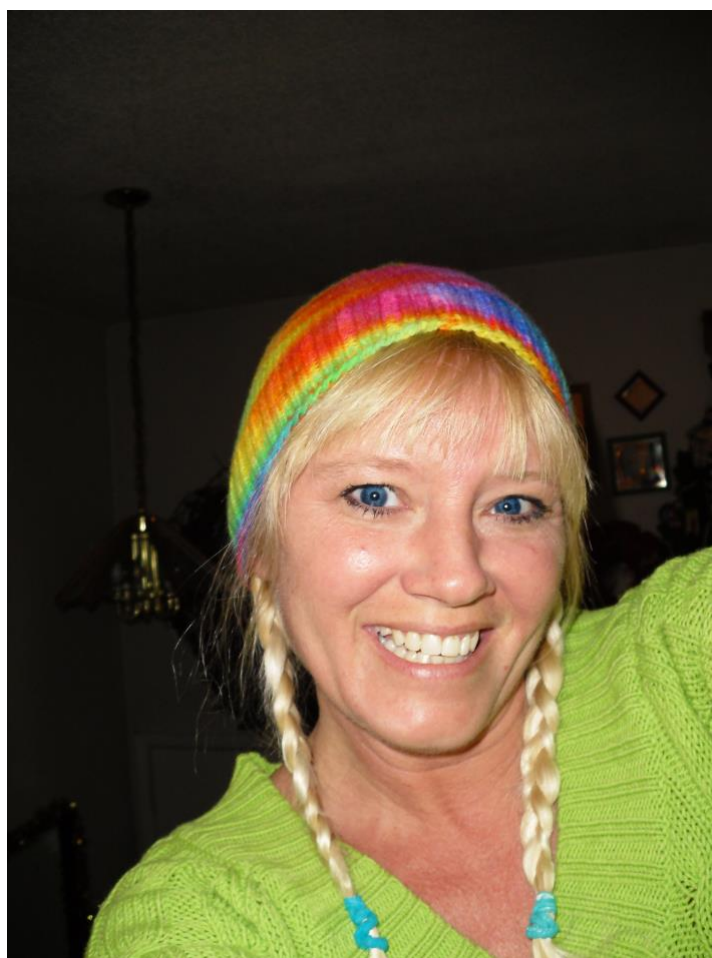
Det er jo for din egen skyld, at du skal op i tandlægestolen. Er der noget, som ikke er, som det skal være, er det jo kun tandlægen, der kan hjælpe dig med dine tænder.

Tandlægerne er så dygtige i dag, at det faktisk sjældent gør rigtig ondt – og hvis du ikke er vild med din tandlæge, fordi hun/han ikke tager hensyn til dig og dit tempo, så find en anden tandlæge.

Hvad er det værste der kan ske? Du får lavet din tænder og kan spise

uden problemer. Går du regelmæssigt til tandlæge, vil du opleve, at det sjældent bliver særlig slemt. Lider du af voldsom tandlægeskræk, vil jeg anbefale dig hypnose.

Det handler om at gøre noget ved de ting, du kan og de ting, du ikke kan gøre noget ved, må du øve dig i at sige pyt til. Sige så meget pyt, at du kan give slip – erkende – at sådan er eller var det og komme videre med dit liv.



Perfekt - hvad betyder det?



For nogle af os er det vigtigt, at alting er perfekt, men har du nogensinde tænkt over, hvad der egentlig ligger i ordet ”perfekt” og hvem bestemmer, om tingene er ”perfekt”?

Ud fra hvis og hvilke normer er tingene perfekt? Er der overhovedet noget, der er perfekt, når det kommer til stykket?

Og hvad nu, hvis der er nogle ting, du gerne vil lave, men ikke er i stand til at gøre dem perfekt, hvad gør du så? Dropper du dem, eller gør du tingene efter bedste evne? Og hvem siger i øvrigt, at det er efter bedste evne og ikke bare er måden, du kan og vil gøre tingene på?

