



Klokegård - Designa ditt liv

Klokegårds

Klokbok om

Livsglädje!

Innehåll

Inledning	2
10 livsnjutar-tips!	3
10 tips för helgnjutning!	4
Prioritera dig själv!	4
10 tips för Glädjens dag!	5
Njut av fredag!	7
Idiot! Så där klämmer man inte kaviartuben!!!!	7
Passion!	9
5 tips för egoboost!	9
Hatade måndag!	10
Din framtid!	11
Tips för koncentrationen	13
Ryck upp dig!	14
Hur du har det, eller hur du tar det?	14
Bestäm själv över din tid!	16
Dagens utmaning!	17
Att bemöta negativitet!	17
Utmaningsdags!	18
7 tips för att vända negativa tankar!	19
Utmaning!	21
7 egokickar!	21
Efterord:	23

Inledning

Du har nu laddat ner en bok som är en samling av blogginlägg från bloggen: Klokegård – Designa Ditt Liv!. I den här e-boken finner du inlägg om Livsglädje som skrevs mellan den 31 oktober 2010 och den 10 april 2011.

Den första boken jag skrev såg lite annorlunda ut då den var en samling av blogginlägg i alla kategorier. Nu har jag för andra gången valt att sätta ihop en bok som bara berör en kategori, i det här fallet; Livsglädje.

Förutom blogginläggen så får ni även en liten bonus i form av tänkvärda ord i de lila cirklarna som ni finner lite här och där i boken.

Den här boken blir alltså ett litet uppslagsverk om just Livsglädje, istället för att du ska leta omkring på bloggen så har du här allt samlat.

Jag har fått många kommentarer på bloggen om önskemål att all information fanns mer samlad och det har jag tagit till mig genom att skriva de här böckerna; Klokegårds Klokbok, Klokegårds Klokbok om Stresshantering och nu Klokegårds Klokbok om Livsglädje.

Det här är ett sätt att säga stort tack till alla Er läsare som skriver alla underbara kommentarer och bidrar till innehållet genom att önska ämnen som ni vill att jag ska skriva om. Min önskan är att ni fortsätter komma med önskemål om innehåll till bloggen. Det finns ingen gräns för min tacksamhet och ibland får jag kommentarer som är så fina så jag rodnar.

Ett stort tack till alla er fantastiska läsare!

Jag önskar er stor glädje och framgång!

Cecilia Kärvegård

10 livsnjutar-tips!

1. Lyssna på musik som får dig att må riktigt bra!
2. Dröm dig bort! Drömmer du om att resa till Aruba, gå ut på Internet och gör en bildsökning på Aruba. Gör en bildsökning på det du drömmer om. Eller sök på YouTube för att titta på filmer om det du drömmer om.
3. Unna dig något gott! Ta en chokladbit eller ett glas vin ibland. Bara för att du är värd att njuta.
4. Ta en paus från livet med jämna mellanrum och bara sätt dig och njut av skönheten i livet.
5. Skapa en hörna hemma som bara är din. Det kan vara en skön fåtölj med fotpall och en lampa. Här kan du sätta dig med en filt och läsa en fantastisk bok.
6. Gör en sak i taget och fokusera helt på det du gör.
7. Gå ut i naturen och lyssna på naturens ljud. Känn naturens doft och bara slappna av.
8. Ta fram barnet inom dig! Lek och skratta!
9. Lär dig säga nej och gör mer av det du vill göra!
10. Boka in tid för din hobby i din kalender. Har du ingen hobby så skaffa dig en. Det kan var allt från att läsa böcker till skärmflygning.

***Du är unik och
värdefull!***

10 tips för helgnjutning!

Så var det helg igen. Dags för återhämtning efter en arbetsvecka och här kommer 10 tips som hjälper dig att fylla på med mer energi till nästa vecka.

