



*Klokegård - Designa ditt liv*

# *Klokegårds Klokbok!*

---

*Utdrag ur Klokegård – Designa Ditt Liv!*

## Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	2
<b>Tänk Om – Tänk Rätt!</b> .....	3
Friska omskrivningar! .....	3
Tänk på vad du tänker på! .....	4
När helvetet är min hemvist och himmelen lyser med sin frånvaro! .....	5
Turist i ditt liv! .....	6
<b>ATTITYDER</b> .....	7
Vad gör snön med dig?.....	7
Tio egenskaper som kännetecknar en optimist! .....	8
Har du fått sparken? BRA! .....	9
Ifrågasätt! .....	10
Smile!! .....	10
<b>Sinnrika Hjärnan</b> .....	12
Hjärnan är lättlurad!.....	12
Hjärnan registrerar INTE ordet inte! .....	13
Fem tips för ökad mental styrka! .....	14
Om tillfället inte knackar? Bygg en dörr! .....	14
Utmana dig själv idag! .....	16
<b>Stresshantering</b> .....	17
10 tips för att stressa MER! .....	17
10 Ostresstips!.....	18
Låt hjärnan varva ner! .....	19
<b>Målsättning</b> .....	20
Han hade ett mål!.....	20
<b>Njut av livet!</b> .....	21
10 livsnjutar-tips!.....	21
10 tips för helgnjutning!.....	22
Prioritera dig själv! .....	23
10 tips för Glädjens dag! .....	24

# 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 som skrevs mellan den 31 oktober och den 30 november 2010.

De inlägg jag skrev då är lika aktuella idag som dom kommer vara om 10 år och det här är mitt sätt att samla inläggen och göra dom överskådliga på ett sätt som tyvärr inte går att göra i bloggen. Gör jag ett inlägg om positivt tänkande idag som du läser men inte är aktuellt idag för dig utan först om två månader, då kan det vara svårt att hitta tillbaka till det inlägget, och då är den här e-boken perfekt för då har du det redan på din hårddisk och kan gå till e-boken för att hitta inlägget.

Den här boken blir alltså ett litet uppslagsverk för dig vid behov. Märker du att du har kommit in i en period av negativa tankar så tar du fram den här Kloboken, letar fram rätt kapitel och läser om hur du kan vända dina tankar.

Jag har även fått många kommentarer på bloggen om önskemål att all information fanns mer samlad och det har jag tagit till mig genom att skriva Klokegård's Klobok.

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.



# Tänk Om – Tänk Rätt!

---

## Friska omskrivningar!

Längtanskälla och inspirationskälla är omskrivningar för två stora sjukdomar här i samhället.

### Svartsjuka och Avundsjukan.

Ni kommer väl ihåg låten med Nanne Grönwall: "Jag är så avundsjuk!"

Det handlar så mycket om attityd och känsla. Orden avundsjuk och svartsjuk skapar inte direkt en positiv känsla inombords. Men vad handlar dessa "sjukdomar" om egentligen?

Om vi tar svartsjuka så ser vi en person vi älskar som betar sig på ett oftast positivt sätt mot en annan människa. Vi ser att så där betar sig inte den här personen mot mig och reagerar med det vi kallar för svartsjuka. I grund och botten handlar det om att vi längtar efter att bli bemötta på samma sätt. Vi vill bli sedda på samma sätt och betyda allt för den vi älskar. Vi längtar!

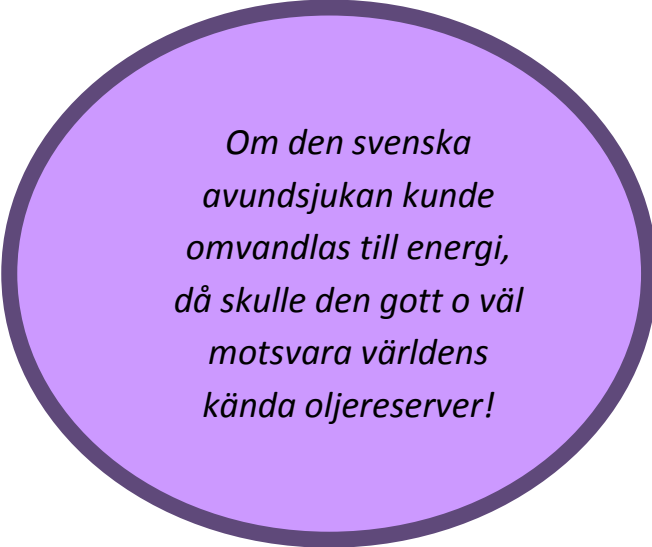
Jag har därför valt den här omskrivningen till längtanskälla istället.

