

LIVSGYM FÖR ROOKIES

VAD VI EGENTLIGEN SKA GÖRA DESSA KOMMANDE 29 DAGAR

Den ultimata träningen

När man talar om träning så tänker man ofta på gymmet och att gå och träna rent fysiskt, att ta hand om sin kropp. Och ja, detta är superviktigt och otroligt värdefullt.

Men det jag menar när jag använder begreppet "Livsgym" är ett gym som rustar dig för livet och där du tränar, inte bara din fysiska kropp, utan även ditt sinne och din själ.

– SJÄL?! Hahaha för dig som får panik och genast vill slänga ifrån dig boken, ta det bara lugnt, ingen kommer att dö, du kan ersätta ordet med glädje, kärlek eller inre välmående. Okej ;) coolers?

Ett Livsgym kan för att tydliggöra utgöras av en specifik fysiskt plats såsom ett gym av mer traditionell variant, men där det också finns en holistisk syn och ett utbud som möjliggör en varierad practice. För andra kan det vara yogastudion, ett hälsocenter eller flera olika saker i kombination.

Men det kan även och nästan ännu hellre vara saker som du har möjlighet att göra helt oberoende av vart du befinner dig. Hemma, på jobbet, utomlands eller via nätet.

Det viktiga skulle jag säga är att du hittar en practice, en vana att varje dag göra något för att vårda och stärka dig på alla olika nivåer. Om möjligt, välj gärna saker som du kan göra med enkelhet & utan att vara alltför beroende av andra.

Så hur gör man då?

Jo, det du gör för att börja med ditt livsgym är att välja handlingar som hjälper dig att vårda, stärka och utvecklas inom alla dessa tre områden. Brainstorma gärna i början för att få en bredd och variation och välj sedan den eller de aktiviteter som passar bäst, som är nyttiga och känns lite spännande och roliga.

Jag vill nämna att ibland handlar detta med att träna om att verkligen, verkligen kämpa, utmana och pusha sig och sen vara uthållig i detta. Andra gånger ligger träningen i att faktiskt vara tillåtande, kärleksfull, förstående och våga förlåta eller slappna av.

Att stretcha eller sova kan för vissa vara just det som deras kropp behöver under en viss period, precis som att träna självkärlek och känna att man är okej utan prestation. Det är upp till dig att besluta vad som är rätt och behövs.

Det är alltså detta jag menar med Livsgym och att vårda och stärka sig: Att finna, välja och göra det som är rätt för just dig, där du befinner dig & som tar dig närmre dina mål och drömmar. Men var ärlig! Var riktigt jäkla ärlig. Inte Lat. Då är tiden gaska bortkastad och du kommer stå kvar där du är!

Under dessa 30, nu 29 dagar som vi ska vara tillsammans. Ja, du frågade faktiskt chans på denna bok när du började läsa, så ska vi arbeta med och utforska detta. Något i dig var nyfiket på innehållet "Framgång, hälsa och meningsfullhet på 30 dagar".

Men som du vet, ingenting fungerar såvida du inte gör jobbet. Så med start idag snygging, se till att göra kunskapen jag delar till upplevelser, erfarenheter och integrera dem i ditt system. Börja träna i ditt alldeles egna LIVSGYM!

Men Maria då, kanske du säger...

Jag har faktiskt jättemycket att göra och har 4 hungriga barn, 3 husdjur och tio miljarder arbetsuppgifter som väntar. Jag har inte tiid att ta hand om mig själv!

Här ska jag berätta något väldigt viktigt!

Kom nära så att du hör:.....

DU KOMMER ALDRIG ATT FÅ TID! Aldrig.

Såvida du inte avsätter tid för din egen utveckling, framgång och välmående.

Tiden kommer inte bara plötsligt dyka upp, utan du behöver schemalägga den, eller extremt aktivt träna upp din förmåga att ta chansen när den dyker upp – nån gång sådär i halvåret, hahaha ☺

Det är verkligen hehe, fantastiskt hur mycket roliga ursäkter vi kan hitta på för att vi är bekväma eller rädda: Åååh jag är alldeles för gammal för sånt där, eller usch jag önskar att jag kunde men jag har aaalldeles för mycket att göra.

Eller den här klassikern: Jag har inga pengar så jag har inte råd att träna... Trots att naturen är full av saker att uppleva eller du kan köra crunches (små sit ups alltså, inte kakor) hemma på vardagsrumsmattan.

Dessutom, om du går in i föreställningen att du inte kan, bara titta på någon av de underbara, fantastiska, vackra, begåvade människor och föredömen som kanske inte kan röra sig så väl fysiskt, men som genom aktiv andning kan ta hand om och stärka sin kropp, eller visualisera så att hjärnan upplever det som att de tränar eller se till att få i sig mer näringsrik mat.

Det finns i regel ALLTID något vi kan göra för att vårda och stärka oss till kropp, sinne och själ.

