

jag vill skapa

mitt härliga liv



- MITT HÄRLIGA LIV 2024 - STEG FÖR STEG GENOM LIVSOMRÅDENA -

FOKUS I APRIL

FYSISK HÄLSA

MÅNADSMEJLET

kommer att fokusera på ett område i taget, du får lite inspiration i mejlet och en övning att ladda ned.

STEG FÖR STEG

Om du vill hänga med under året och fundera på hur nöjd du är med respektive område och om det är något du vill förändra. En resa för att närma dig "Mitt härliga liv". Vi vet att vi får ett och hur kan vi göra det bästa av det. Varje månad på ett av livsområdena.

PERSONLIG UTVECKLING

Det här "gratis"-programmet är för dig som känner att du vill utvecklas och forma ditt liv som du vill ha det steg för steg. Det behöver inte vara stora förändringar, men i vissa områden kanske du vill ha en rejäl ändring.

VECKOINSPIRATION

Varje vecka kommer tips och reflektioner inom de olika delarna av ett livsområde.

Om du vill ha lite veckoinspiration kan du följa något av mina instagramkonton.

- Mittharlialiv (Mitt härliga liv) nystartat konto
- Hspacademysverige (HSPAcademy) för dig som är högekänslig
- Slutastressapajobbet (Sluta stressa på jobbet) för dig som är företagare eller tjänsteman
- Hallbartlararliv (Hållbart lärarliv) för dig som är i skolans värld

Inläggen kommer att läggas ut på en fast dag för varje konto. Detta schemalägger jag.

REFLEKTIONSÖVNING FÖR DIG SOM PRENUMERERAR PÅ MITT MÅNADSMEJL

STORT TACK FÖR ATT DU RESPEKTERAR MIN © COPYRIGHT.

DU FÅR GÄRNA DELA MED MIG AV MIN MEJLADRESS MEN INTE ÖVNINGEN.





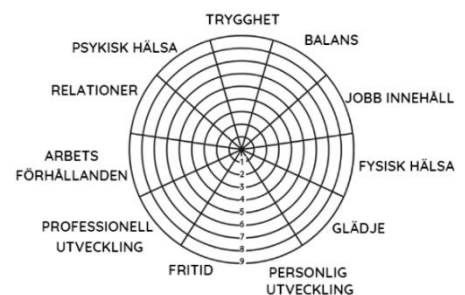
STARTLÄGE REFLEKTION FYSISK HÄLSA

Denna månad fokuserar vi på vår hälsa. Vad är du nöjd med och vad vill du fokusera på under månaden som ger dig ökat välbefinnande? Genom att ge dig tid för reflektion kommer du fram till tankar som leder dig dit du vill komma. Detta är vårt liv och du har möjlighet att styra det på kort och på lång sikt. Fysisk hälsa kan inkludera många olika områden.

STEG 1 – VAD SKREV DU I TÅRTBITEN FYSISK HÄLSA?

Du gjorde övningen mina livsområdet för att se hur nöjd du är med de 11 områdena.

Titta tillbaka och se på hur du fyllde i livsområdet "FYSISK HÄLSA".



STEG 2 – HUR DEFINIERAR DU FYSISK HÄLSA?

Vilka av följande områden anser du vara en del av fysisk hälsa?

- Regelbunden träning, kondition & styrka
- En balanserad kost
- Sömn och återhämtning
- Näringsrik kost, dryck
- Viktreglering
- Stresshantering
- Undvika skadliga vanor (tobak, alkohol, droger) (stillasittande)
- Regelbundna medicinska kontroller
- .
- .

Även om alla områdena är viktiga - är det lättast att göra en förändring i taget.

Frågan är: Vilket område skulle du vilja fokusera på närmaste tiden?





OM MOTION - TRÄNING

Ett av områdena inom fysisk hälsa informeras vi om på alla håll, motion och träning.

WHO menar att man bör motionera minst 2,5 timme i veckan (andfådd, varm och lite svettig). 2 av 3 svenska är med på det tåget, fler yngre än äldre dock. 20% svarar att de sällan eller aldrig motionerar.

Motion = Regelbunden fysisk aktivitet för att bibehålla hälsa och kroppsfunktioner

Träning = Att medvetet överbelasta (stressa) kroppen för att få den att anpassa sig till högre krav.

STEG 3 – VAD GILLAR DU SOM MOTION

listan anger de vanligaste i Sverige. Lägg till det du gillar.

- Promenad
- Löpning
- Styrketräning
- Cykel
- Yoga
- Gruppträning
- Simning
- Skidor
- Fotboll
- .
- .
- .
- .

Frågan är: Om motion är ett av områdena inom fysisk hälsa som du vill fokusera på. Vad vill du göra?



jag vill skapa

mitt härliga liv



ÄR JAG REDO FÖR ATT FÖRBÄTTRA MIN FYSISKA HÄLSA?

SYFTE MED ÖVNINGEN - HJÄLP FÖR ATT TA ETT BESLUT & AGERA

Om du verkligen, verkligen, verkligen vill göra en förändring. Kartlägg dina vanor. Sätt ett mål. Gör en plan. Registrera din aktivitet

STEG 4 - KARTLÄGG YTTRE VANOR

Välj från listan av de områden som du tycker hamnar inom fysisk hälsa:

*Regelbunden träning, kondition & styrka - En balanserad kost - Sömn och återhämtning - Näringsrik kost, dryck - Viktreglering
Stresshantering - Undvika skadliga vanor (tobak, alkohol, droger) (stillasittande) - Regelbundna medicinska kontroller - x*

Vanor jag har för mycket av	Vanor jag har för lite av:

STEG 5 - SE VISIONEN

Om mitt liv skulle vara perfekt, hur skulle det då se ut?

