

7 tips för att njuta av livet

Se framåt för det är där du har din framtid!

Det är så lätt att fastna i ältande och grubblande om gårdagen. Det som har varit har varit och kan inte ändras på. Om du vill fundera på gårdagen kan du fundera på vad du har lärt dig för framtiden!

Rikta blicken mot ljuspunkterna!

Vi går genom livet och det händer massor runt oss hela tiden. Ibland ser vi negativa saker och ibland ser vi positiva saker. Det kan även bli en träningsfråga att välja att se positiva saker i allt som sker.

Ibland kan ambitionen få vila!

Vi vill så mycket och de högsta kraven ställer vi oftast själv på oss. Tänk så skönt att ibland checka ut från alla krav och bara vara och strunta i alla krav och ambitioner. Njut en stund i att bara vara.

Gör någon glad varje dag!

Har du tänkt på hur glad någon blir när du gett beröm. Du kan göra en egen sport i att varje dag ge någon beröm eller bara göra någon glad. Ibland räcker det med att sitta och lyssna och ägna din vän all din uppmärksamhet. Ibland räcker det med att ringa en god vän och bara säga att jag ville bara höra hur det är med dig för det var så länge sedan.

Att ge sig själv beröm eller säga snälla saker till sig själv skänker också glädje!

Var inte rädd för att göra bort dig!

Vi oroar oss för mycket kring att vara bra och kanske perfekta. Vi törs inte sänka garden utan rädslan att göra bort oss är för stark. Våga bjud på dig själv. Vad är det värsta som kan hända om du misslyckas? Kom alltid ihåg att den som aldrig misslyckats har nog aldrig riktigt provat.

Lägg undan klockan!

Alla vi som är vana att ha en klocka på armen vet egentligen inte hur ofta vi tittar på den. Vi märker det först när vi glömt ta på oss klockan. Då tittar vi på den tomma armen titt som tätt.

Att lämna klockan hemma och bara vara i nuet är ett sätt att bli mer närvarande. Spännande men kräver träning. Prova någon gång ibland och se vad som sker.

Våga göra nya saker!

Att utmana sin egen komfortzon är ett sätt att ständigt utvecklas. Våga prova göra nya saker. Göra gamla saker på nya sätt. Om du blir lite svettig och känner lite osäkerhet är du absolut på rätt väg. För varje gång du provat något nytt har du växt som människa. Sträck på dig och var stolt.