

5 VÄNOR FÖR ATT MÅ BRA

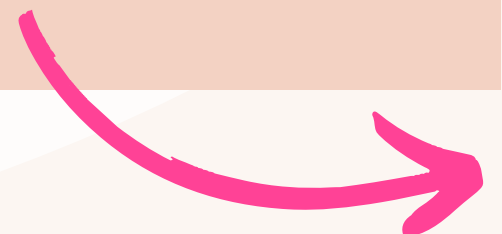
VANA 1: MINDFULNESS

VANA 2: TACKSAMHET

VANA 3: VÄLBEFINNANDE

VANA 4: GÖR GOTT FÖR ATT MÅ GOTT

VANA 5: ÄKTHET, SÅRBARHET, FÖRLÅTELSE



VANA 1: MINDFULNESS

MINDFULNESS, DEN URGAMLA TRADITIONEN ATT VARA FOKUSERAD PÅ ICKE-VÄRDERANDE MEDVETEN NÄRVARO I NUET, ÄR NU ERKÄNT SOM ETT EFFEKTIVT SÄTT ATT NAVIGERA IGENOM VÅRT DAGLIGA LIV. DET HJÄLPER DIG ATT STYRA DIN UPPMÄRKSAMHET OCH DINA KÄNSLOR SÅ ATT DU INTE REAGERAR SÅ STARKT OCH TAR SAKER MINDRE PERSONLIGT ÄVEN I UTMANANDE SITUATIONER.

ÖKAR

- ÖKAR FOKUS
- FÖRBÄTTRAR RELATIONER OCH SOCIALA FÖRBINDELSER
- HJÄLPER DIG ATT SOVA BÄTTRE
- STÄRKER IMMUNSYSTEMET
- STÄRKER DEN MENTALA STYRKAN
- FÖRBÄTTRAR EMPATI OCH MEDKÄNSLA
- GER FYSISKA FÖRÄNDRINGAR I HJÄRNAN
- GER STÖRRE SJÄLVMEDVETANDE

MINSKAR

- LEDER TILL MINDRE ENSAMHET
- SÄNKER BLODTRYCKET
- MINSKAR SMÄRTSAMMA TANKAR OCH KÄNSLOR
- SÄNKER KORTISOLNIVÅN, LINDRAR STRESS OCH ÅNGEST
- LINDRAR DEPRESSION
- LINDRAR INFLAMMATION
- MINSKAR RISKEN FÖR HJÄRTPROBLEM
- GER SVAGARE EMOTIONELLA REAKTIONER
- MINSKAR EMOTIONELLT ÄTANDE



VANA 2: TACKSAMHET

TACKSAMHET ÄR SOM ETT MAGISKT SVÄRD – DET KAN KAPA KÄNSLAN AV ATT INTE HA TILLRÄCKLIGT, INTE GÖRA TILLRÄCKLIGT ELLER INTE VARA TILLRÄCKLIG. DEN KOPPLAR IHOP OSS MED DET SOM REDAN FUNGERAR I LIVET OCH HJÄLPER OSS ATT SE DE SMÅ ÖGONBLICKEN AV NJUTNING ELLER NÅD SOM ALLTID FINNS I NÄRHETEN, BARA VI TAR OSS TID ATT LÄGGA MÄRKE TILL DEM. EN KOPP GOTT TE – TACKSAMHET, SOLEN SOM VÄRMER RYGGEN – TACKSAMHET, ETT LEENDE PÅ VÄG TILL JOBBET – TACKSAMHET, ETT GIVANDE SAMTAL – JA, DU SER HUR DET FUNGERAR.

HÄR ÄR NÅGRA ENKLA SÄTT ATT KOMMA IGÅNG:

- EN TACKSAMHETSDAGBOK
- ETT TACKSAMHETSBREV
- ETT TACKSAMHETSMEJL
- HUR SKULLE DET KÄNNAS ATT VARA UTAN? TÄNK PÅ EN POSITIV HÄNDELSE ELLER RELATION SOM DU VÄRDERAR OCH FÖRESTÄLL DIG HUR DET SKULLE KÄNNAS OM DEN, OAVSETT ANLEDNING, INTE LÄNGRE FANNS I DITT LIV. INSE SEDAN ATT DU SLAPP VARA MED OM DEN HÄR FÖRLUSTEN – ALLT ÄR FORTFARANDE SOM DET VARIT. TILLÅT DIG SJÄLV ATT INTE BARA KÄNNA LÄTTNAD UTAN ÄVEN TOTAL TACKSAMHET.



VANA 3: VÄLBEFINNANDE

ENLIGT HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH FINNS DET ETT TYDLIGT SAMBAND MELLAN LYCKA OCH HÄLSA EFTERSOM "VETENSKAPLIGA BEVIS TYDER PÅ ATT POSITIVA KÄNSLOR KAN BIDRA TILL ETT LÄNGRE OCH FRISKARE LIV".

