



SOFIA MANNING

Find dit åndehul

Start hver eneste dag med at finde et behageligt sted, hvor du kan trække dig tilbage i et par minutter.

Det kan være en stol, sofa, et stille hjørne af dit kontor eller måske i bilen eller på cyklen på vej til arbejde. Lad dette sted være dit åndehul, hvor du kan skabe et mentalt rum til at finde energi og overskud til dagen. Du kan sagtens kombinere det med din morgenkaffe eller the.

1) Dyb vejrtrækning:

Tag et par dybe vejrtrækninger for at berolige dit nervesystem.

Lad dit fokus være på vejrtrækningen og mærk, hvordan det skaber indre ro.

2) Visualisering

Forestil dig derefter – med åbne eller lukkede øjne – den dag du gerne vil have. Gennemgå den fra ende til anden. Er der noget der skal siges nej tak til, skal flyttes eller aflyses? Forestil dig selv i den dag der venter forude. Hvem vil du gerne være i den dag, der venter. Hvordan vil du møde andre, hvad har du selv brug for og hvilken følelse skal du gå ind i dagen med?

3) Prioriter dine opgaver

Lav en kort liste - på skrift eller mentalt - over dagens opgaver. Identificer de opgaver, der virkelig er vigtige og dem, der kan vente. Fokuser på at fuldføre de 3 mest betydningsfulde opgaver først. Dette hjælper med at formindske følelsen af overvældelse.

4) Afslut med positive tanker

Afslut øvelsen med at reflektere over tre ting, du er taknemmelig for lige nu. Det kan være små øjeblikke, positive relationer eller personlige styrker. Lad disse tanker fylde dig med positivitet og skabe en følelse af taknemmelighed, der varer ved resten af dagen.

Med lidt øvelse, behøver øvelsen alene at tage 2-5 min. Gør det en uge, og se hvilken forskel det gør.

Juledagene er et oplagt tidspunkt at starte.

God fornøjelse!