Det är samma sak med avundsjukan. Vi ser någon annan som har något vi vill ha, eller som kan något vi vill kunna eller ser ut som vi vill göra. Se det då som en inspirationskälla för ingenting är omöjligt, bara olika svårt.

Säg nu Längtanskälla och Inspirationskälla tyst för dig själv, känn efter vilken känsla orden väcker inom dig. Lägg sedan in dem i din vokabulär och börja använda dem. Jag lovar att det kommer kännas mycket bättre än att använda dem gamla orden.

Nytt sätt att tänka, nytt sätt att tala!

Lev väl!



*Om den svenska  
avundsjukan kunde  
omvandlas till energi,  
då skulle den gott o väl  
motsvara världens  
kända oljereserver!*

## Tänk på vad du tänker på!

Vad du än tänker (och därför känner) och det du drar till dig stämmer alltid överens. Och dina tankar är kraftfulla magneter som attraherar liknande tankar. Tankar attraherar varandra och du attraherar tankarna till dig genom att uppmärksamma dem. Dom som pratar mest om välstånd, har det, och dom som pratar mest om sjukdom eller fattigdom, har det.

Så, tänk på vad du tänker på!

*Din utmaning:*

*Uppmärksamma dina tankar i två dagar. Vad handlar de om? Är de konstruktiva eller destruktiva? Skriv ner de destruktiva och byt ut dom mot konstruktiva.*

## När helvetet är min hemvist och himmelen lyser med sin frånvaro!

Vi människor har en förmåga att fokusera på problem, det som inte fungerar och det som är negativt. När jag coachar klienter så har jag alltid det förhållningssättet att fokusera på det som fungerar.

Tänk dig att du står framför två dörrar; den vänstra leder till himmelen och den högra till helvetet.

Välj dörren till vänster. Tankar föder tankar och positiva tankar föder positiva tankar.

Jag lade en dag ut följande citat på Facebook:

“It's not whether you get knocked down, it's whether you get up.”

/ Vince Lombardi

Det satte igång en diskussion som inspirerade mig att skriva det här inlägget.

Många människor mår i dag väldigt dåligt och vet inte riktigt hur dom ska ta sig ur det. Av någon anledning sitter det i vår ryggrad att välja den högra dörren när vi väljer våra tankar. Känslan föregås alltid av en tanke och vi väljer våra tankar själva. Så är du där långt nere på botten vänd tankarna genom att fokusera på det som är bra.

Har du bra ekonomi - fokusera på det och låt det glädja dig.

Har du underbara barn - känn stoltheten och var tacksam över att dom är friska.

Har du en krukväxt hemma som blommar vackert - se den och njut av det vackra.

Har du en bra relation - fokus på det och bara var tacksam.

Är dina ben starka och friska - gläds åt att du kan ta en promenad.

Kan du absolut inte hitta något positivt att fokusera på så gör en medmänniska glad och var tacksam för att du har den förmågan.

Gör en lista på bra saker som du gjort här i livet; för dig själv eller för någon annan. Det som händer när du börjar leta efter positiva saker är att du kommer upptäcka fler och fler vilket till slut leder till att du börjar vända den negativa tankespiralen och byter ut vissa negativa tankar mot positiva. Det ger dig mer energi som gör att orkar påbörja din resa uppåt igen. Det kan gå fort och det kan ta tid. Det är helt individuellt så kom ihåg att ha tålmod och belöna dig själv för små framsteg. Det händer säkert att du tar snedsteg eller halkar ibland men det är så processen brukar se ut så misströsta inte.