HÄR ÄR NÅGRA ENKLA SÄTT ATT KOMMA IGÅNG:

- KROPPEN BEHÖVER VILA OCH LADDA OM. GÅ PÅ SPA EN KVÄLL, FÅ MASSAGE ELLER PEDIKYR, GÅ PÅ YOGA ELLER TA EN TUPPLUR. VAR SNÄLL MOT DIN KROPP – DEN VILL TA HAND OM DIG.
- SINNET BEHÖVER OCKSÅ LITE KÄRLEKSFULL OMVÅRDNAD. SÄTT GRÄNSER – DITT SINNE BEHÖVER TID FÖR ATT KOPPLA AV OCH GÖRA INGENTING. LYSSNA PÅ RIKTIGT BRA MUSIK, GÅ PÅ EN FÖRESTÄLLNING, TITTA IN I EN LJUSLÅGA – DU VÄLJER.
- TA HAND OM SJÄLEN. FRIGÖR LITE TID FÖR ATT SE ÖVER DINA PRIORITERINGAR. KÄNN EFTER VAD MAGKÄNSLAN SÄGER FÖR ATT VETA OM DE FORTFARANDE ÄR GILTIGA ELLER OM DET ÄR DAGS ATT KORRIGERA RUTTEN. SÄTT DIG I FÖRBINDELSE MED NÅGONTING STÖRRE, GENOM MEDITATION, EN ANDLIG ELLER RELIGIÖS GRUPP ELLER GENOM ATT TILLBRINGA TID MED DIG SJÄLV I NATUREN.



VANA 4: GÖR GOTT FÖR ATT MÅ GOTT

HAR DU NÅGONSIN UTFÖRT EN VÄNLIG HANDLING FÖR EN ANNAN MÄNNISKA? HUR KÄNDES DET? ATT GÖRA GOTT ÄR NÖDVÄNDIGT FÖR ATT KÄNNA LYCKA. HJÄRNFORSKAREN RICHARD DAVIDSON SKRIVER: "DET BÄSTA SÄTTET ATT AKTIVERA POSITIVA KÄNSLOR I HJÄRNAN ÄR ATT VARA GENERÖS."

GENEROSITET DRAR OCKSÅ IGÅNG ETT KEMIKALIEBAD SOM FÅR OSS ATT MÅ BRA: SEROTONINNIVÅERNA STIGER OCH GÖR OSS LYCKLIGA, KORTISOLNIVÅERNA MINSKAR OCH DÄRMED OCKSÅ STRESSEN, OCH OXYTOCINNIVÅN STIGER OCH GÖR ATT VI KÄNNER MER SAMHÖRIGHET. DET ÄR SOM OM KROPPEN BELÖNAR OSS FÖR ATT VI ÄR SNÄLLA. FÖR MYCKET LÄNGE SEDAN VAR DET NÖDVÄNDIGT ATT MEDLEMMAR I EN GRUPP TOG HAND OM VARANDRA FÖR ATT ÖVERLEVA. DET ÄR INTE SÅ ANNORLUNDA I DAG.



VANA 5: ÄKTHET, SÅRBARHET, FÖRLÅTELSE

DET ÄR LÄTT ATT FASTNA I JÄMFÖRELSE OCH KÄNNA PRESS ATT SE UT ELLER BETE SIG PÅ ETT VISST SÄTT. VÄLDIGT MÅNGA MÄNNISKOR BEGRÄNSAS AV ATT UPPFYLLA UPPLEVDA FÖRVÄNTNINGAR – OCH DET KAN VARA KVÄVANDE.

HAR DU NÅGON GÅNG LAGT MÄRKE TILL ATT NÄR MÄNNISKOR ÄR PÅ SIN VAKT SÅ UPPSTÅR EN MUR? OM DU INTE KAN SE IGENOM DEN OCH UPPTÄCKA DERAS KÄNSLIGHET SÅ KANSKE DU REAGERAR GENOM ATT OCKSÅ BLI PÅ DIN VAKT. Å ANDRA SIDAN – NÄR DU ÄR MODIG NOG ATT VISA DIG SÅRBAR OCH SYNAS SÅ GER DET ANDRA MER MOD ATT OCKSÅ VARA SIG SJÄLVA OCH ATT LÄGGA AV SIG DEN BÖRDA DET ÄR ATT VILJA FRAMSTÅ PÅ ETT VISST SÄTT.

I SIN STRÄVAN ATT UPPRÄTTHÅLLA STATUS QUO VILL DITT EGO ATT DU ÄR LITEN OCH RÄDD FÖR ATT KLIVA FRAM, MEN DET ÄR INTE DIN SANNA NATUR. DU ÄR MYCKET MER ÖPPEN ÄN SÅ. EN DEL AV DIG NJUTER AV ATT VARA SIG SJÄLV: ORIGINELL, UNIK OCH MED STORA MÖJLIGHETER. NÄR DU INTAR EN ÄKTA HÅLLNING KOMMER MÄNNISKOR ATT MÖTA DIG I DEN ÖPPENHETEN OCH GÖRA DET LÄTTARE FÖR ER BÅDA ATT UPPLEVA SANN SAMHÖRIGHET. DET KAN VERKA SOM OM MAN BLIR SÅRBAR NÄR MAN VISAR SITT SANNA JAG – MEN NÄR DU TILLÅTER DIG SJÄLV ATT VARA SÅRBAR VISAR DU DIN INRE STYRKA.

LÄS MER I BOKEN KÄNSLOSANN AV RANDY TARAN PÅ LIVSENERGI.SE