

NATURLIGE PRÆFERENCER

Find det der giver dig energi

Når du finder ud af hvad du trives bedst med og hvad der er dine naturlige præferencer, så kommer du meget nemmere i flow og får nogle rutiner du kan trives med, og som holder i længden, fordi de giver dig energi fremfor at dræne dig.

Vi kan nogle gange komme til at løbe rundt og gøre ting der er i strid med vores naturlige præferencer, fordi vi er så fokuseret på ydre ting og på hvad vi tror vi bør og skal. Hvis du løber meget stærkt, så spørg dig selv hvad du stræber efter og hvorfor. Handler det om ydre ting, som f.eks. prestige, så er der en god chance for det dræner dig. Det kan være alt lige fra dit job, til hvordan du agerer i det private og med din familie.

Nogle gange når vi finder frem til vores naturlige præferencer og slipper det der dræner os, så får vi energi og ofte slipper vi også de ekstra kilo.

ØVELSEN

Tag et blik tilbage i tiden, og find situationer hvor du har været i flow, hvor du har følt energi. Du kan dele det op i:

1. Arbejde 2. Familie/privatliv 3. Fysisk aktivitet

Prøv nu engang at tage hver enkelt kategori og tænk tilbage.

F.eks. arbejde, kan du komme i tanke om nogle situationer, arbejdsopgaver, områder, jobs, hvor du har følt dig ovenpå, fuld af energi, og hvor det bare har føltes rigtigt og naturligt, hvor du måske ikke skulle anstrenge dig helt så meget- altså du må godt have givet den en skalle, men du syntes det var sjovt.

Eller tænk på nogle områder hvor du faktisk trives- har du nogle yndlingsopgaver, nogle yndlingssituationer. Tænk dig godt om, og vær nysgerrig på hvilke ting der dukker op, og brug det som et pejlemærke på hvornår du egentlig er i flow og gør mest af det der falder dig naturligt.

Ifht. din familie eller dit privatliv, kan du gøre det samme, prøv at tænk tilbage, har der været perioder hvor du har været mere i flow end andre, noget der har fungeret eller fungerer godt for dig. Måske er det allerede som det skal være.

Og hvis du så bevæger dig over til fysisk aktivitet, så skal du også her finde noget der passer til dig og falder dig naturligt, du behøver ikke gå i fitness eller løbe hvis det ikke er noget for dig, du skal finde det du trives allerbedst med.