Den bästa investeringen

Att investera i dig själv är det absolut bästa och mest kärleksfulla du kan göra, både för dig själv och för människorna du älskar. De kommer, precis som du att få njuta av fördelarna.

Så egentligen spelar det ingen roll vem du är eller vilket läge du befinner dig i. Det viktiga är att du är redo och villig. Du kommer om du beslutar dig för det, finna en practice som hjälper och stödjer dig och gör ditt liv både mer framgångsrikt, förbättrar din hälsa och skapar en djupare och mer varaktig meningsfullhet.

Personligen tror jag mer på morot än piska för hållbara resultat, så inget straff om du skulle missa en dag. Däremot om du vill lägga in nåt sånt för dig själv är du helt fri att göra det. 10 piskrapp till exempel! Kanske kan du be grannen att hjälpa dig eller svärmor. Hahaha, ja, jag vet att det faktiskt funkar för många med straff-metoden så, feel free!

Själv brukar jag dock se till att ta igen om jag missat en dag. Skulle jag nån gång ha missat 2 dagar, ja då blir det extra mycket att ta igen och ganska tråligt, så därför ser jag vanligtvis till att hålla rutinen.

Ytterligare ett knep är att ha en extern person att rapportera till, det går bra med mail eller sms, eller annars som jag ofta gör, gå ut public med att du ska göra 3 små hälsöfrämjande actions i 30 dagar. Det gäller att hitta det som passar en själv så att jobbet blir gjort.

En annan bra sak med att tracka sitt livsgymnande, är att det skapar en medvetenhet. Det blir ganska uppenbart för mig, varför jag blir stressad och irriterad eller stel i kroppen, om jag har slarvat en dag eller två. Det går ju absolut att göra, men jag blir i.a.f. aware och har möjlighet att notera och snabbt förändra det. Det blir ett medvetet val.

Kraften i små, dagliga vanor (Mikro-vanor)

När vi tittar närmre på saker och ting och får slut på ursäkter, så inser vi att allt i livet handlar om vad vi väljer och hur vi prioriterar. Våra vanor och hur vi använder vår tid.

Om du tittar på TV, 60 minuter varje dag... Varför inte byta 20 av dessa mot en stund med boken och livsgymmet? Eller om du facebookar 30 min per dag, ta 10 min av dessa för att varva ner på kvällen utan mobil och dator och funta lite på vad som varit bra med dan.

Själv trodde jag inte att det skulle va möjligt, att få in träning när jag va som mest stressad och jag kände lite som "Fuck you 2 " när jag fick förslaget att gå upp 1 timme tidigare. Men just tack vare denna nya vana var det som att tiden expanderade och jag fick mer av både tid, energi och glädje och med detta också bättre resultat på jobbet.

För dig som gillar resultat och det vet jag att du gör, så kan jag avslöja att OM du väljer att gå upp en timme tidigare varje dag, så vinner du hela TVÅ VECKOR på ett år. Bara tääänk vilken energi och hälsa och lycka detta kommer ge dig!

Och vanan att göra EN sak för din hälsa per dag, blir på ett år 365 handlingar! Att ha en stärkande practice kan verkligen göra underverk och ge både energi, motivation och klarhet. –Lugn i en stressig och krävande vardag.

Så nu är det dax för mig att sluta "prata" och istället låta dig Dive right in. Gör det helhjärtat grymning, ge det den här månaden. SKIT I DE LÄNGRE UPPGIFTERNA om du inte orkar/hinner, men se verkligen till att HÅLLA DIN RUTIN MED LIVSGYMMET!!!

Livsgymmet är din tid. Ditt space. Din gåva till dig själv och investeringen för ett liv av lycka och framgång, på ett verkligt härligt och autentiskt sätt. Du är GRYM min vän, kom ihåg det och du förtjänar det allra, allra bästa!

VERKTYGET: LIVSGYM

"This is how we do it" Här får du föreställa dig att vi spelar upp låten med Montell Jordan, riktigt fartigt och funky ;)

Låt oss börja med att förklara de olika begreppen och vad jag menar med dem.

Framgång

Med detta menas antingen framgång i det yttre, som går att mäta, definiera och visa upp. Tydligt, avgränsat, tidsbestämt och mätbart. Det viktiga här är att det är något som på riktigt är viktigt för dig. Målet kan röra allt från jobb, karriär, pengar och bostad till att möta din drömpartner eller få göra massa solresor. Det kan dock likaväl vara något som rör ditt inre välmående och välbefinnande och känns som ett framsteg, milstolpe och seger för dig.

Hälsa

Här syftar jag på fysisk hälsa och hur du mår i din kropp och nivån av energi. Här passar det bra att definiera mål och aktiviteter som rör din kost, träning, sömn och fysiska välbefinnande.