**Kom ihåg!** Du är värdefull, för dig själv och andra.

---

© Klokegård – Designa Ditt Liv! Webb <http://karvegardkonsult.blogspot.com>

Mail [cecilia@karvegardkonsult.com](mailto:cecilia@karvegardkonsult.com)

Telefon 070-467 60 62

## Turist i ditt liv!

Dags att åka på semester!

### Destination: Ditt liv!

Sätt på dig "turist-glasögonen" och ta fram kameran, det är dags att utforska ditt resmål. 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.

När du möter din familj, dina barn, dina vänner var nyfiken! Vilka är dom här människorna? Vad har dom att lära dig? Se deras skönhet, känn tacksamheten över att ha träffat de här människorna på din semester.

Fortsätt din resa, utforska allt som finns runt dig. Ställ frågor till människorna du möter.

Visa att du är genuint intresserad av vad dom har att säga. Lyssna som om det är första gången du hör det dom säger.

Och eftersom du är på semester så är du självklart väldigt glad och tacksam över att få vara där du är.

Det här är en "lek" som övar upp din förmåga att vara tacksam för det som du har. Du får också öva på att lyssna aktivt och se dom vackra detaljerna som finns i ditt liv. Du fokuserar på det positiva som du får från din omgivning och de människor som finns i ditt liv.

Jag älskar att leka den här typen av lekar och utsätter min familj för lekar lite nu och då.

Det är också väldigt nyttigt att införa olika lekar i arbetsgrupper med olika syften och mål.

*Uppskatta det du har!*

## ATTITYDER

---

### Vad gör snön med dig?

När jag klev ut från kontoret idag fylldes mitt inre av en barnslig lycka. Åh, vad mycket snö det hade kommit! Julkänslorna kom genast fram. Jag är barnsligt förtjust i julen!

När jag sedan stod utanför kontoret och väntade kom en för mig helt främmande kvinna gående. Hon saktar ner lite, vänder sig till mig och utbrister "Vilket jävla väder! Fy Fan!" Jag sade ingenting utan log bara som svar.

Så vad väcker snön för känslor i dig? För mig är det barnslig glädje och julkänslor. Och ja, jag har körkort och bor dessutom på landet så jag kan inte ställa ifrån mig bilen. Det är intressant att betrakta hur folk reagerar när snön plötsligt kommer. Idag har det skrivits massor på FaceBook om snö, vinter och kyla. Det engagerar verkligen folk. Och ändå så är vädret något som vi inte kan styra över. Man brukar säga att "kan du förändra en situation, så gör det. Om du inte kan förändra situationen, acceptera den och gör det bästa av den".

Tänk vad mycket energi som läggs ner på att gnälla över snön och allt som det för med sig.


Gilla läget och gå ut och gör snöänglar eller ljuslyktor.

*Sök det positiva i det  
du inte kan påverka!*



## Tio egenskaper som kännetecknar en optimist!

1. Optimister överrumplas sällan av motgångar.
2. Optimister tror sig ha kontroll över sin framtid.
3. Optimister räknar med att regelbundet förnya sig.
4. Optimister avbryter negativa tankebanor.
5. Optimister övar upp sin förmåga att uppskatta det som är positivt.
6. Optimister använder sin fantasi för att träna framgång.
7. Optimister är hoppfulla även då de inte kan vara lyckliga.
8. Optimister tror att de har nästan obegränsade möjligheter.
9. Optimister tycker om att utbyta goda nyheter.
10. Optimister accepterar sådant som inte går att ändra.



***Om du tror att du  
kan – Så kan du!***

***Om du tror att du  
inte kan – Så kan du  
inte!***

## Har du fått sparken? BRA!

Det var det bästa som kunde hända dig!

Går det inte bra på jobbet?

Är du rädd för att få sparken?

Vaknar du orolig klockan fyra på morgonen?


Okej. Föreställ dig att du fick sparken för tio dagar sedan.

Eftersom du var tvungen att acceptera det, kan du lika gärna se positivt på saken.

Du får planera om ditt liv. Du hatade ju ändå din tillvaro.