1. När du stänger dörren till jobbet på fredag eftermiddag, lämna allt jobb kvar. Även det som finns i tankarna.
2. Stäng av jobbmobilens och kolla inte jobbmailen under helgen.
3. Se till att du får minst en morgon under helgen där du får vakna utan väckarklockan.
4. Avsätt några timmar bara för dig själv då du gör precis det som du mår bra av.
5. Umgås med familj och vänner på ett lättsamt sätt.
6. Avsätt tid för någon fysisk aktivitet. Ett utmärkt sätt för kroppen att släppa spänningar och slappna av.
7. Gör en riktig mysfrukost med mycket att äta och tända ljus.
8. Köp hem lite blommor och sätt på bordet, om det gör dig glad.
9. Gå ut i naturen ensam utan mobiltelefon.
10. Gör något du aldrig brukar göra. Ha picnick med barnen, åk skridskor, lär dig något nytt, lyssna på ny musik, duscha i mörker, utmana din hjärna.



***Du förtjänar att
vara lycklig!***

Prioritera dig själv!

Det är så lätt att glömma bort sig själv och istället göra det man tror förväntas, sätta andras behov först och göra alla självpåtagna måsten.


Det leder lätt till att orken tryter och man känner att man aldrig riktigt hinner med.

En vettig prioriteringslista skulle kunna se ut så här:

1. Du
2. Familjen
3. Fritid
4. Jobb
5. Städning

Vilka delar du än har i ditt liv och oavsett hur det ser ut så ska du alltid prioritera dig själv först. Det innebär att du tar hand om dig själv vilket leder till att du är mer tillfreds med livet och kan finnas där för dom som du bryr dig om.

Om du inte tar hand om dig själv orkar du heller inte finnas där för dina barn, din familj eller dina vänner.



***En förutsättning för att
må bra är att du tar
hand om dig själv!***

10 tips för Glädjens dag!

När jag var i Indien så besökte jag bland annat ett barnhem i Mumbai, Indien.


Barnen på det här barnhemmet blev väldigt lyckliga när jag tog kort på dom och sedan visade bilderna för dom. Dom skrattade hjärtligt and from the bottom of their hearts. Det var sann glädje!

Och det beredde mig en stor glädje att kunna ge den här stunden av lycka till barnen.

Det är inte så svårt att sprida glädje som man kan tro. Bestäm dig för att ha en glädjens dag idag!

Här några tips för glädjens dag:

1. Le mot alla du möter idag.
2. Ge minst en ärlig komplimang till varje person som du pratar med idag.
3. Kramas i trafiken.
4. Om någon annan får dig att känna en positiv känsla, så säg det.
5. Kramas mycket idag.
6. Köp en chokladask till någon som betyder speciellt mycket för dig.
7. Ring en god vän som du inte har haft kontakt med på länge.
8. Gör dig själv glad genom att unna dig något speciellt.
9. Gör dig fin för någon som du älskar.
10. Skriv ett brev för hand till en kär vän och skicka det.



***Idag ler jag mot
alla jag möter.***

Njut av fredag!

Så den efterlängtrade helgen här och för dig som inte jobbar helg har du nu två dagar till att ta hand om dig själv och vila.

Så jag tänkte här komma med några skön middagstips för fredagskvällen.

Sköna middagstips:

- * Köp hem en vacker bukett tulpaner till bordet när du går hem från jobbet.
- * Lägg en vacker duk på bordet och ställ fram tulpanerna.
- * Ställ fram ljusstakar.
- * Sätt på skön musik.
- * Laga din fredagsmiddag.
- * Drink ett glas vin/öl medan du lagar mat.
- * Duka med finaste porslinet och glasen.
- * Klä om till middagen.
- * Ät länge till tända ljus och skön musik.

Det här kan du göra även om du är ensam hemma. Det är så viktigt med lite vardagslyx och njutning!

Ledighet!

***Tid för vila och
återhämtning!***

Idiot! Så där klämmer man inte kaviartuben!!!!

Jag fick nedanstående kommentar på bloggen:

"Men hur gör man när man blir irriterad över att gubben ALDRIG fäller ner toasitsen efter sig?

Eller som precis nu, när sonen leker med den öppna läskflaskan, när han nyss spillt ut hela glaset på mattan? "

Låt mig börja med att ställa en motfråga:

Hur ofta fäller du upp sittringen så att din man bara kan gå in och ställa sig och kissa utan att behöva böja sig ner för att fälla upp ringen?

