



Veckans Coachtips #288
24 januari 2023

Tre tips för ökad energi

Tips för ökad energi 1 - vibrationer

Vibrationer får igång energin. Varför inte resa dig upp med en gång och prova. Bara att du reser dig upp kommer ändra på vad och hur du känner dig - när du känner efter. Börja att vibrera i fötter, knän, lår, midja och låt det fortplanta sig i hela kroppen. Lägg sedan till lite ljud så att du verkligen känner vibrationen i hela skallen. Håll ut ca 20-30 sekunder och upprepa ett par gånger. Du kommer garanterat ha fått ny energi.

Fundera på:

Sjunger du för att du är glad, eller blir du glad för att du sjunger. Vad blir ditt svar? Vad som kom först hönan eller ägget spelar mindre roll. Huvudsaken är att det funkar. Musik i sig ger för de flesta människor energi och sjunger du dessutom med så garanterar jag ännu bättre effekt. Att ha olika färdiga spellistor för olika sammanhang är en mycket bra idé.

Tips för ökad energi 2 - bli en avslutare

Bli en avslutare! Jag konstaterade nyligen återigen, att det oftast inte är det som du gör som tröttar ut dig utan istället det som ligger ogjort, det du inte gör. Även jag behöver ta min egen medicin! När du känner att orken tryter. Se över vad du gjort (ta även med till synes oväsentliga saker) och skriv en lista: "Saker jag gjort idag." Du kommer sätta tanken på ett annat spår och bli inte förvånad om energin kommer att ta tag i fler saker.

Fundera på:

Om du, för att ta ett exempel, fattar beslutet att inte ta den sedvanliga promenaden för att du inte orkar. Vad skulle hända om du a) hade en stödjande kompis som "tvingade" ut dig eller b) att du går ut och går i 10 minuter. Och bestäm dig sedan om du ska fortsätta eller inte.

På detta sätt brukade vi alltid göra när vår son Emil var liten och inte orkade träna fotboll (eller vad det nu gällde). "Jag vill sluta..." kanske han uttryckte "Helt OK", sa vi. "Men du bestämmer dig efter dagens träning...". Tror du att frågan kommer upp igen? Just det...

Tips för ökad energi 3 - rör på dig

Rörelse skapar rörelse. Att bara få igång kroppen ger energi. Sitter du och slappar i soffan så får du troligen inte mer ork. Kan i ärlighetens namn säga att jag själv hamnat där en del under den mörka hösten när regnet viner utanför, dock oftare tillsammans med en bok.

Om du dessutom har det "visuella tuggumit" (TVn) påslagen blir det lätt att du blir kvar. Finns alltid någon serie att fastna i. Res dig upp, gör något annat och framförallt rör på dig. Rörelse skapar rör-else. Eller som engelsmännen säger: *Motion creates emotion.*

- Det är när du når känslorna som du också kan finna lusten.
- Det är när du når känslorna som du kan finna orken.
- Det är när du når känslorna som energin kommer.

Om du hellre väljer energi förstås. För det är ett val som så mycket annat...

Hur står du, går du och pratar du när du gör något passionerat? Gör på det sättet nu. Visualisera bilder, prata passionerat och rör dig passionerat. Att använda kroppen kan vara ett sätt att få igång passionen. Tänd passionen till liv!
Kenth Åkerman

Veckans Coachtips med Kenth Åkerman.

www.kenthakerman.com - att ändra går fort skapa en vana tar tid
Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2023