Nu måste du börja om. Det är en fantastisk chans för dig.

Du befriades från mer än bara dina tjänster.



*Se det som en  
möjlighet att göra det  
du alltid har drömt  
om!*

## Ifrågasätt!

Jag ifrågasatte aldrig verkligheten.  
Varför skulle jag göra det?  
Sedan blev den verklighet jag levde  
i riktigt rörig, och jag började ifrågasätta  
min verklighet - kanske inte borden  
och stolarna, men min uppfattning  
om dem. När jag väl insåg att  
min verklighet enbart var en konstruktion  
av mina begränsningar insåg jag att jag  
måste bli villig att drömma bortom dem.  
Vad är det jag verkligen önskar mig som  
jag tror att jag inte kan få eller bli? Det enda  
solida i min verklighet är min uppfattning  
om den. Om jag är villig att öppna mina  
ögon för nya möjligheter så kan min  
verklighet förändras.



## Smile!!

Jag är väldigt förtjust i enkla saker som kan göra mig glad. I dag stannade jag vid ett övergångsställe för att låta en dam gå över vägen. Hon blev så glad så hon log riktigt stort mot mig och vinkade till tack. Det gjorde mig väldigt glad.  
Så tänk på det! Att glädja en annan människa glädjer även dig själv. Ge och det skall varda dig givet!

SMILE!!!!

## Taskig attityd!

Du har säkert varit med om situationer på arbetet som alltid skapar dålig stämning. Det kan handla om en specifik uppgift, situation, typ av kund eller kollega.

I vissa fall kan det krävas mer djupgående insatser men i många fall kan det räcka med en attitydförändring.



## Den smarta chefen!

Det var en gång en man som ägde ett företag som sålde möbler.

På det här företaget fanns det en avdelning som hanterade klagomål. De anställda hade här till uppgift att via telefon bemöta de kunder som hade klagomål. Vissa kunder var lätta att hantera men en del var väldigt besvärliga och riktigt otrevliga.

Det ledde till att de anställda på denna avdelning inte orkade så länge och slutade. Det var hög omsättning på personal på just den avdelningen vilket var tidsödande och ledde till höga kostnader.

Ägaren funderade på hur han skulle lösa den här situationen och fick en dag en lysande idé.

Han satte upp en whiteboard där han skrev de anställdas namn och så graderade dom kunderna från 1 till 5 där 1 var en trevlig kund och 5 var en hemsk kund.

Varje gång en anställd lade på luren fick de sätta ett kryss på tavlan vid den siffra som motsvarade kundens grad av besvärlighet.

Den som hade tagit hand om flest jobbiga kunder fick vid månadens slut 1 000:- i bonus.

## Vad hände?

De anställda ändrade sin attityd och ville ha de absolut vidrigaste kunderna. De tyckte inte längre att det var jobbigt att ta de här samtalen utan såg istället fram emot det.

Omsättningen på personal minskade drastiskt och chefen kunde koncentrera sig på andra

uppgifter än att hela tiden anställa ny personal till den avdelningen.

Så en enkel attitydförändring kan försätta berg.

## Sinnrika Hjärnan

---

### Hjärnan är lättlurad!

Hjärnan kan inte skilja på verklighet och fantasi. Det går att trigga igång olika funktioner i hjärnan bara genom att fantisera.



Hjärnan styr salivproduktionen så om du sluter ögonen och ser en citron

Tänk dig sedan att du skär klyftor av citronen. Känn den härliga doften av citron. Tänk sedan att du tar en klyfta och för den till din mun, doften blir starkare (det börjar rinna i min mun medan jag skriver), stoppa in klyftan i din mun och känn den sura smaken. Nu bör det börja vattnas i munnen på dig.

Sådär, nu har du lurat din hjärna.

Kom ihåg att vi här pratar om att hjärnan inte kan skilja på fantasi och verklighet. Det här öppnar upp för ganska stora möjligheter.

Det här innebär att vi medvetet kan skapa våra liv till det vi vill ha. Vi kan bli friskare, gladare, argare, ledsnare, lyckligare, snällare mm mm.