”Man er ikke forpligtet ud over sine evner” – så hvorfor ikke bare gøre tingene, som du gerne vil og smide ordet ”perfekt” ud af dit ordforråd?

Måske det ville gøre en del ting meget nemmere.

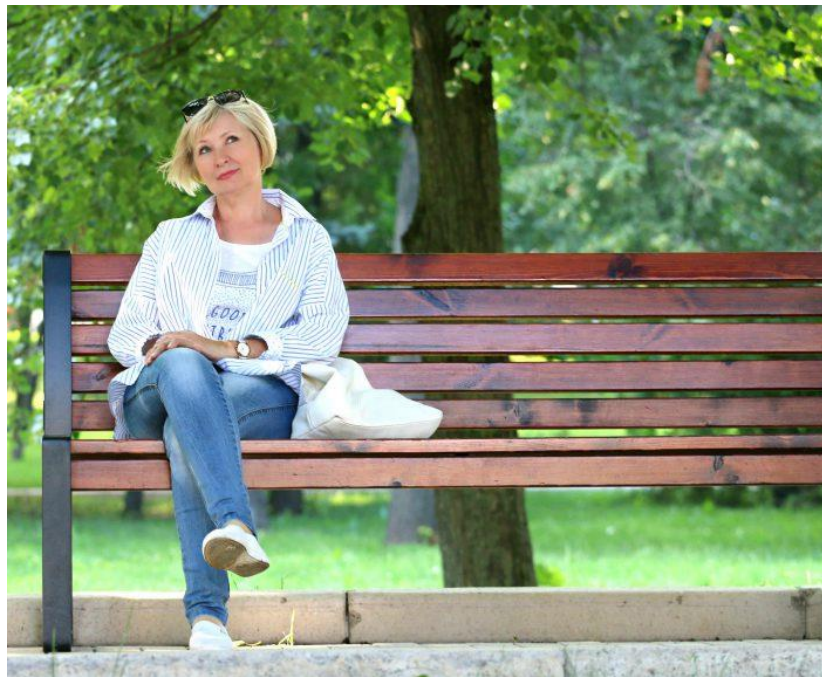


Andres forventninger

De fleste har alle nogle områder, hvor de går rigtig meget op i at give det rette indtryk. Det handler om andres forventninger til os. Hvad sker der lige, hvis vi ikke lever op til andres forventninger – kan de så ikke lide os mere – Er vi så ikke gode nok?

Det er meget vigtigt for de fleste af os, at gøre et godt indtryk, når vi møder andre mennesker. Nogle gange kan det næsten gå helt galt, da vi bruger mere krudt på, om den anden part synes vi er ok, i stedet for at være til stede i nuet og bare tage tingene, som de kommer.

På den måde kan man komme til at give et helt andet indtryk af sig selv, end den man egentlig er. Igen glemmer ”man” at være til stede i nuet – men har fokus på, om ”gør jeg det rette nu” ”siger jeg det rette nu” ”syntes modparten, at jeg er ok”.



Forventninger fra andre og glemme sig selv

Forestil dig, at du har planlagt en stille søndag med din familie og har glædet dig igennem længere tid.

Søndag formiddag ringer din svigermor og siger, at hun har bagt en kage og nu kommer hun og forventer så, at du laver kaffe. Du ved, at når hun først kommer, så bliver hun hængende. Du så hende for 2 dage siden og faktisk er hun da meget sød, men du har mest lyst til at nyde søndagen med familien uden besøg.

Hvad gør du?

Lader du hende bare komme, fordi hun gerne vil, fordi din mand gerne vil, eller fordi du ikke kan lide at sige til hende, at du faktisk ikke har lyst til besøg i dag? Måske du overvejer, at komme med en hvid løgn om, at I skal "noget", hvor hun ikke kan deltage. Faktisk har du brug for ro med familien, men du kan ikke lide at sige nej, så du lader hende komme.

Bagefter ærgrer du dig over, at du ikke kunne sige nej – men hvad var det, der lige skete? Hun havde forventninger til, at hun sagtens kunne komme en søndag og du kunne ikke lide at sige nej – for hendes forventninger var jo ... men hvad med dine egne forventninger og

behov?