Toasitsen, kaviartuben, blöta handdukar, skölja av disken osv är sådana där vardagliga saker som kan bli enorma irritationsmoment.

Om vi tar toasitsen som exempel; vad spelar det för roll om hundra år, **egentligen**? Att börja gnälla/skälla om den skadar mer än det ger något konstruktivt. Och som du säkert märkt så hjälper det inte.

Men varför blir vi då irriterade över sådana totalt oviktiga saker?

Det kan du bara svara på själv. Så fort du blir irriterad över småsaker gå då in i navelskådarläge och fundera över varför du blir irriterad.

Är du:

- * Trött?
- * Stressad?
- * Ledsen?
- * Mensgrinig?
- * Ur balans?

Som regel så handlar det alltså om något helt annat när vi blir irriterade över småsaker. Toasitsen blir bara en kanal för att ge utlopp för något helt annat.

Älska och acceptera varandra!

Passion!

Enligt Wikipedia: "**Passion**, *lidelse*, kan betyda stark förkärlek till någonting, till exempel att man har passion för bilar, båtar eller någon annan sak."


Visst är det en härlig känsla att lyssna på en människa som pratar om något som hon/han är passionerad för. Man blir helt trolldunden och vill bara höra mer, även om det egentligen inte är ett intressant ämne. Hela personen, kroppsspråket, rösten, blicken allt strålar med en otroligt fascinerande energi.

Det finns en person som vi nog alla känner igen som verkligen pratar passionerat och det är Bengt Frithiofsson, känd som vinexpert på TV4.

Jag har inte alls samma passion för vin som Bengt, men när jag lyssnar på honom så blir jag helt trolldunden och fascinerad.

Din passion!

- * Vad har du för passion?
- * Hur passionerad är du inför ditt jobb?
- * Vad gör du för att utveckla din passion?
- * Får du chansen att berätta om din passion?




**Att känna passion
är att leva!**

5 tips för egoboost!

På bloggen är det konstruktiv egoism som gäller, likaså i Klokböckerna, alltså den form av egoism som ger dig den där extra energin för att kunna göra allt det som du vill göra.

Här kommer 5 tips för att egoboosta dig själv:

1. Ta en halvtimme till dig själv varje dag då du gör något för dig.
2. Skicka blommogram/chokladogram till dig själv när du förtjänat det eller tycker att du behöver det.
3. Skriv ner alla komplimanger du får i en egobok.
4. Respektera dig själv. Säg nej när du inte vill, kan eller har tid.
5. Skriv ner listor på allt du är bra på, allt du är stolt över med dig själv för att kunna ta fram när ditt mående dippar.




***Att boosta ditt ego
lockar fram livsglädjen
och spontaniteten!***

Hatade måndag!

Stackars måndag är den mest avskydda dagen. Så jag tänkte nu inspirera till en ny, härlig måndagsattityd genom att lista bra saker med Måndagar.

Måndagsattityd:

- * Ny vecka - nya möjligheter.
- * Varje måndag är en chans att påbörja en ny vana. 52 chanser varje år.
- * Se söndagen som nyårsafton och måndagen som nyårsdagen då det nya börjar.
- * Se över veckans mål på söndag och på måndag morgon börjar du jobba mot veckans mål.
- * Måndag - den här veckan har du möjlighet att inte göra om förra veckans misstag.
- * Måndag - innebär starten på en härlig vecka.
- * Måndag är du pigg och fräsch efter helgens vila.
- * Måndag ger dig chansen att uträtta en mirakelvecka.
- * Måndag - idag kan du planera in veckans goda gärningar.
- * Måndagmorgon och en hel vecka med nya lärdomar ligger framför dig.
- * Måndag - du kan bestämma dig för att den här veckan ska bli en fantastisk vecka och jobba för det.
- * Måndag - starten på en vecka med nya möten och nya möjligheter. Du skapar din vecka!
- * Måndag - idag bestämmer du dig för en vecka med glädje.



**Ny vecka – nya
möjligheter!**

Din framtid!

