



WHITE PAPER

Motiverande reflektion

Detta white paper är skrivet av Lili Öst som är transformational coach/förändringsledare.

Lili Öst brukar omnämnas som en dörröppnare, ögonöppnare och möjliggörare och har fått utmärkelsen som en av Sveriges 100 bästa föreläsare 2019 och 2020. Hon hjälper företag, entreprenörer och privatpersoner att byta mindset, bryta ogynnsamma mönster och våga göra på ett nytt sätt för att nå sina önskade resultat! Med behovsanpassade föreläsningar, workshops och transformational coaching ger hon individer, team och ledare livsförändrande insikter, kraftfulla verktyg och nya infallsvinklar att lägga till i sin verktygslåda.

Du kan läsa mer om Lili Öst och hennes verksamhet på www.liliost.se. Du når henne också på lili@liliost.se alternativt telefonnummer 070 717 12 46.

**www.dokumera.se
info@dokumera.se**

8 FRÅGOR ATT AVSLUTA DAGEN MED

Reflektera på frågorna varje kväll.

Lärde jag mig något nytt om mig själv idag?

Gör det till en daglig vana att lära dig något nytt om dig själv, som t.ex att hitta ditt syfte i livet, eller kanske ditt syfte med dagen. Titta på både vardagliga, positiva och utmanande situationer du har runt dig och reflektera över dina känslor, reaktioner och beteenden gällande dessa. Att bli självmedveten på det här sättet hjälper dig att på tidigt stadium upptäcka om du leder dig själv i fel riktning. Bli nyfiken på hur DU fungerar, och om det du hittar är en god eller dålig nyhet om du ställer det mot hur du vill att ditt liv ska se ut.

3

En dålig dag?

Det bästa med en dålig dag är att dygnet bara har 24 timmar! Så även om du hade en dålig dag, förvänta dig att morgondagen kommer att bli en toppendag. Ditt fokus avgör vad du attraherar och vad du skapar. Så låt inte din dåliga dag "läcka" över till imorgon. Tillfälliga motgångar har en tendens att stjäla energi, men det är DU som är kapten på din skuta, så försök hitta något du lärt dig under dagen och fokusera sedan på dina mål och önskningar för morgondagen.

Hur fick jag andra att känna sig?

Är du duktig på att få andra att känna sig sedda, respekterade och speciella? Bemöter du dina medmänniskor med värme, förståelse och medkänsla? Inte bara de du känner utan alla du möter? Ibland är det bra att vända blicken mot sig själv och fundera på: Hur skulle jag känna om jag mötte mig? Ju fler positiva möten vi skapar varje dag, desto mer bidrar vi till vårt eget välmående såväl som måendet hos dem vi möter. Fundera på vilken typ av energi Du vill sprida och hur/vad du behöver göra för att lyckas.

Vad var det bästa som hände mig idag?

Det är lätt att fastna i tankar om vad som gick snett, var jobbigt eller otillfredsställande. Självklart behöver vi fundera även på dessa, men inte i slutet av dagen. Den energi du är inne i när du knyter ihop säcken för dagen är den energi och det fokus du tar med dig när du ska sova. Fundera på vad som var bäst med dagen. Stort som smått. Blev du extra glad för något? Ringde någon du längtat efter? Träffade du någon du tycker om? Klarade du av någon uppgift riktigt bra? Tänk efter och njut!

Vad gjorde mig särskilt stolt och tacksam?

Tacksamhet är ett av våra viktigaste verktyg vi har för att skapa ett positivt flow i livet. När du medvetet fokuserar på det du är tacksam över höjer du upp dig själv i frekvens. Gör du detta till en vana skapar det positiva ringar på vattnet och du kommer märka skillnaden det skapar i många olika avseenden. Att tillåta sig att vara stolt över sig själv är också ett kraftfullt verktyg. Dessvärre jobbar fler med att kritisera sig själva än att känna sig stolta. Det är dock en övningsfråga, så börja öva redan idag! Fundera på vad du är extra stolt över.

Gjorde du något idag som du är stolt över hur du hanterade det? Reflektera över allt, stort som smått, som du har att vara tacksam över och njut av ditt reflektionsarbete.

Var det en stressig dag?

