

jag vill skapa

mitt härliga liv



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

FOKUS I OKTOBER

RELATIONER

MÅNADSMEJLET

kommer att fokusera på ett livsområde 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 livsområde 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.

DIN EGEN 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 OKTOBER: vecka 34+35+36

FAMILJ/SLÄKT – VÄNNER – KOLLEGOR

FÖLJ PÅ INSTAGRAM ELLER FACEBOOK

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**.

- **Mittharlivaliv** (Mitt härliga liv) nystartat konto
- **Hspacademysverige** (HSPAcademy) för dig som är högkänslig (*finns även på Facebook*)
- **Slutastressapajobbet** (Sluta stressa på jobbet) för dig som är företagare eller tjänsteman (*finns även på FB*)
- **Hallbartlärarliv** (Hållbart lärarliv) för dig som är i skolans värld (*finns även på Facebook*)

Följ för att få upp nya inlägg och håll fokuset på relationer levande under hela månaden.

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.



jag vill skapa

mitt härliga liv



RELATIONER: VÄGEN TILL ETT HÄRLIGT LIV

Månadens fokus är hur vi tillsammans kan stärka och vårda våra relationer med alla i vår omgivning, oavsett om det handlar om familj, vänner eller kollegor.

Relationer är en viktig del av livet och påverkar både vårt välmående och vår vardag. Vissa relationer ger oss energi, de lyfter oss, skapar glädje och trygghet. Andra relationer kan däremot kännas tyngre, kanske till och med dränerande. Det är viktigt att vi lär oss identifiera dessa skillnader för att kunna prioritera de relationer som stärker oss.

GER ENERGI – TAR ENERGI

Genom att vara medvetna om vilka personer och sammanhang som fyller oss med energi, kan vi välja att investera mer tid och närvaro i dem. På samma sätt behöver vi bli bättre på att hantera de relationer som tar mer än de ger. Ibland handlar det om att sätta gränser, ibland om att ta ett steg tillbaka eller kanske kommunicera mer tydligt. Oavsett vad det gäller, så kan små justeringar i våra relationer ha *stor inverkan på vårt välmående*.

Familj och nära relationer – grunden till välmående

Relationerna med våra nära är kanske de viktigaste i våra liv. De ger oss trygghet och kärlek när vi behöver det som mest. När vi tar oss tid för att vara närvarande och lyssna på varandra, stärker vi banden och skapar en djupare förståelse.

Bekanta och arbetsrelationer – hitta balansen

Relationer med arbetskamrater och bekanta spelar en stor roll i vår vardag. Genom att vara vänliga och hjälpsamma, skapar vi en miljö där alla kan trivas och växa. Samtidigt är det viktigt att vi sätter gränser så att vi inte känner oss överväldigade eller utmattade. Det handlar om att hitta balansen mellan att vara en bra vä/kollega och *att ta hand om oss själva*.

Tärande relationer – hur vi känner igen och hanterar dem

Ibland har vi relationer som dränerar oss på energi. Det kan vara svårt att upptäcka när en relation blir tärande, men det är viktigt att vi lär oss känna igen tecknen. Kanske känner vi oss ofta trötta eller stressade efter att ha umgåtts med vissa personer. Vi kan behöva ta ett steg tillbaka och fundera på hur vi vill hantera dessa relationer, för att må bättre i längden.



