

## 6 steg för att undvika utmattning

2017-03-17

Senast uppdaterad 2017-03-17

Många av oss behöver åka på en rejäl käftsmäll för att komma till insikten att det är dags att ta en ny riktning i livet. För Mikael Matérn kom det i en form av hjärninflammation. Han har skrivit boken *Styr dina tankar till ett bättre liv*. Driftig.nu:s skribent inom utvecklande och förebyggande hälsa, Malin Lundskog, träffade honom och har här sammanställt Mikael's mest användbara tips.

Många lever med en ständig press och stress om att alltid prestera på topp. Att komma till insikt om att det är dags att förändra något i sitt liv är inte alltid så lätt. För vissa finns det dock inga bortförklaringar längre. Mikael von Matérns uppvaknande kom i samband med en hjärninflammation, ett resultat av en utmattningsdepression.

För många leder en sådan utmaning till ny insikt. Men insikten är inte ett dugg värd om du inte omsätter den till handling. Även om du kan använda dina tankar för att få ett bättre liv, måste du agera också. Först då sker utvecklingen.

Jag träffade Mikael för att få veta hur vi inte bara kan använda våra tankar, utan också styra dem till ett bättre liv.

Hans forskning, erfarenheter och insikter kan sammanfattas i följande 6 användbara punkter:

• Leta efter det som skapar behagliga känslor

Summera varje dag genom att leta upp de händelser och situationer som har gjort dig glad. Vad var det vackraste du såg/upplevde idag? Vad var det roligaste som hände idag? Vilken var dagens bästa stund?

• Ställ &rdquo;rätt&rdquo; frågor till dig själv

Fundera på vad som känns bra med kroppen just idag och fråga dig själv vad du har gjort bra under t.ex. din arbetsdag. Ställ

varför-frågan om det du är nöjd med, sluta fråga dig själv varför du gjorde något som du inte är nöjd med.

• Konkurrera ut negativa tankar

Tänk positiva tankar, så lämnar du inte utrymme för de negativa. Agera som om du vore glad även om du inte är det just nu; sträck på dig, le och tänk tankar som du normalt tänker när du är glad. På så vis tränar du hjärnans muskelminne i rätt riktning.

Malin Lundskog | malin.l@halsamera.se

Skribent inom utvecklande och förebyggande hälsa

• Skapa en förväntan

Den förväntan du har inför t.ex. en resa, den är skapad i dina tankar, för du har egentligen ingen aning om hur det kommer att bli. Skapa förväntningar även i vardagen: förvänta dig roliga händelser och glädje, då kommer du automatiskt att bli mer nyfiken och uppmärksamma de små guldkornen.

• Skapa glädje i ditt hjärta

Att förverkliga en dröm ger kraft och kanske viktigast av allt, skratt! Skratt är en magisk metod att byta negativa tankar och känslor mot positiva. Skratt kan ge dig en skjuts i din välförtjänta, personliga utveckling! Här är en film för dig som inte hittar skrattet av dig själv.

Kort om Mikael von Matérn

Artikeln är baserad på intervju med Mikael von Matérn och läsning av hans bok Styr dina tankar till ett bättre liv &ndash; Hur du skapar ditt bästa möjliga liv. Mikael är föreläsare, författare och säljare och driver företaget Vinnande försäljning.

Vill du läsa boken?

På Hälsamera

hittar du ett fint erbjudande på Mikael's bok, en klart läs- och tankvärd bok för dig som vill kunna styra dina tankar till ett (ännu) bättre liv.

Definition, personlig utveckling:

Personlig utveckling är allt du är och gör som tar dig till den du vill vara, till det du vill göra. Det handlar om att komma nära dig själv, den du är och framförallt om att komma till insikt om vem du vill vara. Motsatsen till utveckling? Avveckling&hellip;

Få fler balanserande tips

>> Fyra tips för att stressa balanserat

>> Så skapar du glädje och lycka

>> Så får du in personlig utveckling i vardagen

