

INSPIRERANDE MATERIAL

Hur kan du älska dig själv



Lär dig konsten att uppskatta dig själv fullt ut & upplev en lyckligare livskänsla i din vardag

”Att värdera dig själv, din tid, dina inputs, dina känslor och behov, är viktigt om du ska kunna älska dig själv & må riktigt bra”

- Andreas Eder

Oavsett om du kallar det självomsorg eller självkärlek, att visa vänlighet mot dig själv kan visa sig olika former beroende på dina värderingar och intressen och nivån på ditt engagemang i självomsorg.

Bubbelbad, färska juicer och ta en timeout för att vila ordentligt är alla giltiga, men i slutändan handlar självkärlek om acceptans av vem du är just här och just nu, oavsett vilka svåra känslor du upplever eller hur utmanande en nuvarande situation kan vara. Och oavsett om du har uppnått X, gått ner i vikt eller tjänat en viss summa pengar.

Djupgående självkärlek, glädjen att vara du, är möjligt för vem som helst att uppnå, men det kräver ett engagemang från dig samt en beslutsamhet för att hålla dina löften, dina goda intentioner. Dessa små (men mäktiga!) steg varje dag ger en övergripande känsla av positivitet, ökad välbefinnande och ett förankrat självförtroende - en starkare kraft att leda dig själv.

*"Att visa tacksamhet, acceptans och genuin medkänsla för dig själv är ibland lättare sagt än gjort, men ändå är det oerhört viktigt för ditt välbefinnande.
För att uppleva en lycklig livskänsla."*

Läs mer på nästa sida...



Detta kan du göra för att ge dig själv kärlek, komma i kontakt med självkärlek:

RESPEKTERA DIG SJÄLV

Om inte du gör det, vem ska göra det åt dig?

Att värdera dig själv, din tid, dina inputs och dina känslor och viktiga behov är avgörande på din väg i självkärlek. Ta avstånd från människor och situationer som inte ger dig den respekt du förtjänar.

SÄTTA HÄLSOSAMMA GRÄNSER

Att sätta gränser är ett hälsosamt och djupt stärkande sätt att kommunicera dina önskemål och dina behov till andra. Att upprätthålla dem kan ibland vara svårt men det är också en av de största handlingarna av självkärlek.

SAMLA & TA EMOT KOMPLIMANGER

Samla fina texter, e-postmeddelanden, kort, positiva recensioner och lägg dem alla på ett ställe. Du kan också samla även vackra minnen för att vara redo när negativiteten är mycket närvarande. Sedan, om du känner kanske lite självömkan, ägna lite tid åt att läsa igenom allt för att komma ihåg hur fantastisk du är. (Och kommer alltid att vara det om du väljer att tro det, men den inre kritikern kan ha en annan åsikt!)

ATT UTTRYCKA TACKSAMHET

Ta några lugna stunder att sitta ner någonstans med en anteckningsbok och penna. Skriv ner tre saker i ditt liv som du verkligen är tacksam för. Ta en stund för att verkligen känna var och en av dem och bada i en stund i den tacksamhetskänslan.

Känn hur tacksamhet öppnar upp för självkärlek och glädjen att leva.

VAR SNÄLL. IMPLEMENTERA 'KONSTEN ATT GE' I DIN VARDAG

Hur vi talar till oss själva, och till andra och till livet, dag ut dag in, är så så så viktigt. Var din egen cheerleader! (Och luta dig inte mot att andra ska vara det!)

Försök att visa dig själv och andra medkänsla, kärleksfull empati, snarare än att gå ner i en spiral av negativa kritiska tankar. Tekniker Mindfulness samt i min coaching kan stödja dig mycket och göra en stor inverkan. Börja redan idag att skapa de förändringar du önskar att uppleva för att må bättre. Du kan börja med att visa dig själv lite mer vänlighet....

FIRA VARJE DAG. ÄVEN DINA LÄRDOMAR OCH DINA 'MISSLYCKANDEN'

Livet är en gåva (det är det verkligen! Så rikt på överflöd). Avstå från "spara för det bästa"-mentaliteten. Bär istället klänningen du gillar, använd din nya skissbok, gör en utsökt måltid till dig själv. Fira din existens, fira för att du är det där unika Du, och fira andra.

Alla situationer kan ses som något positivt. Du väljer vilka glasögon du använder, om och om igen, varje dag, för att filtrera de vardagliga händelserna. Tacksamhet och firande är båda dörröppnare till välbefinnande, om inte t o m att du upplever en lyckligare livskänsla.

ATT VÄLJA GLÄDJE

Som den begåvade Brene Brown säger "Glädje (eller livsglädje) är sårbart. Vi är rädda för att luta oss in i det eftersom vi känner att något kan slita oss bort från det. Upplev mer glädje genom att praktisera tacksamhet & firande. Och att träna på att vara sårbar."

Se upp också för den negativa tanken "Var inte för mycket" och låt inte bli att vara för mycket istället! Om det är glädje, livfull glädje eller frisk kraft du upplever, tillåt dem, lev ut dem, och utforska ofta vad som ger dig glädje i vardagen, i dina relationer, intimitet och på jobbet, och (åter)upptäck hur ännu mer levnadsglad du känner dig i din vardag!

Hur var det att läsa innehållet för dig? Vad fastnade i dig? Vad berörde dig?

Känner du en nyfikenhet att testa något av dessa redan idag kanske? :)

*Hoppas detta var hjälpsamt för dig och att delningen bidrar till
att du kan börja uppleva en livfullare, starkare
och en ännu mer levnadsgladare versionen av dig själv!*

Be well. Stay connected. Be happy.

Andreas Eder

Grundaren av Eder Coaching



Skulle du vilja veta mer om hur du kan implementera Mindfulness i din vardag
& uppleva en lyckligare livskänsla, maila mig så undersöker vi frågan tillsammans.

Du hittar också mer inspirerande material på min hemsida.

Om du vill veta mer om min coaching eller om de program jag anordnar, välkommen att
komma på ditt första kostnadsfria samtal med mig.

Edercoaching@gmail.com

Www.edercoaching.se

EDER COACHING