Kjære deg som leser dette,

Jeg har hjulpet slitne og sykmeldte raskere tilbake til en ønsket tilværelse siden 2004 – og også selv vært sykmeldt.

Jeg deler her med deg metoder jeg selv også har brukt når jeg har:

- blitt overmannet av «litt for mye på en gang« i livet
- erfart livskriser av ulike slag privat, familie og på jobb
- vært utsatt for hersketeknikker på jobb
- kjørt meg selv litt for hardt på ulike vis og blitt mentalt utkjørt

Jeg håper de kan inspirere deg i din prosess. Det vil komme en oppfølger epost med tips etter hvert. Den vil være annerledes i sin tilnærming. De to sammen håper jeg vil vært full klaff for deg avhengig av hvor du er i din prosess nå. :)

Klem fra Liv

PS På de neste sidene er aller først en oppsummering med de «De 5 beste tipsene» som du gjerne kan skrive ut og henge opp synlig et sted. Flere detaljer rundt tipsene kommer så på de påfølgende sidene.

Noe du savner? Send en epost til min epostadresse post@livendal.no, så tar jeg med tips om det inn i en senere epostutsendelse eller et blogginnlegg på http://www.livendal.no/blogg.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Mine 5 beste tips til deg slik at du kan komme raskere tilbake i ønsket arbeidssituasjon

1. **TILLAT DEG Å VÆRE «FRAKOBLET» fra plikter, ansvar - «må og bør»**

2. **NYT FRISK LUFT - gå tur eller tren**

3. **POSITIVE TANKER og OMGIVELSER**

4. **POSITIVE DRØMMER og FANTASIØVELSER**

- **Ta et trinn hver dag**

5. **MAT bra for KROPPEN**

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

1. TILLAT DEG Å VÆRE «FRAKOBLET» fra plikter, ansvar - «må og bør»

Hvil. Daff rundt i pysjen lenge. Gjør dette i hvert fall en dag i uka. Kanskje til og med flere? Lag deg en god kopp te. Sett deg eventuelt med en god bok i god stolen. Eller skriv i dagboka. Den alenetiden du kanskje har savnet har du nå ☺. Se situasjonen som en mulighet til å lade batteriene og gi rom for noe nytt.

Hva med massasje, en av mine favoritter?

Se på din yndlingsserie på TV. - Snakk med en du kan være AKKURAT SOM DU FØLER DEG sammen med, det kan være en god venn eller du kan f.eks. kontakte en gestaltterapeut.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Sett deg ned og «surf litt» på Internet, kanskje snubler du der over et kurs du kunne tenke deg. Hva med et kurs der du slipper å prestere og «bruke hodet». Vedic art maling f.eks, null prestasjoner.. Jeg gjorde det. :)

Hvis du akkurat har blitt sykmeldt og har vært vant til at du må gjøre mye for andre, ta ansvar for - og passe på andre, vil jeg spesielt anbefale deg dette punktet over. Og også for deg som er vant til å tenke hva kan jeg gjøre for omverdenen mer enn hva kan jeg gjøre for meg selv akkurat nå.

Jeg bruker minst en gang i uka denne øvelsen over - og minst en gang i året å «isolere» meg med den etterfølgende oppgaven i punkt 4 nettopp for å finne fram til det som berører meg, gir meg energi og «drivkraft» - uavhengig av hva «de der ute» måtte mene og tenke. Da har jeg «mitt eget» som jeg alltid har med meg og som jeg lar spire og gro- og gi meg drivkraft. Det kan være ønsker og drømmer som jeg ikke deler med noen før jeg er «klar» for det. Jeg skriver da ned ideer i min dagbok, en bok som nesten alltid er med meg.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

2. Nyt frisk luft – gå tur eller tren

Ta deg gjerne en tur i skog/mark eller ved sjøen - etter hvert en liten joggetur – gjerne med glad musikk - med headset «på øra».

Gjør en avtale med seg selv om å gå en tur hver dag, heller en bitteliten tur framfor ikke noe tur. Dette kan også være trening, lett eller moderat eventuelt i samarbeid med lege. Dette gjør underverker, er min erfaring. :-) Ønsker du å få mer informasjon og fakta, så bare si fra til meg på min epost, blogg eller via Facebook. :)

3. POSITIVE TANKER og OMGIVELSER

Vær sammen med mennesker som får deg til å føle deg vel. Oppsøk hyggelige omgivelser.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Og; tankene skaper din virkelighet. Vær bevisst på hvilke tanker du slipper til.

Er du sint og irritert – og det er vanskelig å tenke positivt?

Ta en hjerne «dump» dvs skriv ut dritten på et til to ark. Bruk max 5 minutter på dette før du gjør noe annet. Du kan også slå på en pute samtidig eller vaske vinduer, skrubb skikkelig.

Dersom det kommer flere negative tanker, så bestem deg for et tidspunkt de kan få komme, f.eks. kl.19 i kveld skal de få komme ut i 5 minutter.

Velg ellers gode tanker.

Selv om du som oss andre kan føle deg «dritt» i perioder, finn deg noen gode setninger som beskriver hvordan du ønsker å ha det. Du trenger ikke tro på dem. «Fake it 'til you make it»

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

«I dag er en unik mulighet til å innhente meg – pleie meg selv.»

«Jeg er sunn, frisk med indre ro»

«Jeg fortjener å være glad med indre ro»

«Jeg er glad og takknemlig for ….»