Du är expert på dig själv och det är bara du som kan ta ansvar för och bestämma vad du vill och vad du inte vill ha i framtiden. Så enkelt är det! Det finns två primära mål för de flesta; att få det vi önskar och att kunna njuta av det. Så ditt liv borde vara ganska bra, eller hur?

Börja med att ställ följande frågor till dig själv:

- * Hur vill du ha levat när du dör?
- * Lever du så?
- * Om inte: Är det ditt ansvar eller andras fel?

Svara du oftast att det är andras fel, så har du problem.

Framtiden är en förlängning av nuet och insikten att människan själv bär det totala ansvaret ger en alltför svår ångest för vissa människor.

Andra människor i sin tur har en sådan negativ bild att de är övertygade om att ett civiliserat samhälle inte kommer finnas i framtiden.

Sedan finns det människor som lär sig av sina misstag, och som är beredda att ta sitt ansvar och att ständigt utvecklas. Det är dom som vill och vågar, de ser framtiden som en möjlighet, inte som ett hot.

- * Så vem har ansvaret för din framtid?
- * Hur ska din framtid se ut?

***Jag, ensam, har
ansvaret för min
framtid och väljer hur
den ska se ut!***

Tips för koncentrationen.

Fick ett önskemål från en läsare som ville att jag skulle skriva om vad man kan göra för att kunna koncentrera sig när man till exempel gör läxor. Så jag tänkte ge er några tips om hur man kan stimulera koncentrationen när man gör saker som kanske inte är så roliga.

Koncentrationstips:

Störningar:

Se till att du har lugn och ro. Stäng av TV:n, logga ut från Internet och sitt någonstans där du trivs och där det inte är stökigt.

Musik:

Musik har en förmåga att stärka koncentrationen. Forskning har visat att klassisk musik ökar inlärningsförmågan och koncentrationen. Men även annan musik har positiv effekt.

Paus:

Det är bättre att jobba korta, effektiva pass än att sitta länge och glo rakt ut i luften. Jobba tio minuter och pausa fem, eller jobba trettio minuter och pausa tio. När du pausar så lämna det du håller på med och gör något annat, gärna något där du rör på kroppen.

Andas:

Jag har tidigare skrivit om andningen och hur viktigt det är att andas ordentligt. Hjärnan behöver syre för att fungera och när man koncentrerar sig är det extra viktigt att hjärnan får det syre den behöver så se till att du andas djupa andetag.

Småmål:

Sätt småmål, mål som bara tar en liten stund att genomföra. Bestäm dig för vad du ska ha gjort färdigt innan du får ta en paus.

Rätt fokus:

När man tappar koncentrationen så beror det ofta på att man fokuserar på att det man gör är så tråkigt, att man inte har lust, att det tar så lång tid, ja, att det suger helt enkelt.

Stoppa dom tankarna så fort dom kommer och fokusera istället på det positiva du uppnår när du genomfört det du gör. Ha slutmålet i fokus hela tiden, det är ett väldigt effektivt sätt att hitta energi till att genomföra uppgiften. Och när du fokuserar på resultatet så kommer du också märka att det gick mycket fortare än vad du trott. Du kan ta dina känslor till hjälp när du fokuserar på slutresultatet, känn den känslan som du vet att du kommer känna när du är klar. Känn känslan och fokusera på den.

Lycka till!

Ryck upp dig!

Har du hört den förut? Allting går emot dig, inget blir som du vill och du orkar inte särskilt mycket och så kommer någon hurtfrisk typ och säger: Ryck upp dig! Man kan bli sur för mindre!

Ni känner säkert igen känslan att det tar emot hela tiden och viljan att ge upp nästan tar överhanden. Vi har alla varit där någon gång.


Tips för att vända motgångar:

* Är du mitt i det; ta en paus, ju motigare det känns, desto längre paus behövs. Även om du har en deadline och invänder att du inte har tid så ta en paus. Det ger dig mer energi och du kan fortsätta med fräscha idéer och ny energi.

* När du tycker att du har gjort allt, fortsätt lite till. Det kan vara så att det bara behövs en extra liten ansträngning för att du ska lyckas med det du föresatt.

