



INSPIRERANDE MATERIAL

Recept som ger dig välbefinnande

Recept som ger näring åt ditt sinne & din kropp

"Be good to yourself.
Show yourself kindness. You are a precious sensitive Being.
If you don't put yourself first in the line in your life,
who are you expecting to do that for you?"

— Andreas Eder

Här delar jag med mig av några recept för ett hälsosammare och lyckligare liv.
Som jag ser det så är dessa några av de grundläggande fundament som stöttar oss till att
uppleva djupt tillfredsställande vardagar. Vad tycker du?

Leva medvetet

"Only the present moment contains life" - Thich nhat hanh

Lär dig att vara närvarande i nuet. Använd dina superkrafter, dina fem sinnen för att landa i nuet som leder till att du blir mer avslappnad, fokuserad och ökar ditt välbefinnande.
Utveckla en medveten vardag; sakta ner dina göranden, stanna ofta och var närvarande i nuet; andas och absorbera nuet med dina alla 5 sinnen för att uppleva livet till fullo.
Väck & kom i kontakt med den vibrerande glädjen att vara du och att vara vid liv.
Du förebygger oro och stress genom att leva ett medvetet livstil - vara närvarande i dig själv och med livet som händer utanför dig själv.

Ät energigivande hälsosam mat

Din kropp mår bra av det, ditt sinne kommer att kännas starkare, mer fokuserat och energifyllt.
Det finns många möjligheter att ge din kropp näring på ett hälsosamt och stärkande sätt. Lev längre och lättare genom att äta medvetet. Träna på att äta med närvaro och utan andra distraktioner.



Andning som ett verktyg

Andningsläget visar hur du verkligen känner. Om du är stressad är din andedräkt ytlig och snabbare. Och man blir lätt trött. Andningen påverkar mycket hur avslappnad, balanserad och levande du känner dig. Andning är ett mycket kraftfullt verktyg när det används medvetet för att kontrollera och påverka ditt tillstånd.

Aktivera din kropp

Kontinuerlig träning gör din kropp mer vital och ditt sinne starkare, skarpare och mer vaken. Du sover bättre, du blir mer självsäker och många andra fantastiska fördelar. Din kropps välbefinnande påverkar mycket av ditt välbefinnande mentalt. Träna för ett lyckligare och hälsosammare liv. Du är värd att må riktigt bra!!

Drick mycket vatten

Vatten är ett elixir för din kropp. Det stödjer dina organ och dina matsmältningsfunktioner för att fungera smidigare. Det är som en olja i ditt maskineri. Drick mycket för att må bra!

Fira ofta. Även dina utmaningar och "misslyckanden"

Firandet öppnar upp livsgnistan. Det stärker din självkänsla & det väcker dig till att se skönhet i din omgivning och liv och uppleva den magiska glädjen att vara Du och du upplever rikare vardagar. Firandet får känslan av 'problem' att lösas upp & lyfter fram istället lärdomarna och insikterna, det positiva som alltid finns i dina s k 'misstag' och utmaningar. Fira dina segrar, dina framgångar, de små stunderna. Lär dig att belöna dig själv med en god tårta kanske. Dansa för att fira dina framgångar.

Uppskatta livet mer genom tacksamhet

Var tacksam för de små sakerna. Ofta och varje dag. Tacksamhet väcker lyckan till liv inom dig. Du upplever ett rikare liv. Du blir mer positiv.

Njut av kvalitativa relationer

Välj kontinuerligt vem du spenderar din tid med. Var uppmärksam på människor som dränerar din energi, inte beundrar dig, inte ser och respekterar dig som den du är och som du verkligen inte gillar att dela din närvaro med. Det är helt ok att säga nej till människor man inte känner sig nöjd med. (Glöm inte att göra dina val och göra det inre arbetet som krävs så att du kan bli den personen som DU själv skulle vilja bemöta)



"Not just relationships, QUALITATIVE relationships make you happier and healthier. So choose consistently & heart-fully who you relate to and how you do that. You got the power to choose!"

Planera in värdefull egen tid. Var snäll mot dig själv

Att vara snäll mot dig själv, verkligen, är den absoluta dörröppnaren för din mentala hälsa. Skapa tid för självomsorg fördjupar kärleken till dig själv och djup självkärlek är en ingrediens av lycka. Lyssna på dina naturliga behov, sätt hälsosamma gränser och sunda rutiner i din vardag och må riktigt riktigt riktigt bra! Bestäm dig att du och ditt välmående är av stor betydelse. Glöm det inte!! När du mår bra så sprider det sig till andra, som ringar i vattnet, och ökar deras välbefinnande.

Ta din tid att låta kroppen vila

Det är en vanlig hälsa-främjande vana att vara ständigt aktiv - att vara ständigt i ett göra-läge och bocka av din göra lista, som aldrig kommer nog att ha ett slut.

Ta en paus för att vila, många gånger under dagen, gör mikropauser. Att andas, att landa i nuet, att ta kontakt med dig själv för att känna dig mer balanserad, avslappnad och mer vaken. Att få tillbaka din fulla kraft.

Du kanske tydligt märker att du blir mer energisk av det, får djupare kontakt med dina barn, med din partner och med dig själv.





Ha roligt. Skratta mycket

Skratta mycket och du kommer att leva längre, sägs det.

Att skratta eller bara le mer, får dig att känna dig mer energisk, gladare och koppla bort dina negativa tankeströmmar. Viktigast av allt: gör mer av det som ger dig glädje & harmoni, det du älskar att göra.

Kultivera ett positivt förhållningssätt

Vad fokuserar du på skapar din verklighet (och påverkar hur du känner).

Odlar ett positivt tänkesätt, alltså; undersök att se saker med mer positivitet, välj att fokusera på möjligheter och att fokusera på att se det goda i människor (istället brister och fel). Detta kommer att öppna upp för mer berikande livsupplevelser - du kommer att börja uppleva mer frid, kärlek och livsglädje i dina relationer och vardag.

Hur var den här delning för dig? Något av punkterna som berörde dig extra mycket?

”You have the delicious power & freedom to create the changes & successes
you would love to experience in your everyday life.
It is only a matter of what do you consciously choose,
over and over again, every day”



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 maila dina frågor.

Andreas Eder

Edercoaching@gmail.com

Www.edercoaching.se

