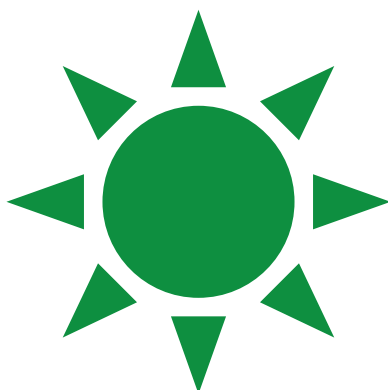


30 enkla sätt att
NJUTA AV LIVET

**bli
mera
DU**



Du får gärna dela dessa frågor med dina vänner genom att skicka pdf-filen via mail, blogga om den eller förmedla den via de sociala mediakanalerna...

... men klipp inte ut något är du snäll.

**Copyright © Bli mera du
Marie Bengtsson**

blimeradu.se

30 enkla sätt att njuta av livet

Guldkanten i vardagen.
Grädden på moset.

Ja, det där lilla, lilla extra.

På något sätt tror jag att vi alla vet det.
Vet att det inte behövs särdeles mycket för att vi ska tycka att livet, inte bara är okej, utan väldigt gott att leva.

Men just därför, just för att det ÄR i det lilla som storheten bor, kan vi också rusa förbi.
Inte uppmärksamma dess existens utan istället stirra oss blinda på det som skiner, blänker och bländar. Fast övertygade om att tillfredsställelsen finner sin mättnad när vi får det vi åtrår mest.

Ja, så galet det kan det bli.
Trots att vi vet att glädjen finns här och nu. Och inte sedan.

Så jag gjorde en lista.
En lista på sådant som skänker glädje och njutning.
Små, enkla ting som får hjärtat att sjunga och munnen att le.

Låt dig inspireras!

1. Vänd ansiktet mot solen. Låt solstrålarna värma din hud och lysa upp ditt inre.
2. Sjung högt i duschen, bilen, skogen eller var helst du kan ta ton utan åhörare.
3. Lyssna på barnens skratt. Låt deras livsglädje smitta av sig och forma den till ett eget skratt.
4. Lär dig något nytt bara för att du vill veta mer och för att det intresserar dig.
5. Cykla i nerförsbacke, känn hur farten kittlar och vinden viner.
6. Ta ett skott från en växt som du sedan planterar i en vacker kruka. Vattna med kärlek och följ hur plantan växer.
7. Dansa hoppsa-steg när ingen ser.
8. Packa en matsäck och ge dig ut på utflykt till en plats i ditt närområde som du vill utforska.
9. Gå barfota i gräset eller i sanden.
10. Skriv ett kärleksbrev till dig själv att läsa de dagar då du inte alls känner dig okej. Skriv brevet på en riktigt bra dag.

11. Gå på tivoli och gör ALLT sådant som du älskade som barn; åka karusell, spela på tombola, äta spunnet-socker...
12. Måla utan tanke på resultatet. Var djärv, lekfull och lite smått galen.
13. Sätt av i galopp med din häst och känn samspelet med varandra men även livet.
14. Titta på molnen och hitta så många figurer som det går.
15. Säg till dina närmaste att du älskar dem och gör något för var och en av dem som du vet att de skulle tycka om. Något litet men ändå värdefullt; massera fötterna, laga middagen, läsa en saga...
16. Dansa loss till en av dina favoriter. Låt den höga volymen och de gungande rytmerna skaka liv i dig.
17. Skapa med händerna; virka, sticka, dreja, snickra, måla, rita, skriva...
18. Bestäm dig för att le mot varenda en du möter under en hel dag.
19. Plocka smultron på ett strå.
20. Njut av solens uppgång och nedgång. Förundras över skönheten och storheten som finns utan att du behöver göra ett enda dugg.
21. Starta ditt eget kreativa projekt med ett enda syfte - att skapa.
22. Gör en spellista med musik som fyller dig med livsglädje. Spela den ofta.
23. Blås såpbubblor.
24. Bada naken i månskenet.
25. Baka bröd och knåda degen med dina bara händer.
26. Tumla runt med barnen, hunden eller maken.
27. Gör en ful grimas i spegeln tills du börjar skratta.
28. Ställ dig på toppen av en kulle eller vid stranden och skrik högt: JAG ÄLSKAR LIVET!
29. Gå ut en regnig dag och hoppa i vattenpussarna.
30. Gör din egen lista på saker, små ting, som du vill, eller tror du kan, njuta av. Börja sedan avnjuta dem en åt gången.

Mmm.

Bättre än så här blir det inte.

Eller vad säger DU?

Önskar dig en härlig sommar!

Marie



Tack för att du har tagit del av tipsen!

Jag som har skapat dem heter **Marie Bengtsson** och det är även jag som ligger bakom bloggen **Bli mera du – Sinnesfrid för självkritiska själar**.

Att utveckla människor har löpt som en röd tråd genom hela mitt yrkesliv. Under mer än tjugofem års tid har jag varit verksam som terapeut inom Minnesota-behandling vilket innebär att jag har jobbat med människor som är beroende och deras anhöriga.

De senaste femton åren har jag även ägnat mig åt att, som professionell coach, hjälpa människor att nå sina mål och förverkliga sina drömmar där fokus har legat på att utveckla chefer till att bli bättre ledare, både för sig själv och andra.

Min främsta merit, i det sammanhang där du och jag befinner oss, är varken min bakgrund som terapeut eller coach, utan det faktum att jag är en person som har gått åtskilliga ronder mot min egen inre kritiker. Jag vet hur det känns med andra ord.

Men inte bara det. Jag har också tagit reda på vad jag ska göra åt det.

Min samlade kunskap och erfarenhet kring hur man ska komma till rätta med sin inre kritiker har jag strukturerat i en webbkurs; *Självmedkänsla ett, två, tre*.

Du kan läsa mer om den på nästa sida.

**bli
mera
DU**

DITT NÄSTA STEG:

Vill du finna lugn på insidan och lust inför livet?

Jag har satt samman ett webbaserat träningsprogram som hjälper dig som är självkritisk att på ett strukturerat sätt bli en bättre vän till dig själv i din vardag. Kursen heter *Självmedkänsla ett, två, tre*.

Klicka här för att få veta mer

Självmedkänsla ett, två, tre består av tre steg; Sakta in, Mjukna och Njut. Tre steg som kommer att ge dig ett riktigt bra fundament för att bygga din inre trygghet. Denna inre trygghet blir sedan din språngbräda till ökad livslust och förnöjsamhet.

Sommarens kurs börjar den 27 juni och eftersom det är en webbkurs gör du den hemifrån. Du behöver inte ta dig någonstans. Du kan dessutom gå kursen helt i din egen takt eller följa min där vi tar oss igenom träningsprogrammet på tio veckor.

Till din hjälp har du videoföreläsningar, träningshandbok, mindfulness-övningar, diskussionsforum och virtuella frågestunder.

Självmedkänsla ett, två, tre är kursen som jag själv skulle vilja gå för att komma till rätta med min inre kritiker. Jag tror du kommer att gilla den.

Anmäl ditt intresse här!