

Taknemmelighed

DAGLIG PRAKSIS - EN GUIDE I 4 TRIN



INSPIRECOACH.DK
STINE SKOU CHRISTENSEN

Taknemmelighed

DAGLIG PRAKSIS

Kæreste dig,

Den mest powerfulde positive følelse, du kan skabe er taknemmelighed.

For at opnå indre balance, holde dit fokus på det du ønsker i løbet af dagen, er der her en vidunderlig daglig praksis, du kan starte med hver morgen.

Ved at sætte dit mindset på det, du ønsker at fokusere mere på i løbet af dagen, er du allerede i gang med at opnå det, du drømmer om. Den daglige praksis oplader simpelthen dit mindset med positivt fokus og hjælper dig med at få øje på de vidunderlige ting, eller omstændigheder, som dit liv indeholder.

Samtidig træner du også din hjerne til at gå i taknemmeligheds-mode, når du møder modstand.

Og det er her, det bliver virkelig burgbart med en god daglig praksis.

Det kan du læse mere om og prøve af med 4 simple trin i guiden på de næste sider.

Sæt dig selv fri. Sæt dit fokus.

God fornøjelse!

Stine Skou Christensen

Stine Skou Christensen

WWW.INSPIRECOACH.DK

KONTAKT MIG HER

M: 31 18 18 31

E-MAIL: MAIL@INSPIRECOACH.DK



Taknemmelighed

DAGLIG PRAKSIS

Min egen daglige praksis deler jeg med dig om lidt; men først lidt baggrundsviden.

Baggrundsviden

Når vi møder modstand og udfordringer i løbet af dagen, har vores hjerner det med at begynde at fokusere mere på brok, besværligheder og negative ting. Det er simpelthen det smarte for hjernen at gøre, da den i gamle dage bl.a. brugte dén egenskab, til at forudse farer, sabeltigere og fjender.

Nu har vi jo ikke så mange sabeltigere i dagens Danmark, så den parade kan vi vælge at arbejde med at lægge fra os.

Og det er det vi gør, når vi arbejder med taknemmelighed og positivt fokus.

Taknemmelighed viser vejen

Når du sætter den positive følelse i kroppen fra morgenstunden, vil du have nemmere ved at komme tilbage til følelsen af taknemmelighed og tjekke ind med den i løbet af dagen.

Hver morgen har du således muligheden for at skabe et bedre, mere bevidst og oprigtigt udgangspunkt for dig.

Det starter alt sammen med at sætte det rette fokus. I denne guide arbejder vi med 4 trin



Taknemmelighed

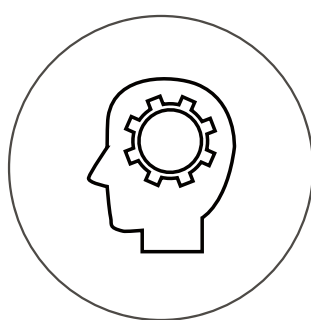
DAGLIG PRAKSIS

Min metode

Igennem de seneste år har jeg udviklet en daglig praksis, som jeg her vil dele med dig.

Øvelsen er en del af min samlede morgenrutine, som indeholder en perlerække af lækre ritualer, som jeg frit kan vælge imellem alt efter humør og energi.

Denne daglige praksis, der handler om taknemmelighed er dog en fast del af alle mine morgener, da den simpelthen giver så meget værdi og er særlig målrettet til markant at manifestere sig, da den har elementer fra både hjerne, krop og sjæl. Hvad det betyder for dig, kan du læse her:



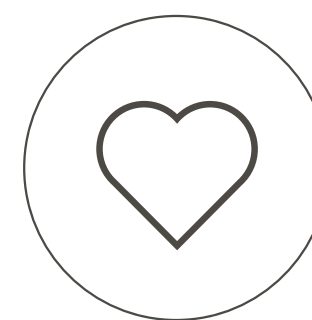
HJERNE

når du visualiserer din taknemmelighed vil din hjerne oftere vælge at fokusere på det, du er taknemmelig over og den vil med tiden og øvelsen blive din bedste hjælper til at holde dit fokus på det, du ønsker.



KROP

når du visualiserer din taknemmelighed ned i kroppen, vil du i højere grad have adgang til netop dét sted i kroppen, hvor du ved, at du kan genkalde dig den følelse, som kan hjælpe dig til at bevare det fokus, der er vigtigt for dig.

