



WHITE PAPER

Hålla en hög positiv frekvens

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**

HETA TIPS OM HUR DU HÅLLER DIG PÅ EN HÖG POSITIV FREKVENNS

Din personliga kom-ihåg-lista:

Välj ditt fokus

- Skapa nya tankemönster. Är du van att ta ut oro eller att måla f*n på väggen i förskott? Utmana dig själv att bryta dina tankemönster!
- Bli tankemedveten! Kvalitetssäkra ditt fokus och dina tankar!
- Det är lättare att skapa harmoni genom att leva proaktivt i stället för reaktivt!

3

Ha fokus på det som är positivt!

- Registrera positiva saker runt omkring dig stora som små, så ofta som möjligt!
- Tänk dagligen på saker du har som du uppskattar, är tacksam för och känner dig stolt över.
- Bli en medveten glädjespridare.
- Ta reda på vad som gör dig glad och se aktivt till att du får mycket av det i ditt liv.

Ta aktivt ansvar

- Ta aktivt ansvar för vem du väljer att vara.
- Oavsett vad som händer runt dig, *äg* frågan hur du ska förhålla dig till det, för att inte fastna i att leva i reaktion och/eller lägga skulden på någon annan, för då kan inte **du** skapa en förbättring av läget i **ditt** liv.
- Kom ihåg att när ni lyfter varandra, skapar ni även positiv effekt i er själva!
- Själen mår bra av att bidra!
- När du tycker någon av dina kollegor har en tråkig attityd, fråga hur han eller hon mår och påminn kärleksfullt om vikten av att landa väl i varje dialog.



Energin i teamet

- Vad vill du sprida för energi omkring dig? Det är ingen annans ansvar att skapa god energi – det är alltid vår egen. Axlär alla det ansvaret skapas glädje och harmoni!
- Vi kan inte leva på gamla meriter på hur sköna och härliga vi brukar vara! Vi lever alla i direktsändning och det är hela tiden här och nu du påverkar stämningen, antingen i en positiv eller negativ riktning.



Kundrelationen i fokus

- En glad kund är en nöjd kund. Välj DIN kortaste väg dit!
- I stället för att tänka: Hur fort kan jag bli av med den här kunden, utmana dig själv och tänk i stället: Hur fort kan jag höja energifrekvensen runt den här kunden? Bli nyfiken på vad DITT bästa knep är!



När oron griper tag i oss

- Vi människor har ofta svårt att hantera osäkerhet inför framtiden, men just eftersom vi inte vet något just nu om vad som händer, ät elefanten i små bitar. Håll fokus på här och nu, för det är bara HÄR vi kan skapa en påverkan på både vårt NU och vårt SEN. Ju mer positivt fokus vi har – ju mer positiva resultat lägger vi grunden för.



4

Fokuset i teamet

- Hjälp varandra att hitta ett förhållningssätt till det som ÄR, på ett sätt som ger er den minst sämsta känslan i magen, eftersom det är genom känslan vi interagerar med biofältet runt oss. Vi kan alltid lägga i en extra växel i vår frekvens.
- Hjälp varandra att hålla fokus på det ni vill bjuda in, inte det ni inte vill ha, eller är rädda för, eftersom det vi kastar ljuset på växer!



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