Føler du, at du skulle please hende, selv om du selv havde brug for noget andet? Måske du siger til hende, at I har andre planer og at hun må komme en anden dag – hvordan føles det ?

Går du så bagefter og tænker på, at nu er hun måske sur eller ked af det? Er det tilfældet, er der jo ikke noget at gøre ved det. Måske du ikke indfrie hendes forventninger, men det er der intet at gøre ved ... du gjorde som du gjorde og valgte at gøre de ting, DU havde lyst og behov for.

Bekræftelse

Vi søger gang på gang bekræftelse fra andre. Hvem har den flotteste have – de klogeste børn, hvem er dygtigst? Er det vigtigt?



Det vigtigste må vel være, at vi trives med det og de ting, vi gør og den måde vi lever på. Ofte kan behovet for bekræftelse være noget, der ligger i vores ubevidste sind.

Hvis vi f.eks. er vokset op med nogle forældre, som enten selv havde brug for konstant bekræftelse eller som ikke erkendte de ting, som vi gjorde som børn, eller fordi vi ikke levede op til deres forventninger til,

hvad vi som børn skulle gøre eller kunne.

Eller måske vi bare – kort og godt – ligger under for Janteloven.

Glem Janteloven og giv slip på andres forventninger til dig, du er et unik menneske og du gør tingene på din måde, fordi du er dig.

Og husk at dine forældre har opdraget dig på den måde, de mente, var den bedste måde.



Lav ingenting

Hvornår har du sidst lavet absolut ingenting? OG vel og mærke - UDEN at have dårlig samvittighed?

Har du i øvrigt tænkt over, hvad du kan bruge dårlig samvittighed til? Ud over at slå dig selv i hovedet? OG til hvilket formål?

Har du tænkt over, hvad dårlig samvittighed egentlig er?

Handler det om noget, du ikke har fået gjort eller noget du netop har gjort, men faktisk ikke synes, du skulle have gjort?

Uanset hvad – få orden på din samvittighed – så det ikke er den, der trækker dine tanker omkring fortid og fremtid og dermed æder din energi!

Har du styr på din samvittighed, er det måske nemmere at lave absolut ingenting, når du har brug for at lave absolut ingenting.

Har du tænkt på, at det måske også handler om, at du tillader dig selv at give dig nogle pusterum/frikvarter i dit liv!



Lidt mere input

Humor

Hvornår har du sidst haft et rigtig ægte grineflip? Tingene glider bare nemmere, når der er blandet humor ind i hverdagen og du får dig nogle gode grin. Tingene behøver ikke altid at være så alvorlige. Hvad kan få dig til at grine, hvad kan få dig til at være glad? En sjov film – nogle bestemte mennesker?

Er det svært, til tider at få dig et godt grin, så smil til de mennesker, du møder på gaden. Et smil gør underværker og de fleste smiler tilbage. Dem, der ikke smiler tilbage, har måske sværere ved at være til stede i nuet, end du, men måske lige netop DIT smil gør en forskel for dem.

Måske du en dag får et smil på gaden på en dag, hvor du har brug for det.

Trommerum

Føler du, at dit liv kører i en form for trommerum – de samme ting hver dag - oplever du måske en lidt tung energi omkring dig.

Find på nogle nye ting – vær spontan - tag ud til en veninde eller ven med en buket blomster, eller gå en tur, når det regner, selv om du ikke lige gider. ... det kunne jo være, at du, ved at være til stede i regnvejret, virkelig ville opleve den skønne sanseoplevelse det er, at være ude i den friske luft under og efter regnvejr.

Gør tingene i en anden rækkefølge end du plejer – lad være med at gøre rent, bare fordi det er torsdag og det nu rent faktisk er det, du plejer at bruge torsdag aften på. Sæt familien til at gøre rent, mens du foretager dig noget helt andet – ligge på sofaen med en agurkeskive på hvert øje (husk at lukke øjnene) eller noget helt andet.