Skriv det första du kommer på. Eller rita en bild.



jag vill skapa

mitt härliga liv



MÅL OCH HANDLINGSPLAN

STEG 6 - VAR KONKRET

MITT MÅL

TID FROM – TOM

HUR JAG SKA GÖRA

UTMANINGAR – SVÅRIGHETER

HUR JAG KLARAR UTMANINGAR – SVÅRIGHETER

VAD JAG VINNER PÅ ATT GENOMFÖRA MITT MÅL - BELÖNING



jag vill skapa

mitt härliga liv



BEHÅLL MOTIVATIONEN GENOM ATT REGISTRERA

STEG 7 - REGISTRERA VARJE DAG DU UPPFYLLER DET DU VILL G ÖRA

DATUM _____

JAG SKA:

DAG samt kryssa för

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

STEG 8 – REFLEKTION: HUR GICK DET?



jag vill skapa

mitt härliga liv



VILL DU HA HJÄLP?

Om du vill ha hjälp med din fysiska hälsa så finns det ett område som jag kan hjälpa dig med.

STRESSHANTERING

VETENSKAPLIG OCH TYDLIG STRESSMÄTNING

Om du är orolig för din stressnivå och vill veta hur nära du är utmattning samt hur de olika områdena som stressar dig påverkar dig.

Jag har en certifiering som ger mig möjligheten att hjälpa dig att göra en stressprofil. Den är vetenskaplig och gjord av en svensk stressforskare som validerat den med stora internationella studier inom stress.

Det jag gillar med den är att den tar upp tre områden av stress. Stress från jobbet. Stress i livet. Stress som beror på vem vi är som människor.

Sänd mig ett mejl så får du veta mer. Detta kan du använda din kompetensbudget till eller komma privat.

STRESSHANTERING

MINSKA JOBBSTRESSEN

Om du upplever att du är så stressad så att du arbetar lite för ostrukturerat – då finns kursen för dig som hjälper till med mycket konkreta verktyg. Du lär dig prioritera, planera med allt från mål, vision, att göra listor, handlingsplaner, årsplaner och fokustid. Det som gör att du får kontroll och minskar din stress.

Läs mer på HSPacademy.se Kursen heter. "Jag längtar till måndag – kursen som minskar jobbstressen". Den räknas som kompetensutveckling och kan betalas av din arbetsgivare.

Alternativ 1) gå den i egen takt. Avsätt 1,5 timme varannan vecka vid 8 tillfällen [LÄNK KURS](https://HSPacademy.se) (HSPacademy.se)

Alternativ 2) gå den individuellt hos mig i Vasastan, Stockholm

Alternativ 3) gå den individuellt med mig via Zoom.

Sänd mig ett mejl för aktuella programpriser.

STRESSHANTERING

BYTA JOBB

Om du upplever att stressen på jobbet är så stor och du inte kan påverka det eller om du vill ha ett yrke med mindre stress.

Mitt program "Finn drömjobbet - se framtiden[®]" består av tre steg och du väljer de steg som du har behov av.

1 Vem är jag – en konkret kompetensinventering

2 Vad vill jag – övningar som får dig att hitta vägval, ditt idealjobb

3 Hur kommer jag dit – CV, ansökningsbrev, LinkedInprofil, jobbsökningsmetoder, intervjuträning

Det är ett mycket konkret och handfast program där du får stor hjälp med att komma närmare till vad ditt drömjobb innebär. Du slipper snurra runt i samma tankebanor du haft så länge.

Jag har arbetat som karriärcoach sen min certifiering år 1999, så jag är en av en handfull i Sverige som har så lång erfarenhet. Jag har ett program om du är högkänslig och ett om du inte är det. Läs gärna mer om mitt program på

[LÄNK KURS](https://HSPacademy.se) HSPacademy.se

Sänd mig ett mejl för aktuella programpriser.

Ser fram till att höra av dig den dagen du är redo. Jag skulle älska att få hjälpa dig!



jag vill skapa

mitt härliga liv



Hej, det är jag som är...

Jag har alltid varit intresserad av personlig utveckling.

Har gått hur många kurser som helst innan jag blev företagare och även under de senaste 24 år sen som jag utbildat och coachat i mitt företag Get ready!

Efter att ha utbildat mig och arbetat utomlands i fem år så tackade jag ja till ett VD jobb. Det var det roligaste jobbet jag kunde tänka mig. Alla mina intressen och drivkrafter blev uppfyllda. Men efter tio år med ett mycket intensivt arbete och en utmattning beslöt jag mig för att starta eget.

Mitt mål i mitt företag var att bara arbeta med det som jag tycker är roligt. Det är därför som jag hela tiden utvecklar mina tjänster och produkter och får träffa så många härliga människor som vill utvecklas och komma vidare till sitt bästa liv.

Det jag tycker är riktigt roligt är individuell coaching och att föreläsa för grupper. Det gör jag inom mina områden som är:

- **Karriärcoaching – att hitta drömjobbet**
- **Personlighetsdraget högekänslighet – att förstå sig själv och utvecklas**
- **Stresshantering genom smarta arbetsmetoder som planering.**

Hela tiden får jag nya idéer och utvecklar mitt material, det verkligen älskar jag. Har också skrivit tre fackböcker och gjort ett antal olika kalendrar.

Välkommen på resan under 2024 "Mitt härliga liv" tillsammans med mig.

15 min förutsättningslöst samtal. Ring 070 647 17 27

Soliga härliga hälsningar
Helén

Helén Vedlé

Älskar att få ett samtal från dig 070 647 17 27

Älskar också att få mejl info@getready.se

www.getready.se www.HSPacademy.se