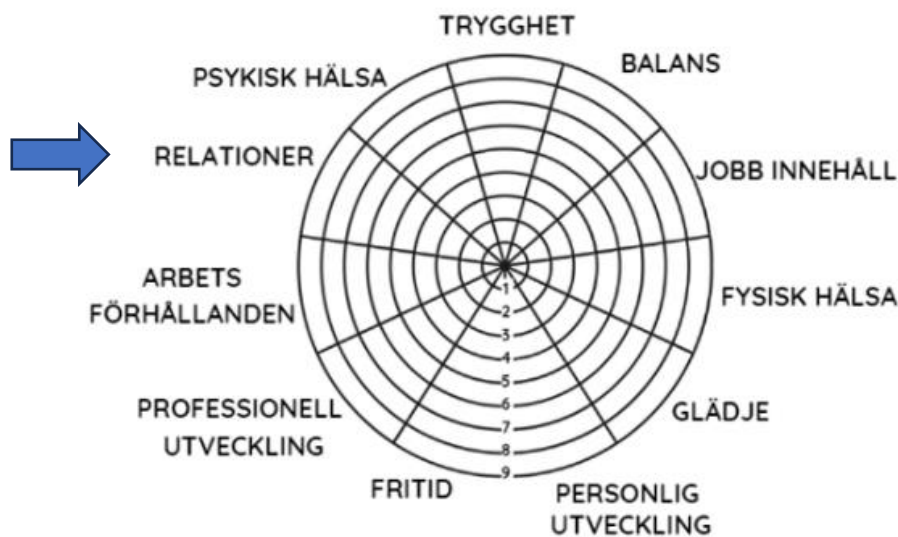
jag vill skapa

mitt härliga liv



STEG 1 – VAD SKREV DU I TÅRTBITEN RELATIONER?

Du gjorde övningen mina livsområdet som din första övning i programmet.
Det är basen för att se hur nöjd du är med de 11 områdena.



TITTA TILLBAKA – ANALYSERA DAGSLÄGET

- Hur fyllde du ut tårtbiten?
- Skrev du någon reflektion?
- Vad fattas?
- Vill du gå vidare?

REFLEKTION:



jag vill skapa

mitt härliga liv



STEG 2 – FÖRÄNDRA ENERGIBALANSEN!

HUR KAN VI FÖRÄNDRA ENERGIBALANSEN?

Den här månaden fokuserar vi på att reflektera över hur vi kan skapa en balans i våra relationer – hur vi kan vårda de som lyfter oss och hur vi kan minska den energi vi lägger på relationer som känns tärande.

Vi omges av olika typer av relationer varje dag – från våra närmaste familjemedlemmar till bekanta och arbetskamrater.

Vissa relationer ger oss energi och glädje, medan andra kan kännas tunga och ta mer energi än de ger. Genom att reflektera över vilka relationer som stärker oss och vilka som dränerar oss, kan vi skapa en bättre balans i våra liv.

Den här övningen hjälper dig att identifiera vilka relationer som ger dig kraft och vilka som kanske behöver justeras.

Att bli medveten om hur vi påverkas av våra relationer är ett viktigt steg mot att skapa ett härligt liv.

Genom att aktivt välja att vårda de relationer som ger oss energi och sätta tydligare gränser mot de som tar energi, kan vi öka vårt välmående och minska onödig stress. Det handlar inte om att kapa alla tärande relationer, men att hitta en sund balans där du prioriterar ditt eget mående och de människor som lyfter dig.

Med den här övningen får du möjlighet att reflektera över dina relationer med **familj, nära släktingar, vänner, bekanta, arbetskamrater, kunder, klienter, grannar, föreningskontakter och andra kontakter.**

Genom att synliggöra individerna kan du skapa en tydligare bild av var du får mest energi och vilka relationer som behöver gränser.

Övningen är till för att du ska kunna ta konkreta steg mot ett härligt liv.



jag vill skapa

mitt härliga liv



DAGSANALYS AV MINA RELATIONER

| ENERGI GIIVARE (oftast) | ENERGI TAGARE (oftast) |
|-------------------------|------------------------|
| | |

GÖR SÅ HÄR

- I kolumnen "Energigivare" skriver du namnen på de personer som får dig att må bra, som ger dig positiv energi och stöd.
- I kolumnen "Energitagare/tjuvar" skriver du ner personer som ofta får dig att känna dig dränerad, stressad eller trött.

GÅ IGENOM ALLA GRUPPER

familj – nära släktingar – nära vänner – vänner – bekanta – arbetskamrater – kunder/klienter – grannar – förenings/hobbykontakter – övriga kontakter



jag vill skapa

mitt härliga liv



STEG 3 – PRIORITERA & PLANERA

VAD VILL DU FÖRÄNDRA SOM HAR MED DINA RELATIONER ATT GÖRA?

1. Välj tre personer från kolumnen "Energigivare" och **skriv ett stycke om varje person.** Reflektera över varför de ger dig energi. Hur känns det när ni umgås? Vad gör de för att du känner dig uppskattad eller stärkt?
2. Tänk också på hur du kan **stärka dessa relationer ytterligare** – hur kan du ge tillbaka och vårda dem?
3. **Hur ofta vill du möta dem och i vilka sammanhang?**

MINA TRE STÖRSTA ENERIGIVARE:



jag vill skapa

mitt härliga liv



VAD VILL DU FÖRÄNDRA SOM HAR MED DINA RELATIONER ATT GÖRA?