Meningsfullhet

Med meningsfullhet syftar jag på din egen inre upplevelse och känsla av kärlek och glädje (inte skadeglädje eller hämnd hahaha, utan äkta glädje). Det handlar också om din känsla och övertygelse om att det finns en mening med att du är här. Tillsammans med en tillit till att du får hjälp och guidas framåt, även när det verkar storma.

LIVSGYM STEG 1:

Definiera ett långsiktigt mål / önskan / målbild.
Detta önskar jag ha uppnått om (i detta fall) ett halvår.

Ange ett inspirerande & rimligt mål inom varje område.

1. Framgång

Exempel:

*Fått ett roligt jobb som HR-chef inom teknik
Flyttat in i en tre-rums-lägenhet i stan
Vunnit säljtävlingen på jobbet.*

Eller om du väljer ett som rör ditt inre t.ex:

Hålla mig lugn istället för att skrika då chefen kommer och klagar

Svar:

.....
.....

2. Hälsa

Exempel:

*Vakna med energi kl.6:00 om mornarna
Bli av med min ryggvärk
Träna på gymmet 3 gånger per vecka*

Svar:

.....
.....

3. Meningsfullhet

Exempel:

*Känna kärlek och inre lugn
Uppleva glädje då andra människor lyckas
Litar på att saker och ting går framåt även om jag kanske inte får befordran.*

Svar:

.....
.....

LIVSGYM STEG 2:

Besvara frågan: Vad kan jag göra varje dag i 30 dagar för att ta mig närmre mitt mål inom respektive område, något väldigt litet.

Brainstorma först och skriv ner och väj sedan en super-mega-enkel handling för vardera, något riktigt jäkla ENKELT som du GARANTERAT kommer klara av även om du bara avsätter totalt 5 minuter per dag.

– *Men Maria, hur ska detta kunna göra skillnad?!*

Jo det jag vill är att du tränar dig i att bara etablera vanan. Det är det enda viktiga, sen kan du välja att göra svårare övningar och sånt som kräver mer resurser då du kan, men ha detta som grund. "Don't set yourself up for failure" som de säger.

Etablera vanan och bli istället stolt och glad då du kan kryssa att du fixat det och ibland även skriva in att du gjort något ännu bättre. Okej? Tummen upp! (Som du ser är jag både kärleksfull och smått diktatorisk i min approach hahaha ;)

Välj och skriv ner en super-enkel handling att göra varje dag i 30 dagar inom följande:

Exempel:

- 1. Under 1 minut tänka på ett ögonblick då jag känt mig stolt.*
- 2. Dricka ett glas vatten så fort jag gått upp*
- 3. Skriva ner en sak som gjort mig tacksam idag*

Denna övning/handling ska jag göra varje dag för att uppnå:

1. Framgång

Svar:

.....
.....

2. Hälsa

Svar:

.....
.....

3. Meningsfullhet

Svar:

.....
.....

LIVSGYM STEG 3:

Besluta gärna när respektive aktivitet vanligtvis ska ske: morgon, dag eller kväll. Det gör dock absolut ingenting om det blir en annan tid, men se till att få in det någon gång under dagen

Exempel:

På morgonen innan frukost.

Precis när jag gått upp, efter att jag kissat.

På kvällen, innan jag går och lägger mig.

Dagens övningar sker vanligtvis dessa tider:

1. Framgång

.....

2. Hälsa

.....

3. Meningsfullhet

.....

LIVSGYM STEG 4:

Skapa en Backup plan, för vad du ska göra då du missar en dag eller två.

Exempel:

Om jag missar en dag får jag ta igen det nästa dag.

Då får jag göra dubbelt av varje. Eller om du hellre önskar "10 piskrapp", har redan skriftligt avtal med grannen"

Besvara: Vad gör jag om jag missar en dag eller två?

Svar:

.....

.....

Minns även att du är fri att ändra, justera under resans gång så att det blir stärkande och aktuellt för dig.

LIVSGYM STEG 5:

Sedan återstår att genomföra dina valda aktiviteter, varje dag. Sätt ett kryss, i respektive check-box-ruta sen.

That it's DONE! God damn it! 😊

Ange även vad du har gjort. Antingen skriver du här din vanliga, väl valda action, eller om du har gjort något annat motsvarande eller ännu mer stärkande.

Se till att hela tiden uppmuntra och ge dig själv cred på vägen. Stora bilder av stjärnor och smilyes 😊 välkomnas glatt. Tillsammans med kungakronor och kastanjetter!

Så här kommer "formuläret" för att tracka ditt Livsgymmande se ut. Tadda!

Denna kommer att finnas med i början av varje kapitel så att du kan fylla i. Enkelt, kärleksfullt och lätt.

LIVSGYM

I denna fyller du i dagens mikro-vanor, så fort du har utfört dina actions.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

LIVSGYM STEG 6:

Kika in på hemsidan och ta del av bonusmaterial, tips & råd. Bl.a. finner du arbetsblad för Livsgymmet.

www.marialinden.se

