



100 Rockstjärnetips!

För att du är bäst I hela världen!

Skrivet av Cecilia Kärvegård. Allt material är skyddat enligt upphovsrättslagen.

100 Rockstjärnetips!

"När du är unik, när du ser att du är bäst i hela världen på att vara Du, när du prioriterar så att du mår bäst, när du lever fullt ut, när du går utanför din trygghetszon och möter livet! Då har du Rockstjärnestatus i ditt liv!"

Att bjuda in Rockstjärnestatus i ditt liv är att ändra attityden, tacka ja till fler konstruktiva tankar, leva ut dina drömmar, välja skrattet, leka, prioritera dig själv, njuta, göra mycket av det som du tycker om att göra och att vara unik. Det är så mycket och ändå enkelt på sätt och vis. Det krävs inga stora projekt, massor med tid och tjocka plånböcker utan mycket går att göra i vardagen för att bjuda in Rockstjärnestatusen i ditt Liv. Och det är oftast i vardagen som det bäst behövs.

Det är vardagen som vi ofta släpper i väg och låter den gå på autopilot för att sedan leva upp lite under helgen, om vi orkar. Det är nyttigt att ha tråkigt ibland, att öva på att bara göra ingenting, men har vi tråkigt för ofta kan det vara ganska energikrävande och göra oss trötta men glädje, favoritaktiviteter, musik och så mycket annat ger oss energi till att orka och vilja leva i vardagen.

1. Ge någon en komplimang!
2. Boka tid hos frisören!
3. Promenera minst en halvtimme!
4. Gör en lista på de tre saker du helst vill ska hända den närmaste månaden!
5. Maila ett bra egotips till en vän!
6. Skapa en ny tankerutin. Välj ut en tanke som gör dig glad och nöjt in den i din hjärna genom att tänka den riktigt ofta.
7. Le mot alla du möter på stan.

100 Rockstjärnetips!

8. Ta bort en tråkig syssla och gör något roligt istället.
9. Släpp tankarna på det du inte kan påverka, som vädret t ex.
10. Sätt på bra musik och dansa med dig själv i minst en kvart.
11. Släng eller ge bort 5 klädesplagg som du inte använder.
12. Strunta i disk, städning och bäddning för en dag.
13. Tugga varje tugga 20 gånger innan du sväljer.
14. Säg till dig själv att allt som är tråkigt är roligt.
15. Skicka två romantiska SMS.
16. Sätt upp ett mål du vill uppnå inom den närmaste veckan.
17. Boka tid hos en massör.
18. Stryk ett möte ur kalendern.
19. Boka tid hos en försäkringsmäklare för att gå igenom dina försäkringar.
20. Träna dig på att säga nej.
21. Läs roliga historier på nätet och berätta sedan historier för vänner och familj!
22. Köp färska apelsiner och pressa din egen juice!
23. Gå på sightseeing i den stad du bor!
24. Ta två timmars lunch!
25. Skriv ned dina 5 bästa egenskaper!
26. Hitta ett sparmål!

100 Rockstjärnetips!

27. Köp en bukett blommor till dig själv!
28. Ta ett fotbad!
29. Ät innan du åker och handlar!
30. Beröm någon i din närhet!
31. Sätt dig bekvämt och gör ingenting i 15 minuter!
32. Gör 3 vardagsgöromål på ett annorlunda sätt!
33. Ta bort en tråkig syssla och gör något roligt istället!
34. Skriv en lista över allt som du är tacksam över i ditt liv!
35. Ta en klockfri dag!
36. Duscha i mörker!
37. Dansa med dammsugaren!
38. Möblera om hemma!
39. Boka in en tid i kalendern då du gör något bara för dig!
40. Hitta en blogg som skriver om ett ämne som inspirerar dig!
41. Skriv en kärleksförklaring till dig själv!
42. Skriv ner de 5 saker som gör dig mest glad!
43. Ät en härlig gräddbakelse!
44. Ägna 15 minuter åt att bara fantisera om ditt drömliv!

100 Rockstjärnetips!

45. Gör ett spontanbesök hos någon du inte träffat på ett tag!
46. Flirta med en främmande människa!
47. Övrraska dig själv med en present!
48. Ägna en timme åt att lyssna på musik som gör dig glad!
49. Bränn en CD med låtar som gör dig glad!
50. Lagg dig på rygg på gräset och betrakta molnen i minst en halvtimme!
51. Skriv ner dina mål för veckan som kommer!
52. Ut i naturen och plocka en vacker sommarbukett till dig själv!
53. Skippa stress och oro för småsaker!
54. Håll upp dörren för andra så fort du får en chans!
55. Skriv ner 5 aktiviteter som gör dig glad och gör minst en i veckan!
56. Spegla dig i 20 minuter!
57. Ägna 20 minuter till att titta på YouTube-klipp som får dig att skratta!
58. Baka en tårta till någon du tycker om! (Dig själv t ex)
59. Gör en Rockstjärnestatusomvärldsbevakning, alltså, håll utkik efter saker med Rockstjärnestatus i din omgivning!
60. Skriv ett brev för hand till en vän och skicka det sedan!
61. Köp ett färgstarkt klädesplagg!
62. Byt frisyrr eller hårfärg!