* Är du bara dödstrött på allt. Vila, läs en bok eller ta en promenad. Låt hjärnan få syre genom att andas djupt så att nya idéer kan blomstra. Gör något helt annat. Ring upp en inspirerande människa som kan ge dig andra infallsvinklar och idéer.

* Fundera över om det mål du satt upp verkligen är ett mål som du verkligen vill uppnå. Om du verkligen vill uppnå det så ge inte upp. Många gånger är det så att vi snubblar på mållinjen så ha tålamod, det vänder, förr eller senare.



***Jag är uthållig för att
jag vill uppnå mina
mål!***

Hur du har det, eller hur du tar det?

Jag läste att i det område där jag bor så bor det mest gifta, medelålders par med barn. Det fick mig att tänka på oss och våra grannar och jag började fundera över var alla dom här gubbarna och käringarna bor. Efter några dagar så kom jag på att jag, min man och flera av våra grannar ÄR medelålders!

Oj, vilken insikt! Jag insåg att jag ser mig som mycket yngre än vad jag egentligen är. Jag känner mig ganska ung, och betar mig därefter. Jag funderar fortfarande över vad jag ska bli när jag blir stor. Jag har bestämt mig för att fortsätta med det här tankesättet och vet att medelåldern ligger långt fram i tiden för jag ser så många fördelar med det.

Fördelar jag ser med att känna mig ung:

- * Jag har barnasinnet kvar.
- * Jag är frisk och har inga krämpor.
- * Jag vågar prova nya saker.
- * Jag vill hela tiden lära mig nya saker.
- * Jag har inte stagnerat och satt mig till ro. Både jag och mitt liv utvecklas.

Vad vill jag då säga med det här? Jo, våra tankar påverkar oss väldigt mycket. Det är inte åldern (i mitt fall) som har betydelse utan det är hur jag tänker om mig själv. Så det är inte hur jag har det som spelar roll utan hur jag tar det. Och det gäller alla situationer. Du har säkert träffat någon som är helt knäckt och du kan då tycka att den här människan "överdriver/överreagerar" precis som du säkert mött människor som råkat ut för fruktansvärda motgångar men ändå ser positivt på framtiden.

Och det handlar om "Det är inte hur du har det, utan hur du tar det". Det är väl värt att fundera över.

Jag tycker att mina tankar om att jag är yngre än vad jag är gynnar mig och mitt liv.

Att fundera över:

- * Vilka tankar har du om dig själv?
- * Har du tankar som gynnar dig?
- * Har du tankar som motarbetar dig?
- * Vad kan du förändra i dina tankemönster?

Bestäm själv över din tid!

Problemet med att pussla ihop vardagen och få tid över till allting är kanske den moderna människans allra största utmaning. Svårigheterna bottnar ofta i att förväntningarna på de olika delarna i vår tillvaro bara blir högre - både våra egna och omgivningens.

Förr i tiden var ett jobb för de allra flesta bara något som man gick till, utförde och fick lön för utan att tänka särskilt mycket på eller investera sin själ i. Om man till exempel var smed fick man i uppgift att montera 200 bultar, innan dagens slut och om man arbetade på kontor skulle man bokföra och arkivera 50 poster, innan man kunde gå hem. Det var lätt, överskådligt och krävde egentligen inget större engagemang.

Ansvar på jobbet kräver tid

I dagens samhälle ser det väldigt annorlunda ut. Det finns knappast något företag med självaktning som inte slänger sig med begrepp som personalutveckling och ansvar. Det är inte det att vi vill bli av med allt det där, för det är fantastiskt att ha inflytande över sitt jobb och känna sig delaktig i företagets framgångar. På många håll köper personalen aktier i företaget och föreslår själva massvis med nya projekt.

Medaljens baksida är emellertid att det kräver stora mentala och kreativa resurser - och det förutsätter att man har gott om tid.

Mycket nytt på hemmafronten

Likadant är det i hemmet. I ett inte alltför avlägset förflutet var hemmet huvudsakligen kvinnans ansvar och det var något som passade de flesta män fint. Så kan man inte bete sig på särskilt många ställen i dag. Dels har kvinnorna med all rätt sagt ifrån och dels har män vuxit ur den rollen.