Her er også en øvelse som kan hjelpe deg på vei her, skriv gjerne ned i f.eks din dagbok.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Øyeblikk som har gjort meg glad

Når du tenker tilbake på livet ditt så langt, hvilke høydepunkter er det som kommer til deg? Når trivdes du mest? Hva gjorde du da? Skriv ned.

Hva ønsker du mer av?

Hvilke øyeblikk var det som berørte deg, gjorde deg glad, stolt og/eller tilfreds? Hva gjorde du da? Beskriv situasjonene.

4. POSITIVE DRØMMER og FANTASIØVELSER

Aller først, pass på at du nå får sitte alene og uforstyrret fra omverdenen i minst 30 minutter :).

Akkurat nå sitter du da sammen med den som vet mest om DEG, nettopp DEG selv. Du får her aller først noen oppgaver jeg ELSKER og som mange i tillegg til meg har satt stor pris på. :)

Ha penn og papir klart.

Slå av telefoner, lukk dører og sett gjerne på litt fin musikk også, dersom du er glad i musikk.

Noen av spørsmålene/svarene vil du kunne føle overlapper hverandre – det gjør ingenting.

Du klarer kanskje ikke svare på alt nå, da fortsetter du bare til neste spørsmål. Du setter nå i gang en god prosess for deg. :)

Jeg tar selv jevnlig fram disse oppgavene og de gjør meg glad.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Hvis alt var mulig, hva ville du gjøre da?

Forestill deg at du har ubegrenset rikdom, perfekt helse og er garantert fullstendig suksess uansett hva du bestemmer deg for å gjøre. La fantasien din løpe helt løpsk. Ta fram et ark og skriv ned alt du ville gjøre med livet ditt - husk at du er garantert STOR suksess! Vær sikker på at du får med aktuelle områder for deg av livet som familie, venner, jobb, hobbyer, reiser/kulturopplevelser, videreutvikling/kurs, det romantiske, bolig, annet

Hvis jeg kunne ta et trinn på et av områdene i dag, hva ville jeg gjøre da?

Velg et punkt og gjør noe I DAG for å komme nærmere det. Selv om du kanskje kunne tenkt seg å ta den 'once in a lifetime jordomseilingen', men vet at det ikke er mulig akkurat nå så; istedet for å si «Nei, det har

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

jeg ikke råd og anledning til», så klipp ut noen bilder av destinasjoner fra et blad, skriv ut fra nettet og lim inn i dagboka, kjøpe et reisemagasin for å 'peppe' opp hjernen litt. :)

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Mer av og Mindre av i mitt liv?

Ta fram et nytt ark og skriv øverst «Dette har jeg lyst å gjøre MER av». Skriv ned svarene så.

Ta så fram et nytt ark og skriv øverst «Dette har jeg lyst å gjøre MINDRE av». Skriv ned svarene så.

Ofte bruker vi 90% av tiden på jobb, plikter og ting vi BØR gjøre, og bare svært lite tid på det som virkelig er viktig for oss.

Vi tror ofte vi er flinke når vi gjør det. Det som er ille er at det er da vi sliter oss ut. Det kan da ende opp med at vi ikke kan gjøre noe for noen.

Hvis det er noe du kan gjøre allerede NÅ for å komme et skritt nærmere det du ønsker der framme – hva kunne det være? Velg minst et konkret område. Skriv det ned.

Jeg utfordrer deg til i nærmeste periode å ta frem og se på svarene over minst en gang pr uke, gjerne hver dag, og sette av tid til dette i kalenderen. Det kan være ukens viktigste møte – der du legger grunnen for resten av ditt liv. Dette kan være det som gjør at du får mer av energien, gnisten og retningen. Du vil kunne merke at puslespill bitene faller mer og mer på plass. :)

Jeg snakker av egen erfaring.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Dette var en «myk start» jeg håper har inspirert deg. Uansett hvor du er i din prosess, om du har vært sykmeldt en lengre periode eller ikke - følg med i fortsettelsen. :). Send en epost til post@livendal.no med hva du ønsker mer av. Noen gratisvideoer vil også komme etter hvert til deg som står på denne mailingslista. :)

Alt godt ønskes deg ☺.

Klem fra Liv

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Noen kjente ord til inspirasjon:

"Hvis jeg fikk leve mitt liv om igjen."

av Nadine Stair, 85 år gammel, fra Louiseville, Kentucky, USA

"Jeg ville tørre å gjøre flere feil neste gang.
Jeg ville slappe av og ta det mer med ro.

Jeg ville være litt galere enn jeg har vært i dette livet.
Jeg ville ta færre ting på alvor.
Jeg ville ta flere sjanser.
Jeg ville bestige flere fjell og svømt i flere elver.
Jeg ville spise mer is og mindre poteter.
Jeg ville kanskje ha flere virkelige problemer,
men færre innbilte.

For jeg er en av dem som lever fornuftig og klokt,
time etter time, dag etter dag.
Selvsagt har jeg hatt mine øyeblikk,
men hvis jeg fikk leve om igjen, ville jeg ha flere.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Jeg ville faktisk prøve å ha ikke annet enn øyeblikk,
det ene etter det andre,
i stedet for å planlegge så mange år i forveien, hver dag.
Jeg er et av de menneskene som aldri reiser noe sted
uten å ta med meg termometer, varmeflaske, regnfrakk og fallskjerm.

Hvis jeg fikk leve mitt liv om igjen, ville jeg reist med mindre bagasje.
Jeg ville gå barfot tidligere om våren og fortsette til senere på høsten.
Jeg ville danse mer.
Jeg ville kjøre flere karuseller.
Jeg ville plukke flere vannliljer."

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no