100 Rockstjärnetips!

63. Be någon om beröringsmassage!
64. Ha en ny maträtt på middagsbordet!
65. Övrraska dina nära genom att använda nya uttryck! Ex: "Älskling! Din fru springer runt i köket och är alldeles kyssvänlig!"
66. Välj glädje så ofta du vill!
67. Gör en lista med minst 50 överraskande kommentarer och repliker som du kan använda på dina nära och kära!
68. Spontana ofta och mycket!
69. Gör dig av med dina ursäkter för att slippa njuta av livet!
70. Köp hjärtformat godis eller chokladpraliner med texten "I love you!" till dig själv!
71. Lek lekar med hela familjen, vattenkrig, ordlekar, badminton eller vad som passar hos er.
72. Spruta med vattenslangen rakt upp i luften (en solig dag) och njut av skapa en regnbåge!
73. Skriv en lista över 100 saker som du blir glad av att göra och gör minst en sådan sak om dagen.
74. Tänk glädjefnatt en hel dag och se till att skapa roliga situationer, säg roliga saker och göra roliga saker för att få din omgivning att skratta.
75. Köp hjärtformade kakformar och bullformar och baka hjärtformat till dig själv, en hjärtformad sockerkaka till grannen, hjärtformade muffins till dina kollegor osv. köp hjärtformade isformar och frys in röd saft som blir härliga röda hjärt-isar!

100 Rockstjärnetips!

76. Hitta nya utflyktsställen i ditt närområde. Sök på internet efter ställen du aldrig varit på och som ligger så nära ditt hem att du enkelt kan göra en dagsutflykt dit. Besök ett nytt ställe i veckan och ta med pick-nick!
77. Sätt ihop ett CD-bibliotek med musik för dig. Bränn skivor eller skapa biblioteket på datorn. Gör en skiva för avslappning, en för meditation, en för att bli glad, en för att dansa, en för städning, en för matlagning, en för romantik, en för inspiration osv. du kan säkert hitta på fler skivor.
78. Hyland hade en hörna! Skaffa en du med! Gör i ordning en hörna inne eller ute i trädgården. Det ska vara en plats där du kan vara ensam, en plats som ger dig ro i själen, en plats som stillar dina tankar. Skapa den med färger, föremål och sådant som du tycker om.
79. Välj ut en person, en situation eller ett göromål som du retar dig på. Bestäm dig sedan för att ändra attityd till det du valt. Jobba med den här attitydförändringen i minst en vecka för att se vad som händer inom dig.
80. Detaljstudera en blomma i förstoringsglas och upptäck vilket underverk det är. Använd minst en kvart åt en blomma.
81. Bjud dig själv på frukost på sängen!
82. Bjud dig själv på café och fika själv. Njut av att betrakta andra människor utan att döma eller värdera.
83. Surfa runt på Youtube, Spotify eller liknande för att hitta ny musik att bli glad till!
84. Boka in en sak som du gör för din egen skull en gång om dagen.
85. Gör en lista med självstärkande budskap, (affirmationer) som du ältar så fort du får möjlighet.

100 Rockstjärnetips!

86. Fira dig själv när du gjort något du är stolt över eller när du har nått ett mål.
87. Gör något nytt och annorlunda utan att fundera över vad andra ska tycka.
88. Gör en lista över saker som du vill göra eller uppnå innan din tid på jorden är ute.
89. Med ovanstående lista som grund ska du skriva ner dina mål och göra en tidsplan med delmål.
90. Skriv ner de saker som hindrar dig från att vara lycklig. Dela upp listan i två kategorier: det som du kan förändra och det du inte kan förändra. Gör sedan en plan för att förändra det du kan förändra och en plan för att lära dig acceptera det du inte kan förändra.
91. Sätt på dig "turist-glasögonen" och ta fram kameran, det är dags att utforska ditt hem. Ställ om dina tankar och tänk dig att allt du ser omkring dig ser du för första gången, alla människor möter du för första gången. Ta dig an uppgiften med nyfikenhet och bege dig ut i detta stora äventyr. Se dig omkring i ditt hem som om du ser allt för första gången. Fokusera hela tiden på att se detaljerna, se det vackra och gläd dig åt att få vara med på den här resan.
92. Utforska och odla dina goda egenskaper!
93. Byt ut TV:n mot stjärnhimlen. Gå ut en stjärnklar kväll och sitt i lugn och ro och studera stjärnorna. Kom ihåg att önska dig något om du får se ett stjärnfall.
94. Boka in en dag i veckan då du tar hand om insidan av din kropp. Ät mat du mår bra av, drick massor med vatten och ät mycket bär och nötter.
95. Boka in en dag i veckan då du tar hand om din hjärna. Ät bara positiva tankar, mata din hjärna med bra saker som musik som får dig att må bra,

100 Rockstjärnetips!

filmer som får dig att skratta, tidningar som inspirerar, böcker som får dig att bli glad. Gör avslappningsövningar eller meditera.

96. Börja prata med en främmande människa, i affären, på bussen, i en kö eller någon annanstans där du kan finna dom.
97. Ha en tvärtemot dag då du gör saker på nya sätt för att bryta och testa dina rutiner.
98. Välj bort irritation och välj glädje istället. När du blir irriterad så andas djupt i stället för att reagera.
99. Lek en lek på fikarasten. Inför en lek på jobbet som heter sägainte-leken. Den går ut på att under fikarasten så får ingen använda ordet inte. Det brukar leda till många skratt när helt nya och galna formuleringar kommer fram.
100. Byt sovplats. Ligg på sängens vänstra sida om du sover på dess högra sida eller sov med huvudet i fotändan.

Kom ihåg att du är bäst i hela världen på att vara du! Du förtjänar massornas jubel! Ett fullsatt Globen som hyllar Rockstjärnan i dig! Människor som jublar bara för att du är bäst i hela världen! Bäst i hela Världen på att vara just DU! Lev som om du har publiken, som om du har massornas jubel; inom dig. Du är Rockstjärnan i ditt liv, du har Rockstjärnestatus i ditt liv! Välj att leva här och nu, just idag!