



WHITE PAPER

Magkänsla och motivation

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**

MAGKÄNSLA OCH MOTIVATION

Hur kan magkänslan bli din bästa vän?

Reflektera på frågorna:

Har du en "god magkänsla"? och framför allt lyssnar du på den?

Många, faktiskt på tok för många, lyssnar inte på sin magkänsla alls. De har den, de känner på den – men tar inte in att de har allt att vinna på att faktiskt också lyssna på den och följa den. Om du tänker tillbaka i ditt eget liv: Har du haft några situationer där du haft en stark känsla i magen samtidigt som ditt förnuft har sagt en annan sak? Vilken av de två har du lyssnat på?

3

Styrs du av magen eller huvudet?

Har du varit med om att du känt en sak, men tänkt en annan? Har du bestämt dig för att lyssna på tankarna, men med tiden upptäckt att du borde ha lyssnat på din magkänsla i stället? Vi tror oftast att förnuftet är det som leder oss rätt, men sanningen är den att känslan i magen som står för din inre visdom oftast är mycket klokare än ditt huvud, eftersom den är uppkopplad till helt andra källor än vad du är tankemässigt.

Öva på att lyssna

När man intervjuar dokumenterat framgångsrika personer om beslutsfattande säger 100 % att det avgörande i besluten just är "magkänslan". Börja öva på att lyssna på din mage. Öva först i små beslut om du tycker att det är läskigt att inte fatta beslut med bara huvudet. Får du dessa två att samarbeta har du så mycket större chans att göra rätt val redan från början.

Öva på att lyssna – fortsättning

Många gånger kör vi över oss själva just av denna anledning, att vi tar in alla måsten och borden och stämmer av dem med alla förväntningar andra har på oss – men framför allt de som vi själva har på oss för att passa in, för att känna oss "lyckade", för att se lyckade ut utifrån; Yttre omständigheter som för många är så viktiga att de ofta kör över det de egentligen känner i sin mage är det rätta.

Med handen på hjärtat

Magkänslan ska man öva på att söka i lugn och ro, så den inte förväxlas med känslan av oro, rädsla inför ngt nytt etc. Är det ett viktigt beslut du behöver göra som handlar om något som kanske känns lite osäkert och läskigt är det viktigt att du för en inre dialog vid fler tillfällen än ett, om vad känslan i magen står för och vad den försöker säga dig. Ett bra sätt att styra fokus från huvudet till hjärtat varifrån magkänslan springer är att hålla handen på hjärtat och blunda för att känna in vilken del av dig som pockar på uppmärksamhet. Är du van att låta huvudet styra kommer ditt "förnuft" försöka överrösta din magkänsla. Gå inte på den! Det visar bara på att du har övat på att lyssna på den informationen mer. Det betyder inte nödvändigtvis att det är rätt!

Gift ihop hjärtat och hjärnan

Frågar vi får vi oftast svar, men för att höra svaren vi får behöver vi sakta ned, lyssna in. Just den fasen hoppar alltför många över; fasen där vi landar, reflekterar och kommunicerar inifrån och ut – utifrån och in. Se till att göra plats för den reflektionsfasen, så att du övar på att höra vad din magkänsla säger dig. Ju mer du övar, ju tydligare kommer det bli och desto lättare kommer det att bli för dig att välja rätt väg. Många gånger gör vi och resonerar vi utifrån ett vanemönster. Det är inte samma sak som att vi gör något som gynnar oss. Vanor är svåra att bryta eftersom vår hjärna är konstruerad att spara energi. Det går åt mer energi att tänka nytt, än att göra som alltid, vilket betyder att om du vill göra smartare val, taga med inte bara huvudet utan även hjärtat behöver du ta kommando över hjärnan genom att använda din magkänsla.