Begreppet kvalitetstid är ett hemskt amerikanskt uttryck, men det finns faktiskt en realitet bakom det. Vi tycker inte att vi har ett tillfredsställande liv om vi inte har möjlighet att umgås med den yngre generationen och delta i dess uppfostran på ett likvärdigt sätt.

Förhållandets alla krav

Till på köpet kräver förhållandet tid och underhåll. Mannen och kvinnan är i dag mycket mer än bara arbetskamrater som har ett gemensamt ansvar att hålla hushållet flytande och få iväg barnen till skolan.

Vi kräver av vår partner att hon skall stimulera oss på alla tänkbara sätt - intellektuellt, kreativt och naturligtvis sexuellt.

Men - och vid det här laget vet du vad vi tänker säga - det kräver tid, massor med tid. Därför känns ett dygn med åtminstone 36 timmar som en nödvändighet för att få alla pusselbitarna på plats.


Dagens utmaning!

Dagens utmaning går ut på att använda dötiden på ett konstruktivt sätt.

* Sitter du fast i en bilkö är det bara att konstatera att du inte kan göra någonting för att det ska gå fortare. Så ta några djupa andetag och fokusera dina tankar på något du vill uppnå. Fokusera på dina mål och gör de verkliga i dina tankar.

* Lång kö i affären eller bankomaten? Le och var glad, le mot människor i din omgivning och gläds åt de leenden du får tillbaka. Sätt som mål att du ska få minst 5 leenden tillbaka.

* Närhelst du får dötiden så använd den till att precisera dina mål eller till att glädja andra människor.



***Mina tankar är mina
effektivaste verktyg till
en positiv attityd!***

Att bemöta negativitet!

En del människor har en viss förmåga att sprida dålig stämning omkring sig.

Vi har alla stött på dom här människorna och vet kanske inte alltid hur vi ska undvika det.

Klagolåt:

En människa som klagar hela tiden är nästan omöjlig att "omvända" försöker du genom att påvisa det som ändå är positivt så hittar dom ändå något att klaga över.

Vad göra?: Be den här personen att berätta om allt roligt som hon/han varit med om. Eller be henne/honom berätta om sina drömmar. En drömmresa till exempel, drömhuset eller drömbilen.

Skvaller: Skvallrande människor möter man överallt. Men det kan vara riktigt påfrestande att lyssna på.

Vad göra?: Håll aldrig med! Börja istället berömma gemensamma bekanta. Berätta om hur stolt du är över dina barn. Berätta om bra prestationer som någon gjort.

Prat, prat: En del människor bara pratar utan att ha något att säga. De släpper inte in någon annan i samtalet utan mal bara på.

Vad göra?: Visa den här människan genuint intresse. Ställ frågor om henne/honom. Var nyfiken på hennes/hans liv. Efter ett tag brukar det faktiskt tysta en sådan person.

***Jag lyssnar utan att
döma!***

Utmaningsdags!

Den här gången handlar det om komplimanger!

Att ge: Sprid komplimanger omkring dig. Men kom ihåg att du verkligen ska mena det du säger. Tänk på att ge komplimanger till människor i din omgivning som du aldrig eller väldigt sällan ger komplimanger.

Att ta: Det kan låta enkelt men väldigt många har svårt att ta emot komplimanger. Vanliga svar är:

"Den här gamla trasan."

"Du är också fin i håret."

"Vad är du nu ute efter?"


"Nej, jag är inte duktig."

"Åh, vad snäll du är."

Det finns bara ett bra sätt att ta emot en komplimang och det är att säga TACK!

Så sätt igång; ut och ge komplimanger och ta emot genom att säga; Tack!

Du kommer märka positiva reaktioner.



**Att få en ärlig
komplimang är en
värdefull gåva!**

7 tips för att vända negativa tankar!

1. Bestäm till din fördel. Bestäm saker som andra tycker och tänker om dig som är till din fördel. Vad är anledningen till en viss min, ett visst beteende eller en reaktion. De tankar som är till din fördel gör att du behåller lust, engagemang och energi vilket i sin tur gör att du kan fortsätta vara bäst när det gäller.

