

Uddrag fra :

27 Gode Råd

***- Inspiration til
et udbytterigt liv***



***27 Udbytterige Øvelser
- der kan gøre dit næste år
til det mest udbytterige år
- ... nogensinde ... !***

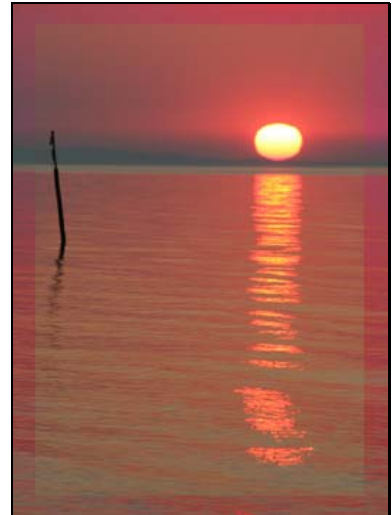
Red. : Dann Sommer

26.

Vær tilstede ... – 110% !

*”... hvis man altid er i nuet,
kommer man aldrig for sent ”*

Virkning : Ro, afslapning, overblik, klarhed
Anvendelighed : Relationer, Job/karriere, parforhold
Forudsætninger : Manglende nærvær



Ofte betyder det i virkeligheden ikke så meget.
Nogle gange behøver du blot at være nogenlunde tilstede og nærværende.
Andre gange, i livets vigtige øjeblikke, så er det altafgørende, at du ér tilstede – 110 %.

At kunne vælge - at være 110% nærværende, på vigtige tidspunkter i dit liv. Dette påvirker dine muligheder – privat og professionelt.. Netop i de situationer hvor det er af betydning for andre mennesker, at du ér der for dem – og, kun for dem. Hvadenten dette måtte være din partner, dine børn, din kommende partner, din kollega, din chef, din kommende chef, en potentiel kunde, eller din bedste ven.

Fordi, netop i disse øjeblikke kan dit nærvær, eller mangel på nærvær, være bestemmende for, hvorledes dit liv former sig, herefter.

Virkingen er to-sidet og skaber mærkbare forandringer. Både i fht. dig selv, og de mennesker du er sammen med.

Virkingen kan være forbavsende. For nogle berusende. For mange berigende. For enkelte endog let udfordrende – fordi de pludselig oplever virkeligheden, som den ér, meget tydeligere og meget mere virkelig. Hvilket i sig selv kan opleves som godt, eller mindre godt. Og dermed opleve virkeligheden på en ny og ganske anderledes måde.

Som en ´gratis´ sidegevinst opnås ligeledes mærkbare, positive, fysiologiske forandringer. Fordi, et effektivt skift i mental og fysisk tilstand også virker som en enkel, hurtig og ukompliceret stress-dæmper.

Og, med dette skift i mental og fysisk tilstand vil du som oftest opleve mere ro, afslapning, forøget intensitet, glæde, dybere følelser, eller mere klarhed og overblik.

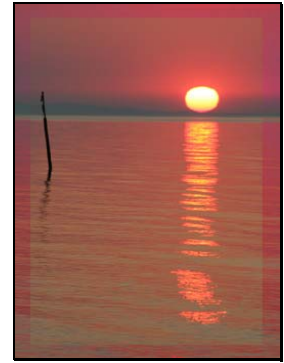
... enkelte opnår endog et strejf af lykkefølelse og simpel glæde ved livet ...

Dette gode råd er skrevet af :

Dann Sommer - Personlig Coach, Mentaltræner & ErhvervsCoach
dann-sommer.dk - Web : www.dann-sommer.dk

26.

Vær tilstede ... – 110% ! - Øvelse :



*”... hvis man altid er i nuet,
kommer man aldrig for sent ”*

At tælle til '7'

Øvelsen kan foretages næsten uanset hvor du befinder dig, dvs. : under et møde, i bilen, før en vigtig samtale, eller lige når du er vågnet.

1. Vend opmærksomheden mod dit åndedræt
2. Træk vejret – dybt, og langsomt
3. Start med at tælle, startende med '1'
4. For hver vejtrækning tæller du '1' op, dvs. 2,3,4,... osv.
5. Bevar opmærksomheden på din vejtrækning
6. Fortsæt indtil du når '7'
7. Bemærk på hvilken måde du oplever din tilstand, indre stemning, følelse, fornemmelse er anderledes, nu ...
7. Og, hvis din opmærksomhed går bort fra din vejtrækning før '7' - start forfra ...

I starten oplever mange til deres egen forbavselse at deres opmærksomhed 'forsvinder' allerede efter 4-5 vejtrækninger. Dette er ganske naturligt, og allerede efter kort tids øvelse vil det være muligt, ganske hurtigt, at kunne fuldføre øvelsen.

Hvis ikke – så kan det netop være fordi du har særligt behov for at kunne fuldføre øvelsen. Og, dermed at kunne være tilstede ... – 110% !

Denne udbytterige øvelse er beskrevet af :

Dann Sommer - Personlig Coach, Mentaltræner & ErhvervsCoach
dann-sommer.dk - Web : www.dann-sommer.dk