

Lev i nuet

Vær tilstede i dit liv og få frigjort energi



Mini guide



LEV I NUET

Hvis man tilrettelægger sin dagligdag, så man i højere grad kan - leve i nuet – er udgangspunktet skabt for at få ro og balance i sit liv.

Særligt i perioder, hvor der er brug for ekstra energi, kan det være nødvendigt at skrue ned for stress og jag samt tidspres, krav fra andre og fra én selv. I det hele taget er det vigtigt at minimere de ting, der gør én fraværende.

En del af os har oplevet at have perioder, hvor vi føler os ude af balance.

Denne miniguide hjælper dig til at flytte fokus hen i mod at leve i nuet - og dermed ikke at bruge energi på at tænke på fortiden, som ikke længere eksisterer eller spekulere over en fremtid som endnu ikke er til.



Vurdering

Dagligt får vi en masse indtryk, som vi ubevist bruger en masse energi på at vurdere. Denne indre dialog kører hele tiden og en del af vores sind er beskæftiget med at vurdere alt, hvad vi ser og oplever. **Stop op!**

Os selv

Vi har alle nogle områder hvor vi går rigtig meget op i, at give det rette indtryk. **Hvad er det der gør, at det er vigtigt for dig, hvad andre tænker?**

Kontrol

Vi frygter det ukendte, fordi det ukendte er et område, hvor vi ikke har etableret et handlemønster og hvor faren for, at vi kan komme til at fremstå i et andet lys end det vi ønsker er overhængende. **Betyder det noget og hvis det gør, hvad er årsagen?**

Bekymring

Bekymringer er et ufatteligt spild af energi, fordi de netop er udtryk for vores tanker om de ting, som ligger uden for vores kontrol, og som vi derfor ikke kan gøre noget ved. **Drop dog bekymringerne og tag tingene som de kommer!**



Bekræftelse

Vi søger gang på gang bekræftelse af andre. Hvem har den flotteste have? Hvem har de smukkeste børn? Hvem er dygtigst! ***Er det vigtigt?***

Fortid

Vi tænker meget i fortidens oplevelser. Gennemspiller dialoger igen og igen – og gennemtænker, hvad vi skulle have sagt eller gjort, så resultatet var blevet et andet. ***Lidt fjollet – du kan ikke ændre fortiden!***

Fremtid

Vi bruger meget krudt på at spekulerer på fremtiden. I 999 ud af 1000 tilfælde sker det ikke. Men hvis det sker, så sker det. Og hvad vil du så gøre ved det? ***Tror du at du kan ændre det, ved at være sur over det?***

Vær spontan

Gør nye ting – her og nu – uden at tænke over det! ***Det er sjovt!***

Stands tankerne

Ha' bevidsthed på de ting du foretager dig. Hvis du binder dine sko, vil du sandsynligvis tænke på alt mulig andet. ***Flyt fokus hen på, hvad det rent faktisk er, du foretager dig.***



Planlæg rigeligt med luft i hverdagen

Ting tager tid og sørg for at der mere tid til dem, end der er behov for. ***Det giver ro!***

Minimer din tid ved computeren

Luk dit e-mail program ned, når du arbejder på computeren, så det er dig der bestemmer, hvornår du skal læse og besvare mails, og dermed tage stilling til nye ting. ***Du bestemmer!***

- ✧ **Afslut alle dine opgaver - gør én ting færdig af gangen**
- ✧ **Læs skønlitteratur i stedet for faglitteratur og aviser**
- ✧ **Drop fjernsynet en uge hver måned.**
- ✧ **Bliv bedre til at sige fra – sig pyt!**
- ✧ **Sluk din mobiltelefon i perioder**
- ✧ **Ryd op dit liv & Ryd op i dit rod**
- ✧ **Få et godt grin og syng højt**
- ✧ **Hold en ugentlig fridag**
- ✧ **Drik rigeligt med vand**
- ✧ **Dyrk fysisk aktivitet**
- ✧ **Slap af mentalt**
- ✧ **Sov ordentligt**
- ✧ **Søg velvære**
- ✧ **Få frisk luft**
- ✧ **Spis sundt**



HUSK!

Der er ikke for få timer i døgnet! Det er DIG der har for mange ting du vil nå!

Accepter nuet

Når vi ikke er nærværende, er det fordi vi kæmper imod nuet. Så snart vi accepterer det, som det er, bliver vi mere nærværende!

Kærlig hilsen



Tulle Hyllested

Hypnose Psykoterapeut
Master NLP terapeut
Stress Coach

Mental Sund
DIN VEJ TIL BEDRE LIVSKVALITET

Mental Sund
DIN VEJ TIL BEDRE LIVSKVALITET