

INSPIRERANDE MATERIAL

Vanor du kan göra mer av
för att må bättre i din vardag



Vanor du kan göra mer av för att må bättre i din vardag

” 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”

Vi har vanor, rutiner, mönster som antingen öppnar upp för glädje, kärlek, avslappning och en lycklig livskänsla, eller så begränsar de oss och dränerar oss på energi, vi gör fel beslut, öppnar upp för ångest, ilska, sorg, skam, stress och vi mår dåligt.

Att långsiktigt ha negativa vanor kan leda till anspänningar i sinnet och i kroppen, ångest, utbrändhet, förlorad sexdriv och sjukdomar som migrän, depression, cancer.

Så det är rätt klokt att ta sin tid då och då och se efter hur lever du ditt liv. Vad har du för dagliga rutiner, vad tänker du på ofta, vad har du för tydliga beroenden idag, vad är det för känslor som är återkommande, positiva som negativa.

Även jag föredrar inte att kategorisera känslor som negativa och positiva. Att inte sätta känslor i fixerade etiketter. För mig, är de bara upplevelser, varningssignaler eller signaler som bekräftar oss att vi är Hemma i oss själva och väl rotade i vårt innersta stabila Center, varifrån våra enorma resurser, magin och den livfulla entusiasmen för livet upplevs.

*På nästa sida får du 12st tips som leder dig till ökad välmående.
Hoppas dessa inspirerar dig till att uppleva ökad välmående i dina vardagar.*



12 SAKER DU KAN IMPLENTERA IN I DITT LIV FÖR ATT MÅ BRA

1. **Fokusera på rörelser**

Rör på din kropp på det sättet som du behagar, var närvarande och notera hur den kontakten till kroppen får dig att må bra.

2. **Ät utan distraktioner**

Att ge din kropp näring kan vara en mångdimensionell upplevelse. Vad än du väljer att äta, rikta din fulla lättsamma uppmärksamhet till varje måltid. Notera hur rika matupplevelser dina måltider förblir.

3. **Älska dig själv**

Var snäll mot dig själv. Gör något då och då, om inte varje dag, t o m något litet, för att du vill dig väl, du vill må bra. Du vill ge dig själv omsorg för att du värd det!

4. **Finn skönhet i det imperfekta**

Perfektion existerar inte. Öva dig på att stanna upp och se dig omkring. På husväggarna, konturerna, färgerna, graffitin, på de olika människorna, växterna, djuren. Låt dina nyfikna ögon vandra omkring o absorbera skönhet och förundran.

5. **Gör mer av det du tycker om**

Verkligen vad du tycker om. Håller du dig tillbaka? Väntar du på något 'speciellt' ska hända? Tänk om den där 'dagen' du väntar på kunde bli idag? Gör mer det du älskar och bli lyckligare! Låt inte åtaganden äta upp din tid, och lycka.

6. **Konnekta med andra**

Förbättra dina relationer. Bjud de du verkligen vill umgås till att ses. Eller gå med i någon förening/ klubb för att prova på något nytt & träffa nya människor. Att ha fattiga relationer eller fattigt i ditt relaterande, påverkar din hälsa negativt & nivån av lycka du upplever.

7. **Lär dig något nytt**

"Var alltid en nybörjare" och du kommer att uppleva mycket mer magi i din vardag. Prova kanske på saker som är helt främmande för dig...

8. **Dela något**

Att ge till andra har de flesta studier bevisat att det får oss känna oss gladare och lyckligare. Ge smått varje dag till någon, utan att vilja ens ha ett tack tillbaka, och notera hur mycket bättre du mår.

9. **Positiva ord**

Öva dig flitigt på att tala goda saker till andra, och speciellt till dig själv, även om den kritiska rösten har haft och har fortfarande ibland en vana att lägga sig i och döma och klaga på andra och på saker.

10. **Var i naturen**

Ta in träden, blommorna, stillheten, tystnaden, fågelkvittren, vinden som smeker dina kinder, de olika djuren. Absorbera naturen och låt magin, skönhet och ett ökad välbefinnande fylla dig.

11. **Gör något som kräver din totala närvaro**

Paddleboarding, klättra, åka vattenskidor, åka slalom, paddla kayak. Upplev hur närvaron får dig att känna dig mer levande.

12. **Ta ledigt en dag**

Livet är gjord av många små ögonblick, vilket innebär att det finns mycket magi att uppleva dagligen. Hur skulle det vara för dig om du tog ett steg tillbaka fr dagens normala rutiner o åtaganden och bokade en hel dag i ledighet för dig själv?

Hur var detta för dig? Vad upptäckte du? Vad berörde dig mest?



*Hoppas delningen var inspirerande för dig & kan stötta dig
till att uppleva ljuvligare vardagar framöver!*

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.

Skulle du vilja veta mer om min coaching eller om de program jag anordnar, du är varmt välkommen att maila mig dina frågor.

Du kan också prenumerera på mitt nyhetsbrev för mer inspiration!

Ha det!

Edercoaching@gmail.com

Www.edercoaching.se

 **EDER COACHING**