Gør noget skørt – gør noget, der kan få dig til at grine – udvid din horisont – skriv et godt gammeldags brev til en ven eller veninde – tag nogle skøre billeder og send dem til en ven eller veninde – bare gør noget, du ikke har gjort længe

E-mail

Hvor tit checker du din private e-mail?

Giv dig selv en fridag, hvor du ikke checker e-mail – hvis noget er vigtigt – vigtigt nok - så kan afsenderen jo ringe til dig.

Måske du får rigtige mange mails – mails som kræver et svar ... send et svar til afsenderen med det samme, så er den sag ude af verdenen.

Får du mange mails, nyhedsbreve og den slags, som du ønsker at læse på et andet tidspunkt, så flyt dem over i en mappe i dit mailprogram, så kan du læse dem igennem, når du får tid og lyst. Får du en masse spamting og nyhedsbreve, du ikke har lyst til at læse, men som bare ligger og fylder i din mailboks, så afmeld nyhedsbrevene. Får du mange af den slags, så gør det til en vane, at afmelde dem med det samme.

Får du i øvrigt mange mails, der ligger og fylder op i din indbakke, så beslut dig for et max. antal mails, du må have i din indbakke ad gangen. Kommer du så over det max. antal, må du i gang med at rydde ud i din indbakke.

Det kan være ret uoverskueligt, hvis antallet af mails i din indbakke er meget lang og du har temmelig sikkert læst de fleste, men de ligger bare der og fylder.

Mobil & SMS

Hvor tit slukker du din mobil-telefon?



Det er en skøn fornemmelse, at mobilen er slukket. Det giver en indre ro, intet ude fra du skal tage stilling til og ingen sms, der forventes at blive besvaret.

Bekymrer du dig om, hvordan andre vil reagere, hvis du ikke besvarer din mobil, så fortæl dem, at du har besluttet dig for at slukke mobilen ind i mellem.

Så er der ingen grund til bekymring og din omgangskreds kan lægge en besked til dig, hvis behov.

Tid

Hvor meget tid afsætter du til dig selv? Er din kalender fuldstændig booket op?

Måske du har oplevet, at ting tit tager længere tid end forventet. Du suser rundt fra den ene aftale til den anden. Mens du er i gang med en aftale, tænker du på, at om 2 timer skal du være der og dit og dat!

Forestil dig at du har en aftale kl. 12 og en anden aftale kl. 15. Kan du sige dig fri for, at du under første aftale sidder og tænker på den næste aftale? Måske du bekymrer dig om den næste aftale eller andet.



Hvad sker der så?

Igen er du et andet sted, end der hvor tingene sker. Du suser videre til næste aftale og tænker måske på, hvad du skal købe ind til middagsmad efter din anden aftale.

See the point?

Har du lyst, så prøv at kommitte dig til din kalender. Aftalen kl. 12 varer fra kl. 12- 15 og du kan INTET gøre omkring den aftale, du har kl. 15 – klokken er 12 – så hvorfor ikke bare være 100% til stede i din 12-15 aftale .

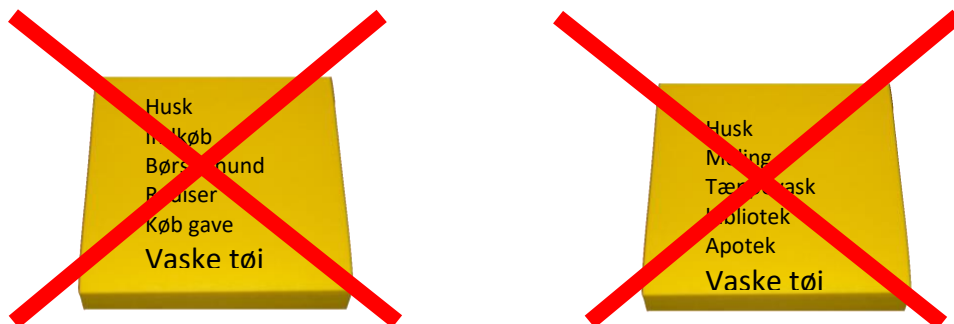
Og ligeledes med kl 15 aftalen. Hvis du ikke ved, hvad du skal købe ind til middagsmaden nu, så finder du nok ikke ud af det alligevel, før du står nede i supermarkedet – og med alt respekt - hvor vigtigt er det. Det er en daglig udfordring, som mange står med....