Det här öppnar upp för oanade möjligheter för vad vi kan skapa.

## Hjärnan registrerar INTE ordet inte!

Hjärnan "tänker" i bilder och ordet inte är inte applicerbart till en bild. Det här är väldigt viktigt att tänka på när du har bestämt dig för att göra förändringar i ditt liv. Eller när du ska göra något speciellt och allting bara måste klaffa.

Vi intalar oss själva saker nästan dagligen: jag ska inte snubbla, jag ska inte bli nervös, jag får inte tappa tallriken, jag ska inte halka, jag är inte sjuk.

Eller när vi vill bryta en vana: jag röker inte, jag svär inte, jag äter inte godis.

Jag antar att ni känner igen det här fenomenet. Ordet inte är så integrerat i vår vokabulär och kommer helt automatiskt när vi pratar. Försök att prata i tjugo minuter utan att nämna ordet.

Det blir lite krångligt. Ett bra tips till fikarasten eller personalmötet på jobbet.

Om vi tar sluta röka som ett exempel: det vanliga mantrat är då: jag röker inte!

Det finns ingen bild för det säger jag så det hjärnan hör är: jag röker!



Någon kanske tycker att den här bilden visar att man inte röker men den visar bara att du har sönder cigaretter och har ingenting med rökning att göra. Enligt vår hjärna.

Så vad ska vi tänka istället? Jag är rökfri, jag är frisk, jag äter mat som jag mår bra av, jag är trygg i mig själv, jag går lätt och ledigt, jag håller i min tallrik.

Skapa gärna bilder i ditt huvud som harmonierar med dina tankar. Det är lättare att uppnå det du vill om du använder tankarna på ett sätt som hjärnan kan hantera.

## Fem tips för ökad mental styrka!

### 1. Sluta nedvärdera dig själv

Våga säga vad du är bra på och minska ned på pratet om vad du inte kan. Vi styrs mycket av våra förväntningar och om du låter omgivningen få ha låga förväntningar på dig så kommer du lätt bli behandlad därefter. Det finns ingen anledning att säga vad du inte kan i onödan. Om det ändå behövs, säg: "Det har jag inte kunnat tidigare" eller "Jag har haft svårt för det där fram tills idag".

### 2. Fysisk träning

Fysisk form och mental styrka hänger ihop. När du känner dig i fysisk form så orkar du automatiskt mer, när du orkar mer blir du mer tålig för mentala utmaningar. Det är ingen slump att många i ledarposition motionerar regelbundet, det är mer regel än undantag.

### 3. Anta nya utmaningar

Problem kan ses som sätt att växa. Utan problem, hinder och utmaningar kan vi inte växa som vi vill, så träna på att se fram emot utmaningar eftersom det kommer att göra dig mentalt starkare. Önska inte att saker blir enklare, önska att du blir ännu bättre. Hoppas inte att du ska få en lätt dag, hoppas att du stöter på något som får dig att utvecklas som människa.

### 4. Påminn dig om allt du tidigare lyckats med

Tänk tillbaka på alla tidigare utmaningar du haft i ditt liv och som du klarat av. Just när du upplevde dem kanske du kände att du aldrig skulle klara det, men två år senare hade du klarat både det och mycket mer. Hämta hem trevliga minnen av gamla segrar och koppla dem till nuet.

### 5. Skapa återhämtningsstationer

En av de viktigaste komponenterna i mental styrka ligger i att snabbt kunna återhämta sig efter motgångar. Helt klart gäller det faktum att om du redan är i balans så tål du fler yttre påfrestningar, men om du redan håller på och vacklar så behövs det inte någon större vindpust för att du ska falla omkull. Se därför till att du får tid för återhämtning varje dag, unna dig att göra det som gör att du kopplar bort ovidkommande tankar och kan få mental och fysisk återhämtning. För vissa handlar det om att träna med avslappningsprogram, andra gillar att läsa en bok, spela tv-spel, ta en kopp te eller kaffe, att vila en stund eller gå en promenad ute i skogen.