2. Det värsta som kan hända. Den klassiska tanken, det värsta som kan hända har mycket bra med sig. Inom vissa mål och utmaningar kan man till och med pröva att utsätta sig för det man fasar för och märka att man faktiskt klarar av det. Kan hantera både med och motgång och litar till sin egen förmåga.

3. Träna dig i att möjlighetstänka. Öva dig i att skapa scenarion och härliga, fördelaktiga filmer som du spelar för dig själv. Hur bra skulle det kunna bli, kännas och vara. Se sakerna hända framför dig, upplev det fullt ut i din tankevärld.

4. Skapa ett tankemantra. När skräck eller katastrof-tankar fångar dig är det till fördel att ha ett förutbestämt tankemantra som du kan fly till och hålla hjärnan sysselsatt med. Genom att öva med jämna mellanrum kan du vara vältränad på tekniken när det verkligen gäller.

5. Bestäm vad du egentligen vill ha. Hjärnan tänker i bilder och förstår inte tankar av att du inte vill ha på ett eller annat sätt. Exempelvis 'inte nervös' gör bara att kroppen skapar sig bilden av att vara nervös och all kraft som hjärnan instruerar kroppen till går åt till att aktivera de muskler och system som ger nervös känslan. Tänk dig och gör dig bilden av att vara lugn, trygg och ha roligt exempelvis.

6. Tänk med alla sinnen. Att fokusera riktigt intensivt på tankarna kan användas både att säga det till sig själv och träna sig på att höra sig själv säga det. Man kan också skriva ner det för sig själv eller visualisera att man upplever det man vill. Känn alla känslor i kroppen som du vill känna när du uppnått precis det du vill.

7. Öva dig på att ha tanketyst. Meditation av olika former och andra aktiviteter där det behövs ett stort mentalt fokus övar dig i att vara i total tankevila. Har du makten över dina tankar har du mycket lättare att se till att du framkallar rätt tankar eller utmanar tystnaden. Ett fördelaktigt meditativt sätt är att fokusera på andetag.

Skapa konstruktiva tankar som hjälper dig att uppnå det liv du drömmer om!

Utmaning!

Dags för ännu en utmaning! Som ni har förstått så tycker jag om "lekar" och utmaningar. Min erfarenhet har lärt mig att det många gånger räcker med att göra små saker för att märka en större förändring. Det handlar om en förändring i attityd och känsla som sedan avspeglar sig i vårt sätt att bemöta omgivningen.

Dagens utmaning: Tänk utanför ramarna!

"Galenskap är att göra samma sak om och om igen och förvänta sig ett annat resultat". /Albert Einstein.

* Gör saker på sätt du aldrig gjort förut. Ät baklängesmiddag, börja med desserten. Borsta tänderna med "fel" hand.

*Se problem som utmaningar! Kan du fixa denna utmaning?

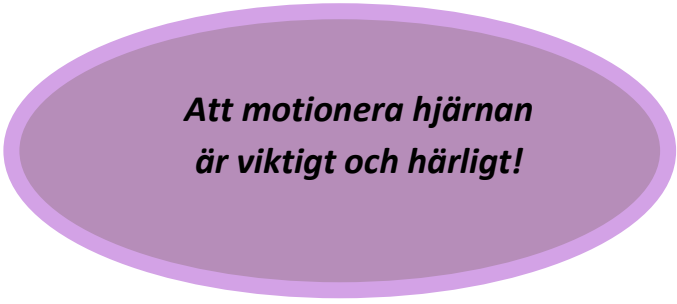
*Välj att säga precis vad du tycker och tänker. Dock utan att anklaga eller såra andra.

*Skippa måstena och ta en timme där du gör något som du är tycker är kul.

* Strunta i klockan. Ät när du är hungrig, sov när du är trött, drick när du är törstig, ät det du är sugen på. Praliner och julmust till frukost, rostat bröd och ägg till middag, glass till lunch!

Att göra sådana här saker ibland gör att man väcker hjärnan till liv. Man gör inte saker på autopilot utan måste tänka efter och vara fokuserad.