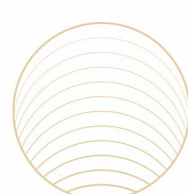


SJÆL

når du visualiserer din taknemmelighed bliver du klar over, hvad du vægter som dine inderste værdier og hvad du skal lytte til, når du bliver i tvivl, eller kommer ud af kurs. Man siger, at hjertet altid ved besked - så lyt til dit hjerte.

Når du sørger for have alle tre elementer med i hvert trin i øvelsen, bliver det altså ekstra effektivt samtidig med at det stadig er simpelt og nemt.

På næste side begynder guiden - start ud med at sætte tid af til at gennemgå hvert trin, hver morgen.



Taknemmelighed

DAGLIG PRAKSIS

Den daglige praksis til taknemmelighed har jeg samlet i denne guide i 4 simple trin, som jeg kalder for FORTID, NUTID, FREMTID – SÆT DAGENS FOKUS.



FORTID

Målet med at sætte fokus på, hvad du er taknemmelig over fra din fortid er, at få øje på, at selvom du måske har haft en hård barndom, nogle svære relationer, en krise, der synes at havde overskygget alt i en periode, så har du også oplevet øjeblikke med lykke, stolthed, hjertevarme eller andet.

Jo mere du leder, jo mere vil du få øje på noget, som du kan være taknemmelig over.

Vær gerne så konkret som muligt på, hvilke følelse du havde, eller hvilken egenskab, du er stolt af, at du brugte i den situation, som der dukker op i din hukommelse.

Vær nysgerrig og se hvad der dukker op, når du spørger dig selv, hvad du er taknemmelig over fra din fortid.

FX: Hvad har bragt dig hertil og som du værdsætter? Et valg du traf for mange år siden; eller måske i går? Et menneske, du mødte engang? En egenskab, du har brugt igen og igen i dit liv, som du er glad for at have til rådighed? Eller noget helt andet...

Skriv det ned i en sætning.

Den kunne fx. lyde sådan: Jeg er taknemmelig over at jeg i 10. klasse sagde fra overfor Rikke til festen og ikke lod mig lokke til stoffer. Det viser, at jeg har styrke og mod. Mit mod mærker jeg i brystet.

Eller: Jeg er taknemmelig over at jeg mødte Daniella og lod hende komme ind i mit liv. Hun giver mig så meget kærlighed og jeg mærker hendes fokus og målrettethed i min sjæl. Følelsen sidder i maven.



Taknemmelighed

DAGLIG PRAKSIS



NUTID

Sæt ord på noget du er taknemmelig over fra dit liv lige nu.

Fordelen ved at mærke ind i, hvad du er taknemmelig over i dit liv lige nu er, at opnå en dyb værdsættelse for det, du har omkring dig.

Fx dit job – vær konkret og specifik her og nævn fx din gode kollega og den måde i arbejdede samme i går med den der opgave I løste sammen. Den snak du havde med din partner forleden, hvor I sammen fik talt om drømme og håb. At dine børn er sunde og raske. At du har en god cykel. Cykelturen på arbejde hver morgen, hvor du både får motion og natur, eller oplever bylivet, der vækker din energi. Eller noget helt andet...

Skriv det ned i en sætning.

Den kunne fx. lyde sådan: Jeg er taknemmelig over at jeg i disse dage sidder i mit sommerhus og har ro til at fordybe mig i mine opgaver. Følelsen af ro sidder i hovedet.

Eller: Jeg er taknemmelig over at jeg har fået en super flot rød neglelak. Den får mig til at føle mig eksklusiv og flot. Følelsen sidder i mit skæve smil, når jeg tænker på det.



FREMTID

Sæt ord på noget du er taknemmelig over at se frem til i dit liv.

Når du sætter ord på, hvad du er taknemmelig over i din fremtid, laver du en visualisering af fremtiden.

Særlig her er det virksomt at være så konkret som muligt - din hjerne vil elske dig for visualiseringen, når den skal hjælpe dig med at træffe de bedste valg senere.



Taknemmelighed

DAGLIG PRAKSIS

Du hjælper simpelthen din hjerne til at se de stier, som du gerne vil have den til at vælge.

Du kan være konkret ved at visualisere en følelse, hvilken egenskab, du tror du vil komme til at skulle bruge, hvilke drømme du har, hvordan en bestemt situation kommer til at udspille sig i fremtiden.

Det kan fx. handle om de drømme, som du gerne vil udleve. Alle de spændende ting du har på din bucket list, som du glæder dig til at opleve. At se dine børn vokse op med bestemte værdier, eller oplevelser. Den uddannelse du skal til at tage, og som du har store forventninger til.

