



signe rønnebro

MINDFUL COACHING & TERAPI – GIVER ET LIV I BALANCE

Sådan passer du på dig selv

Opdag dine strategier for din nuværende situation:

- Brug tid til selvrefleksion!
- Spørg dig selv;
- Hvad du er tilfreds med i dit liv lige nu? Del evt. op i Sundhed, parforhold/kærlighed, Venner, Arbejde, Økonomi, Personlig udvikling, Fritid, o. lign.
- Hvad har du brug for bliver ændret?
- Hvad bliver du ved med, at gøre eller ikke gøre, som ikke er godt for dig?
- Find årsagen til at du "springer over": F.eks. mgl. opmærksomhed, mgl. struktur, du søger trøst, din dovendyrshjerne vinder eller andet...
- Hvad tænker du om dig selv? Hvad siger du til sig selv? Hvad tror du andre tænker om dig?
- Hvordan er din adfærd – den som viser de andre, hvem du er?
- Hvad er du værd? Dine personlige værdier og ressourcer?

Det kan du gøre for at forandre situationen!

- STOP op og mærk efter – spørg dig selv, hvad du har brug for i det her øjeblik.
- Tag ansvar for din egen situation og handlinger.
- SIG FRA, når du siger nej til andre, er der mere plads til, at sige ja til dig selv.
- Lær at leve i nuet med mindfulness.
- Brug dit åndedræt og din krop som anker for din opmærksomhed.
- Lav evt. en dagsplan – en liste over det der er vigtigst, det der er rart at nå og det som godt kan vente – husk at prioritere dig selv(åndehuller)!
- Husk at holde pauser og arbejde i et rimeligt tempo.
- Lav en liste med opladende aktiviteter og ting der fylder dig op.

- Ta dig selv alvorlig!
 - Slet "burde" og "bør" fra din indre ordbog.
 - Sig noget mere "pyt" og "nå"! Undgå fejlfindersyndromet!
 - Mød dig selv med venlighed og medfølelse – du gør det bedste du kan!
-
- Sørg for at spise varieret og sundt. Sæt dit forbrug af stimulanser ned!
 - Let så rumpen og få den motion – det frigiver gode lykkehormoner!
 - Gå i seng før kl.22-22.30 – du har brug for en god nats søvn til at restituere både fysisk og psykisk.
 - Drop noget af dit TV kikkeri, din smartphone- og computertid
 - Se opgaver som muligheder og udfordringer - ikke som trusler.
 - Kend dine egne reaktionsmønstre.
 - Spørg om hjælp, lær at uddelegere og sige højt hvad du har brug for!
 - Brug dit netværk – husk det er en gave og hjælpe et andet menneske der oprigtig har brug for det!
 - Grin, pjat og leg – se en sjov film, et youtube klip eller billeder fra skønne stunder.
 - Slå autopiloten fra, skru op for sanserne og mærk livet - vær åben, nysgerrig og tilstede med det som er.

Pas på dig selv!

De kærligste hilsner

Signe Rønnebro