Stress är dessvärre i princip helt omöjligt att undvika i dagens läge. Emellanåt kryper livet på tok för nära inpå oss och ger oss kanske både stresspåslag och ångest. Det här tar verkligen långsamt kol på oss! Ha din stressnivå under kontroll och hjälp dig själv att både motverka och hantera den stress som dyker upp när vi som minst behöver den. Ett sätt att proaktivt arbeta med att reducera negativ stress är genom att meditera och att göra andningsövningar. Andningen är ett ypperligt verktyg för att tala om för ditt kroppsliga system att "nu lugnar vi ned oss" eller att lugna hjärnan när vi stressat upp oss. Ett bra verktyg är att **andas in på 4** (OBS – Fyll buken upp till bröstet, inte tvärtom), **hålla andan på 4** och **andas ut på 8**. Gör detta fyra gånger. Du kommer känna att systemet lugnar ned sig! Happy breathing!

4

Vad gjorde mig glad, fick mig att skratta, eller i alla fall le?

Du förtjänar att avsluta varje dag i en härlig, positiv energi. Och vad kan vara ett bättre sätt att hjälpa dig själv till detta, än att påminna dig själv om vad som fått dig le och skratta under dagen eller om du lockat någon annan att le och skratta? När du reaktiverar tankarna av det som lockat dig tidigare under dagen till att skratta och le reaktiverar du även känslan som hör till och du får njuta av det goda återigen. Ett perfekt sätt att skapa en härlig känsla i magen att sova på.

Gjorde jag något utanför min komfortzon?

När vi manar oss själva utanför vår komfortzon, får vi det sällan tråkigt, eftersom vi inte tillåter oss att fastna i trista, outvecklade ekorrhjul. För att kunna lägga i en extra växel i livet till nästa nivå, måste vi ge oss utanför komfortzonen. Öva på att bryta mönster i dina dagliga rutiner. Utmana dig själv att våga lite mer och att ta de obekväma besluten som annars är så lätta att skjuta på. Börja med de små sakerna och utmana dig att våga mer varje dag, så kommer du se att du plötsligt når helt andra resultat. Resultat som känns inspirerande och som gör att du känner dig lite härligt vild och galen. Tro mig, det är inte svårt att frasa till din vardagslunk och ge den ny energi!

Hur kändes min dag på en skala 1 – 10?

När vi får en överblick över dagen i sin helhet är det lättare att inte fastna i att fokusera på de saker som varit negativa, utan vi kan zooma ut och se dagen i ett helhetsperspektiv.

Om du tittar på det du skrivit, hur känns det i magen? Var sätter du ditt kryss på en skala mellan 1 – 10?



Är krysset under fem: Hur kan du hjälpa dig själv att komma över det imorgon? Vad behöver du? Vad kan du göra annorlunda? En viktig fråga att ställa dig också är: Om jag ser

på det som händer på ett annat sätt, kan det förändra min känsla och hjälpa mig upp mot 10:an?

Blir du nyfiken på vad som kunde hända om hela teamet blev medvetna tänkare?

Jag som står bakom de 8 frågorna heter Lili Öst och arbetar som coach, föreläsare och workshopsledare och jag har fokus på att hjälpa privatpersoner och företag att omvärdera sina tankar, utmana sina sanningar och lagda paradigmen och ta tankesprång som leder till helt nya resultat!

Jag arbetar utifrån min tvärvetenskapliga metodik SÅ KLART-metoden och genom den öppnar jag ögonen på människor på ett sätt som för många ofta blir helt livsförändrande. En i publiken skrev vid ett tillfälle till mig efteråt och sa "Efter din föreläsning vill man bara ta tag i sitt liv och bli i sin fulla potential"! Underbar feedback!

Vill du veta mer/boka en föreläsning eller workshop?

Läs mer på www.liliost.se. Kontakta mig på lili@liliost.se / + 46 70 717 12 46

Om DokuMera

Hos alla företag – stora som små – finns möjligheten att arbeta effektivare genom att använda sig av färdiga mallar. Avancerade dokument är tidsödande att upprätta samtidigt som de kräver expertkunskap för framtagandet. Och som vi alla vet: Experter kostar pengar – mycket pengar.

DokuMera är ett B2B-företag som hjälper människor i svenska företag till en lönsammare och bekvämare tillvaro genom att tillhandahålla digitala dokument via internet. Tillsammans med sakkunniga experter har vi under åren tagit fram tusentals mallar för bland annat juridiska och ekonomiska dokument som säljs både via e-handel och genom personlig försäljning.

Under åren har DokuMera utvecklat Sveriges största databas av digitala, exempelbaserade dokumentmallar, riktade mot företag och organisationer. Produkterna laddas enkelt ned från Internet av våra kunder – företag och organisationer – och kan köpas styckvis eller genom att teckna ett årsabonnemang.

www.dokumera.se
info@dokumera.se