Skriv det ned i en sætning.

Den kunne fx. lyde sådan: Jeg er taknemmelig over, at jeg skal til at gå igang med min drømmeuddannelse og at jeg får rigtig meget ud af det på det personlige plan. Jeg vil opleve meget mere indre balance og ro. Følelsen af ro sidder i mellemgulvet. Forventningens glæde sidder i skuldrene.

AFRUNDING PÅ FORTID - NUTID - FREMTID

Når du har sat ord på FORTID, NUTID og FREMTID, så brug et par minutter på at mærke ind i din krop.

Hvor sidder forventningen, taknemmeligheden, glæden? Hvor mærker du det i kroppen? I brystet, halsen, maven, hovedet, eller et andet sted?

Når du har fundet ud af det, så træk vejret godt ind i det sted og lad følelsen brede sig ud i kroppen.

Når du er klar kan du gå videre til trin 4, der handler om at sætte dagens fokus.



Taknemmelighed

DAGLIG PRAKSIS



SÆT DAGENS FOKUS

Når du har mærket ind i din taknemmelighed er det tid til at sætte et fokus for den dag, du skal til at gå i gang med lige nu.

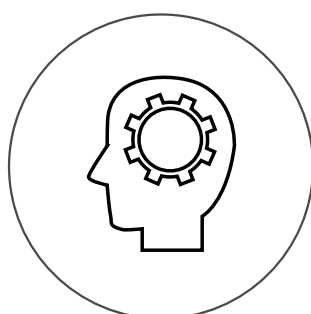
Når du kender din indre status lige i dag, så har du også nemmere ved at sætte ord på, hvad du måske har ekstra brug for fokus på i dag.

Det kan fx. være, at du i dag er lidt ekstra følsom, og har brug for at give dig selv et kærligt indre kram. Måske du har brug for at tilgive tid selv for noget. Måske du har brug for at have snuden i sporet, så du kan performe ekstra godt til et møde senere, så måske skal du give dig selv noget mod, styrke, tillid eller grounding.

Spørg dig selv, hvad du har brug for i dag?

Og på samme måde som før, så mærker du efter, hvor fx dit mod sidder i kroppen og trækker vejret ind i det et par gange.

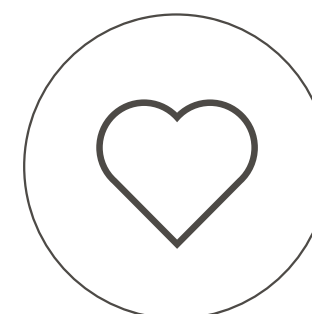
Når du kender stedet i kroppen, er det mange gange nemmere at finde det frem, hvis du skulle få ekstra brug for det i løbet af dagen.



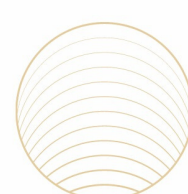
HJERNE



KROP



SJÆL



Taknemmelighed

DAGLIG PRAKSIS

Når du bliver øvet i taknemmelighed, vil du begynde at få øje på, hver gang dit mindset begynder at bevæge sig afsted efter brok, fejlfinding og negative tanker og du vil aktivt kunne komme tilbage på rette spor.

Det er ikke hensigten, at du blåøjet, skal lade som om, at der ikke findes negative ting. Men du kan bruge din viden om fx. hvilke fantastiske egenskaber, du indeholder, hvilke drømme du har, hvordan du tidligere har taklet lignende situationer osv., til at påminde dig selv om, hvad du egentlig allerhelst gerne vil have fokus på – og så ændre kurs, når du kommer til at gå ad den forkerte vej. Det gør vi alle sammen og der er en del af læringen og rejsen.

Min daglige praksis herover ser måske omfattende ud, men i virkeligheden er den ikke mere tidskrævende end hvad din morgenkaffe tager dig at drikke. Jeg bruger selv omkring 5-10 minutter hver morgen på øvelsen.

Sæt vækkeuret 15 minutter før, stå op og kom i gang med øvelsen som det første. Du vil lynhurtigt føle en forskel.

Sæt dig selv fri. Sæt dit fokus.

God fornøjelse!

Stine Skou Christensen

Stine Skou Christensen

WWW.INSPIRECOACH.DK

KONTAKT MIG HER

M: 31 18 18 31

E-MAIL: MAIL@INSPIRECOACH.DK