### Vad ger dig återhämtning?

## Om tillfället inte knackar? Bygg en dörr!

### Från Wikipedia om inspiration:

**Inspiration** (av latin; *inspiro*, inblåsa, väcka liv i), tillstånd av mental verksamhet. I talspråk har ordet kommit att betyda kreativitet (särskilt sådan som direkt är påverkad av någonting), men i ursprunglig bemärkelse vanligen i betydelsen ingivelse från Gud. Den traditionella uppfattningen bland kristna är till exempel att Bibeln författats genom gudomlig inspiration (given av den helige ande). Inom fysiologin menas inspiration inandning.

Inspiration av latinets *inspiro* betyder alltså: inblåsa, väcka liv i. Och det är just orden "**väcka liv i**" som är intressanta.

### Hur känns inspiration?

Det känns som lycka. Det spritter och bubblar och ingenting känns omöjligt. Hela världen ler tillbaka.

### Vilket uttryck tar den sig i vår kropp?

Det brukar kännas speciellt i magen som en sugande bubblande känsla. Man blir piggare och får mer energi och kroppsrörelserna blir snabbare och mer energiska. Förmågan att göra mer på kortare tid ökar. Ett leende som är svårt att bli av med brukar sätta sig på läpparna. Det blir lättare att röra sig. Och en allmän känsla av lätthet infinner sig.

### Vad händer med våra tankar?

Positiva tankar är dominerande. Problemlösningstänkandet sker automatiskt. Vänlighet mot alla man möter kommer av sig självt. Tankarna om en själv är som regel positiva. Nya idéer och kreativa tankar växer smidigt fram utan ansträngning. Det blir lättare att hitta lösningar och man får ett flow i livet. Känslan av att surfa på en räkmacka känns naturlig.

### Hur ska du uppnå ett tillstånd av inspiration?

#### Här följer några exempel på vad du kan göra:

- \* Inspireras av andras livsberättelser
- \* Inspireras av andras bedrifter
- \* Läs tidningar om ämnen som inspirerar dig; bilar, heminredning, trädgårdsarbete, mat, resor
- \* Ägna dig åt aktiviteter som inspirerar dig; dans, musik, skrivande, målning eller andra skapande aktiviteter.




## Utmana dig själv idag!

Människan har en tendens att fokusera på det som är ovälkommet i sitt liv. Vi vet precis vad som är icke önskvärt i våra liv men är ofta oklara över det vi vill ha.

Många gånger när jag frågar mina barn vad dom vill äta så svarar dom med att berätta vad dom **inte** vill äta.

Så, utmana dig själv idag genom att bara tänka på det du vill ha i ditt liv. Så fort en tanke på vad du inte vill ha kommer så vänder du den till en ny tanke med fokus på vad du vill.

Undvik att använda ordet "inte" i dina tankar, då hjärnan inte registrerar ordet "inte".



*Utmaningar aktiverar båda  
hjärnhalvorna och skärper  
dina sinnen!*

*En slumrande kreativitet  
väcks till liv och nya idéer  
tar sin form!*

# Stresshantering

---

## 10 tips för att stressa MER!

1. Kom aldrig i tid!
2. Samla på dig så många ägodelar som möjligt.
3. Förlåt aldrig någonting.
4. Gräm dig över allting. Hela tiden.
5. Jobba över så mycket du kan. För då känner du dig trött, irriterad och utnyttjad.
6. Spänn alla dina muskler. Håll dem så hela dagen.
7. Ju snabbare du andas, desto mer luft får du.
8. Säg aldrig nej.
9. Oroa dig för småsaker.
10. Allt är någon annans fel. Aldrig ditt!

*Vad gör dig stressad?*

## 10 Ostresstips!

I grunden är stress något bra. Den gör kroppen redo för fysisk aktivitet; kroppen reagerar med ökad puls, häftigare andning och blodtrycket ökar. Musklerna blir spända och immunförsvaret aktiveras på grund av att stresshormonerna, bland annat adrenalin, pumpas ut.

Skadlig blir stressen när den blir långvarig, när kroppen inte får tid till återhämtning efter en tid av stress.