HETA TIPS

Hur du hittar din magkänsla

Alla har vi tillgång till en inre GPS – ett otroligt användbart redskap för att navigera oss fram så smidigt som möjligt i livet. Vissa kallar det för magkänsla, andra för intuition eller sjätte sinne. Det här är en förmåga vi alla har mer eller mindre utvecklad. Det bästa är att vi med rätt träning kan förstärka den här förmågan och genom det få mer flyt i livet. Det finns många sätt att öva upp din inre GPS, och dessa är baserade på Silvametoden.

1. För att få kontakt med din intuition behöver du lära dig att gå in i ett avslappnat tillstånd och släppa alla tankar. Tankar kan komma och gå men du ska inte lägga vikt vid dem. Det är i frånvaron av vardagens alla tankar som du kan uppfatta intuitiva budskap av olika slag. Öva på att regelbundet räkna baklänges. Sitt eller ligg i en lugn miljö, blunda och räkna sakta från 100 till 1, en siffra för varje utandning. Tappar du bort dig så börja om någonstans – du behöver inte börja om från början.
2. När du vaknat på morgonen – innan du öppnar ögonen – känn efter vilken känsla du har i kroppen och försök komma ihåg vad du drömt om. Rekonstruera så mycket av drömmen som du kan. Tänk igenom den några gånger så att den fastnar i ditt medvetande innan du öppnar ögonen. Ha en skrivbok och en penna på nattduksbordet där du skriver ner varje morgon vad du minns från dina drömmar. Tolka inte, döm inte – bara skriv. Ta med känslor, färger, dofter och andra sinnesintryck från drömmen om möjligt.
3. Träna på att känna in tiden. Varje gång under dagen du undrar vad klockan är. Blunda ett ögonblick och känn efter vad du tror att hon är innan du kollar. Med träning blir du allt mer exakt i din inre klocka.
4. Bryt dina mönster. Gör varje dag någonting på ett nytt sätt. Det kan vara stora saker som att gå en kurs i något som du aldrig tänkt på att gå eller att ta ledigt en dag och sätta dig på bussen/tåget till en ort eller ett ställe där du aldrig varit. Det kan vara färre saker som att ta en annan väg hem från jobbet eller att äta lunch med en annan kollega än du brukar. Det kan vara små saker som att lägga dig åt andra hållet i sängen under natten eller att välja te istället för kaffe till frukost.
5. Känn in i stället för att tänka. Träna på att använda magkänslan i stället för intellektet när du ställs inför ett val. Börja med små saker. Det kan vara att välja om du ska ta höger eller vänster när du är ute och promenerar eller vilken kompis du ska bjuda på middag. Välj med magkänslan och notera sedan vad dina val leder till. Små val kan göra större skillnad i ditt liv än du förmodligen är medveten om.

6. Släpp ditt motstånd. I det moderna samhälle vi lever i där rationalitet klassas högre än intuition har vi ofta motstånd till intuitiva känslor och tankar vi faktiskt får. Försök att släppa detta motstånd och bara ha ett öppet sinne. Anta en lekfull attityd när du experimenterar med din intuition. Bli barnet som upptäcker utan filter – och se vad som händer.
7. Så fort du får en känsla av någonting, skriv upp det och kolla upp sen hur ofta du har rätt. Det kan handla om en känsla du har inför en person du ska träffa, vilket väder det ska bli, vilket parti som ska vinna i ett val eller något helt annat. Testar du det här ofta så kommer du att se att du allt oftare får rätt.

Källa: silvakurs.se

Varmt lycka till!

Att arbeta medvetet på att skifta fokus och kanske ibland även hur man hittills sett på livet och dess möjligheter och utmaningar är sällan ett enkelt arbete – men alltid gynnsamt!

Coaching, föreläsningar och kurser

Behöver du hjälp att lyssna på magkänslan, öka upp intuitionen eller hjälp att sortera i ditt inre för att få ordning och andra resultat i ditt yttre – kontakta mig på lili@liliost.se. Läs mer om vad jag har att erbjuda för personlig utveckling på www.liliost.se.

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