Apropos ideer til middagsmad - har du overvejet at lave en madplan for 1 -2 uger af gangen? Mangler du inspiration, så kik i dine kokebøger, søg på nettet, eller byt opskrifter med veninderne eller vennerne.

Når du laver en madplan, kan du faktisk nøjes med at købe ind et par gange om ugen og på den måde - måske - få lidt mere tid til dig selv.



Væk med huskesedlerne



Hører du til de mennesker, som skriver små sedler for hver ting, der skal huskes?

Måske du kender det, sedlerne ligger alle vegne, de små fine huskesedler. Måske du, med fordel, skulle overveje at købe en notesbog, hvor du kan skrive to-do ting ind.

På den måde ved du, hvor du skal skrive alle dine gøremål og tingene er samlet. En god ting er, at for hver gang du skriver en ny ting på din to-do liste, at du så samtidig kan slette mindst én ting på listen.

Ellers kan det jo ende med, at du skal have gang i flere notesbøger og det var ikke tanken.

Små sedler kan nemt forsvinde og det kan en notesbog selvfølgelig også. Men giv din notesbog en fast plads med det samme, så ved du altid, hvor du kan finde din to-do liste.

Tankemylder

Har du en masse tankemylder i dit hovedet? Så kan det hjælpe at skrive det hele ned. På den måde fortæller du hjernen, at det er ok, at den slapper af. Du ved, at du altid kan kikke på det, du har skrevet ned og på den måde bliver det jo ikke glemt.

Det er en god teknik, hvis du har meget tankemylder og trænger til lidt ro inde i dit hovedet.



Gaveindkøb

Skal du til en fødselsdag, hvornår køber du så gaven til fødselsdagsbarnet? En del mennesker køber den stort set samme dag eller dagen inden, gaven skal afleveres. Det er der som udgangspunkt ikke noget galt i, men måske det i visse situationer kan give lidt stress og hvad nu, hvis butikken er lukket lige den dag, hvor du skal købe den pågældende gave?

Du kunne overveje at købe gaven i god tid, så er det jo på plads og ingen grund til at tænke mere over det.

Jobsamtale & Eksamen

Begge dele kan sætte mange mennesker i en presset situation og kan give en masse bekymringer - får jeg jobbet - sagde jeg det rigtige - var jeg god nok etc. Det er helt naturligt, men husk, at du har gjort, hvad du kunne på det tidspunkt og det i sig selv, er godt nok.

Gå til jobsamtalen eller eksamen og vær til stede – gør tingene så godt du kan – og accepter, at resultatet bliver, som det bliver også UDEN dine bekymringer, som i øvrigt er spild af god energi, som du kunne have brugt på en mere konstruktiv måde.

Søvnproblemer

Har du problemer med at falde i søvn grundet tankemylder, så fat papir og blyant. Skriv dine tanker ned, inden du lægger dig til at sove. Lad papir og blyant blive ved din seng, så kan du altid skrive dine tanker ned, hvis du skulle vågne i løbet af natten med mere tankemylder.

En anden årsag til at du kan have svært ved falde i søvn, kan være, at du måske har set noget i TV, som påvirker dit ubevidste sind på en måde, der giver dig uro i kroppen.

Har du f.eks. set en mindre rar udsendelse, inden du går seng, kan det faktisk påvirke dit system. Nogle mener, at det bedste er, at man ikke ser TV mindst 2 timer, før man går seng. Skal du absolut se TV, lige inden du skal sove, så se noget, du synes er sjovt.

I stedet for at se TV inden sengetid, kan du vælge læse en god bog, lytte til en e-bog, eller høre noget afslappende musik – bare det, du vælger, gør dig afslappet og godt til mode.