1. Ta paus under arbetstid
2. Lyssna på din kropp
3. Våga säga nej
4. Boka in tid i kalendern där du ska göra sådant som får dig att må bra
5. Sov ordentligt
6. Ät ordentligt
7. Tona ner förväntningarna på dig själv
8. Fokusera på det som du klarar bra
9. Lär dig en avslappningsteknik
10. Fysisk aktivitet som du tycker är rolig

*Jag sätter  
mig ner tills  
brådskan  
gått över!*

## Låt hjärnan varva ner!

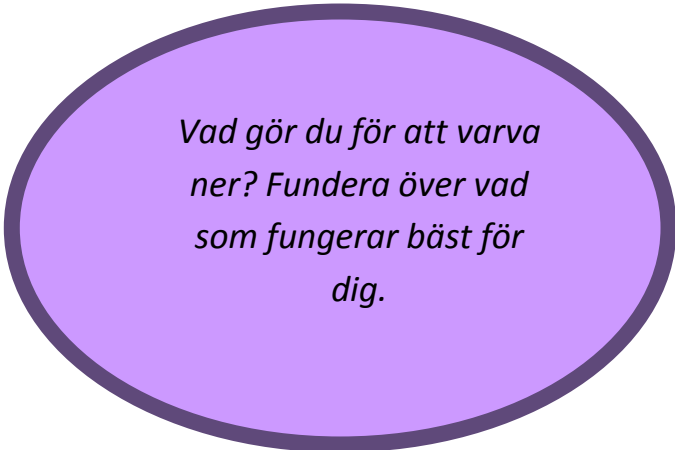
Barnen har lagt sig och tystnaden breder ut sig i hemmet. Det är så lätt att då glida ner i soffan framför TV:n för att koppla av. Visst kopplar kroppen av till viss del men inte hjärnan. Den fortsätter att matas med intryck via TV:n.

Ett bra sätt att låta hjärnan få koppla av är meditation. Du kan sätta på avslappnande musik och bara slappna av med slutna ögon i en kvart.

Det finns också väldigt bra meditationer på YouTube. Både med och utan vägledning. En stund varje kväll ger väldigt bra effekt.

### Läs mer om meditationens effekter nedan:

Meditation är fysiskt och psykiskt välgörande. Forskningen visar på många positiva effekter för kroppen, bland annat: Andningen och pulsen sjunker, syreförbrukningen går ner, blodtrycket sänks eller stabiliseras, hjärnvågorna blir jämna och lugna och sjunker till en lägre nivå, immunförsvaret stärks, stressen minskar och sömnen förbättras. Positiva förändringar sker i hjärnan hos den som mediterar regelbundet. Aktiviteten minskar i det område i hjärnan som reglerar irritation, ilska, rädsla, nedstämdhet och depression. I stället ökar aktiviteten i det område i hjärnan som sysslar med intresse, nyfikenhet, entusiasm, glädje och lycka. Effekten av det är att stress och oro minskar hos den som mediterar. I stället ökar glädjen och lugnet. Annan forskning visar att effekterna av meditation kommer snabbt.



*Vad gör du för att varva ner? Fundera över vad som fungerar bäst för dig.*

# Målsättning

---

## Han hade ett mål!

En ung man jobbade som springpojke på en reklambyrå. En dag sa han till sin chef:

"Jag slutar. Jag ska bli trummis."

"Jag visste inte att du spelar trummor", sa chefen.

"Det gör jag inte", svarade han.

"Men jag ska."

Några år senare spelade han i ett band med Eric Clapton och Jack Bruce.  
De hette Cream och den unge mannens namn var Ginger Baker.

Han blev det han ville bli innan han ens visste om han kunde.

**För att han hade ett mål.**


*Fokusera på VAD  
och inte HUR när  
du sätter dina  
mål!*

# Njut av livet!

---

## 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.
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.



*Livet är för kort för att  
inte njutas av!*

## 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 jobbmobil 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.

*På helgen kan de flesta  
njuta med gott  
samvete!*

## 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.





## 10 tips för Glädjens dag!



Ser ni glädjen hos den här pojken? Han bor på ett barnhem som jag besökte 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.