Väldigt nyttigt och en bra övning för att hålla igång hjärnan.



**Att motionera hjärnan
är viktigt och härligt!**

7 egokickar!

- 1. Tänk på vad du tänker!** Var uppmärksam på vad du tänker och säger om dig själv. Allt negativt du upptäcker byter du ut till något positivt. "Jag kan inte sjunga" - "jag älskar musik". "Jag är så otränad" - "Jag njuter av fysisk aktivitet".
Skriv sedan ner alla positiva saker som du kommer på.
- 2. Skapa en egobok!** Köp en riktigt vacker inbunden anteckningsbok med helt tomma ark. Sätt in bilder på dig själv som du är nöjd med, bilder där du gör något som du älskar att göra, bilder där du är lycklig, bilder där du varit på platser du har fina minnen ifrån. Sätt in lappar som citerar allt gott som sagts om dig och vem som sade det. Skriv in alla goda egenskaper som du själv är medveten om hos dig.
- 3. Unna din kropp något!** För att visa dig själv uppskattning kan du boka in en tid varje vecka eller månad då du får massage, ansiktsbehandling, en natt på hotell, en golfrunda, sovorgon eller något annat som känns som en härlig belöning. En belöning för att du är en sådan unik och fantastisk människa!
- 4. Och så lite till knoppen!** Avsätt en tid i din kalender, minst en gång i veckan då du har en stund utan tankar. Ta reda på en plats där du lättast, mest och bäst kan få lugn och ro i dina tankar. På landet, i skogen, vid havet, en plats i hemmet, i storstan, tillsammans med någon annan, ensam, i tystnad, i solen, i snön. Var på en kravlös plats som får dina tankar att pausa och vila en stund.
- 5. Övning ger färdighet.** Öva dig i att säga NEJ! Många gånger säger vi ja för vi tror att det förväntas av oss, vi vill vara snälla, vi vill bli omtyckta, älskade, accepterade. Det finns många anledningar. Självklart ska du inte sluta säga ja men däremot sluta säga nej i de fall det inkräktar på din integritet, personlighet, energi eller negativt på annat sätt. Börja med att säga nej till människor du känner dig trygg med och väx i det.
- 6. Skriv allt som sägs!** Varje gång du får en komplimang, stor eller liten skriv ner den. Varje gång du får beröm eller visas uppskattning, skriv ner det. Att få se allt nedskrivet och uppstaplat framför sig kan ge en enormt härlig känsla och ett inre jubel. Övningen är att ta lära dig ta emot stärkande saker som du får från omgivningen och att uppmärksamma sådant som du själv inte ser men som andra ser. Ett bra sätt att se att du är perfekt som du är!

7. Positiva egenskaper! Ibland får man komplimanger, beröm eller uppskattning som man själv inte håller med om. Om du tillskrivs en positiv egenskap som du själv inte håller med om så skriv ner den istället för att slå bort det. Sätt dig sedan ner och gå igenom dessa saker och fundera över om det stämmer och varför du inte kan se det själv. Eller kan du se det men vill inte tillskriva dig en sådan fin egenskap? Försök sedan att utveckla eller plocka fram den här egenskapen hos dig själv. Bara för att en fantastisk människa har fantastiska egenskaper! Och du är fantastisk, perfekt och unik!

Efterord:

Tack för att du valt att ladda ner den här Klockboken!

Jag som har skrivit Klockböckerna heter Cecilia Kärvegård, beteendevetare och dipl. Stresskonsult. Jag jobbar som Livsstilsdesigner och föreläsare. Om du är intresserad av att anlita mig som Livsstilsdesigner eller föreläsare så är det bara att du hör av dig. ☺

Har du några synpunkter, feedback eller vill dela med dig av dina tankar kring den här Klockboken så är du välkommen att kontakta mig via mail: cecilia@karvegardkonsult.com eller via telefon: 070-467 60 62. Du är också välkommen att läsa mer på bloggen: [Klokegård – Designa ditt Liv!](#)

***Att sträva mot
Livsglädje är en sann
glädje för dig och din
omgivning!***