1. Välj tre personer från kolumnen "Energitjuvar" och **skriv ett stycke om varje person**.
Fundera över varför de tar din energi. Vad händer i relationen som gör att du känner dig dränerad?
2. Finns det sätt att förändra din kommunikation eller **sätta tydligare gränser**?
3. **Behöver du minska kontakten, ta en paus eller avsluta relationen**?

MINA TRE STÖRSTA ENERGITAGARE:



jag vill skapa

mitt härliga liv



Jag är mycket känslig för andras energier...

Det finns ett personlighetsdrag/karaktärsdrag som inte är en diagnos som heter *Sensorisk bearbetningskänslighet*.

Över 20% av oss har ärvt detta drag från en eller båda föräldrarna, en egenskap som har funnits i de flesta djurarter sedan hundratusentals år tillbaka.

Våra förfäder, som vandrade på stäpperna, hade ofta förmågan att uppfatta subtila förändringar i miljön. Vissa individer utvecklade en högre grad av vissa förmågor – allt med syfte att gruppen skulle överleva.

Genom att vara känsliga för både fysiska och sociala signaler kunde de bättre identifiera hot och möjligheter, vilket gjorde att gruppen kunde anpassa sig, blomstra och att så många som möjligt överlevde. Gruppen var så känslig för att det blev så många som möjligt som överlevde.

I dagens samhälle kan denna känslighet skapa både djupa upplevelser av empati och förståelse, men den kan också leda till att vi lättare blir överväldigade av yttre stimuli. Det är viktigt för oss att lära oss hantera våra känslor och energier så att vi kan leva ett balanserat liv. Att omge sig med människor som ger energi, och att skapa utrymme för återhämtning när vi behöver det, är avgörande för vårt välmående.

Känner du igen dig?

Kryssa listan på nästa sida. Har du fler än tio kryss?

Gå min grundkurs. Denna månad får du rabatt. Då förstår du dig själv ännu bättre och dina barn.

VILL DU HA HJÄLP? Jag är ett mejl bort.



**Soliga härliga oktoberhälsningar
Helén**

Helén Vedlé

Älskar att få ett samtal från dig i höst 070 647 17 27

Älskar också att få mejl i höst info@getready.se

www.HSPacademy.se www.getready.se





KÄNNER DU IGEN DIG?

Kryssar du i fler än 10?

- Jag är bra på att tolka andras tankar och känslor.
- Jag får ofta agera som "kurator" och stöd till andra.
- Jag upplever att jag känner hur andra mår.
- Jag är en bra lyssnare.
- Jag kan smittas av andras ilska även om den inte är riktad mot mig.
- Jag genomskådar ofta andras människors spel.
- Jag kan smittas av andras glädje och snabbt må bättre.
- Jag kan känslolopndla snabbt när jag träffar andra.
- Jag känner mig stressad eller överväldigad om jag är med andra för länge.
- Jag upplevs oftast som vänlig.
- Jag verkar tänka mer över saker än andra.
- Jag har ett större behov av att vila/ta en paus än andra verkar ha.
- Jag har ett behov av att vara ensam varje dag.
- Jag är bra på att upptäcka nya möjligheter.
- Jag vill kunna förutse vad som kan gå fel för att kunna stoppa det i tid.
- Jag får många bra idéer, speciellt när jag fått tänka lite.
- Jag kan prestera mycket på begränsad tid.
- Jag gör mycket för att slippa misstag.
- Jag är noggrann.
- Jag är samvetsgrann.
- Jag vill ta god tid på mig att fatta beslut.
- Jag har lätt för att upptäcka små fel eller förändringar.
- Jag tycker inte om vissa ljud, upplever dem med starkt obehag.
- Jag blir besvärad av fler dofter än de flesta andra.
- Jag tycker det är jobbigt med vissa skarpa ljus.
- Jag har lätt till tårar.
- Jag har lätt till skratt.
- Jag får lätt dåligt samvete.
- Jag kan älta lite för länge vad jag eller någon annan sagt eller gjort.
- Jag kan njuta oerhört mycket av vissa situationer eller saker.

VETENSKAPLIG TEST

Det forskas runt om i världen om Sensorisk bearbetningskänslighet. Det finns en vetenskaplig självtest som du får med **månadens nedladdningsbara dokument**. Testa dig själv.

Testen finns även att ladda ned på www.HSPacademy.se