Hold dig væk fra kaffe, the og sukkerfyldte ting nogle timer, før du går i seng. Hvor mange timer må du selv eksperimentere med.

Hvor meget frisk luft får du i løbet af dagen? Hvis du mest er til indendørs brug, skulle du prøve at få en times frisk luft hver dag, det kan gøre underværker for din søvn.

Få den søvn du har brug for!

Vand

Din krop har brug for, at du drikker vand – det er der ikke noget nyt i – hvor meget vand drikker du om dagen?

Motion

Din krop kan godt lide at blive rørt/brugt. Motion kan hjælpe dig til velvære og kan faktisk også hjælpe dig til en bedre søvn.

Meditation

Har du brug for finde den indre ro, så tillad dig selv at bruge et kvarter hver dag på meditation.

Start i det små, sluk mobilen, sæt noget afslappende musik på, eller en guided CD. Smid dine tanker væk og søg ind i dit indre.

Selvhypnose

Har du lyst til at lære selvhypnose, kan dette også være vejen frem til at få skabt indre ro og balance og dermed nemmere at have fokus på, at leve i nuet.

Naturen har godt af dig



Når og hvis du går en tur i skoven, hvad ser du så? Har du blikket rettet lige ud og bare derud af, eller lægger du mærke til, hvad der er i skovbunden? Sidst du var i skoven, hvad lagde du så mærke til?

Gik du inde i selve skoven eller holdt du dig til stierne? Tog du nogle dybe indåndinger og mærkede skoven, roen og luften?

Skoven er et dejlig sted at gå – specielt hvis du retter fokus på det, du er i. Tænkt på alle træerne, det er også levende organismer.

Har du lyst og tør du, så næste gang du kommer i skoven og ser et grantræ, så kram det. På den måde får du masser af energi

Hvis du kikker på et grantræ, som står i solen om sommeren, kan du ligefrem se, at der ligesom falder noget ned fra grantræet – stille og roligt – det er energi og hvis du krammer træet, får du en masse skøn grantræ energi.

Det er muligt, at det er en skrøne. Jeg gør det af og til, også selv om andre mennesker kikker på. Det er befriende at gøre noget lidt skørt og hvad andre mennesker tænker om sådan en handling, er da totalt ligegyldigt.

Efter sigende skulle du få samme energi, hvis du krammer en palme, som står ude i naturen.

Prøv det!

Accepter nuet

Når vi ikke er nærværende, er det fordi vi kæmper imod de ting, der sker her og nu. Så snart vi lærer at acceptere det, som det er, bliver vi mere nærværende.

Uanset hvor meget du bekymrer dig, sker tingene. Så hvorfor i alverden bruge al den energi på noget, som du ikke ved om sker. Hvad kan du bruge bekymringer til?

Gør noget ved de ting, du kan og giv slip på resten. Du kan ikke kontrollere hele verden og tænk hvis du kunne – det ville da være lidt kedeligt.

Livet er fuld af overraskelser – nogen bedre end andre – men det giver livserfaring og gør dig til det unikke menneske, du er.

LEV LIVET!



DU BESTEMMER RETNINGEN !

Et par ord

Dette var lille wake-up call er til dig, som ønsker at få frigjort mere energi – til at leve livet!

Måske der ikke er så meget nyt i det skrevne for dig, men omvendt kunne det jo være, at det kunne skabe lidt brainstorm hos dig – brainstorm til, hvorledes du får frigjort mere energi til at være mere til stede i dit liv! Jeg håber, du vil finde inspiration i det skrevne.

Fri adgang til lydfiler.

Hvis du har lyst til mere input, som omhandler det at få mere indre ro og balance, kan du tilmelde dig nyhedsbrevet, på <https://www.mentalsund.dk> Ved tilmelding får du, fri adgang til hypnose & afslapnings- lydfiler (mp3), der kan hjælpe og støtte dig yderligere til at få skabt mere indre ro og balance.

Kærlig hilsen
Tulle Hyllested



Cert. Hypnose Psykoterapeut
Cert. Master NLP terapeut
Cert. Stress Coach

