

DISSE ØYEBLIKKENE GJØR MEG LYKKELIG

Pust godt inn og ut.
Observer pusten din
i 1 til 3 minutter.
Se og føl forskjellen!

*Små ting kan gjøre livet
flott igjen! „WOW-effekten“
produserer lykkehormonet
dopamin i kroppen din.
Anbefaling: 15 „WOW“ om dagen.*

DISSE MENNESKENE FØLER JEG MEG KNYTTET TIL

Hvem kan jeg rose, gi et kompliment til eller takke i dag? Prøv å uttrykke dette! Hvordan klarte jeg det?

Hvordan føler jeg meg nå? Hvordan reagerte den andre personen? Se for deg dette øyeblikket av „fellesskap“ og observer pusten din. Se forskjellen!
Du er ikke alene!

***Følelsen av å være knyttet
til andre mennesker du
stoler på, produserer
lykkehormonet oksytocin.***

DETTE OVERBEVISER MEG OM AT JEG ER HAR STOR VERDI

Hva er gode ting jeg og andre sier om meg? Hvilke talenter har jeg? Hva er jeg stolt av? Hva gir meg mot og trygghet? Min gyldne formel er: „Jeg er OK! Uansett hva jeg forsøker å få til så får jeg det til!“ Hold den gyldne formelen i tankene. Med hvert pust du tar, bringer du den inn i deg, og ved å puste ut, lar du den feste seg inni deg (3–4 ganger). Ved å puste ut noen ganger, forestill deg at du deler den gyldne formelen med omverden.

Ved å tro på deg selv, begynner du å elske deg selv. Hvis du elsker deg selv, vil du respektere deg selv, og andre vil følge etter.

DISSE IDOLNE GIR MEG POSITIVE FØLELSER

Idoler er mennesker med karakter, verdighet og medfølelse. De er ofte mennesker som har overvunnet ulike hindringer i livet og gjort verden til et bedre sted.

Mitt personlige idol: Ditt favoritt-barnebarn holder en tale i anledning din 80-årsdag! Hva er de tre hovedverdiene, prestasjonene og handlingene som han/hun nevner? (f.eks. utholdenhet, suksess, sosialt engasjement) Tenk på disse verdiene når du legger deg for å sove.

Mens du sover, skaper kroppen din den nødvendige basen for god helse og vedlikehold av din ytelse.

DISSE FREMTIDSTANKENE GIR MEG STYRKE

Ta en reise gjennom tiden og inn i din egen fremtid. Du ankommer akkurat i det øyeblikket når du har nådd dine mål. Lag et detaljert bilde av hvordan livet ditt utvikler seg hvis alt virkelig går som du ønsker det. Hvilket år er det? Hvor gammel er du? Se... slapp av og pust ... memorér og forankre følelsen inni deg.

Si: Jeg stoler på mine evner,
jeg vil klare det!“ og
„Jeg er verdt det, jeg fortjener det!“

***Med et godt mål i tankene
overvinner du alle hindringer!***



MENTAL TRENING