

# VÅGA VILJA MÅ BRA

*Att vilja stärka dig själv!*

Långvarig stress kan upplevas normalt, känslan av att orka mer än andra ger en energiboost, det höga stressläget blir normaliserad. Tiden går och vad den negativa stressen gör med dig döljer du genom att ge dig själv en falsk trygghet

Eva Robertsson

2023-01-01



# Våga Vilja Må Bra

## *Att vilja stärka dig själv!*

Vilken riktning är den rätta för dig? Det är bara du som vet vad du vill prioritera? Vad vill du ha mer av? Vad vill du ha mindre av? Vad i ditt liv ger dig kraft, mod, glädje och andra må bra-resurser? Vad i ditt liv gör dig trött, energilös, irriterad och får dig att må dåligt, du blir något du inte vill vara, varken för dig eller din omgivning.

Några av de vanligaste resurserna som önskas är att få känna trygghet, delaktighet och engagemang. Konkreta, realistiska och mätbara mål är en del som kan glömmas bort när fokus är sitt eget liv. Det blir ofta snabba och ej hållbara lösningar på irritationsmoment i relationer privat och på arbetsplatsen, punktinsatser som inte löser problemen.

Människor som mår bra skapar en gemenskap både privat och i arbetet och naturligtvis finns det motsatta för människor som inte mår bra, de behöver all sin kraft och energi till att orka med livet.

Långvarig stress kan upplevas normalt, känslan av att orka mer än andra ger en energiboost, det höga stressläget blir normaliserad. Tiden går och vad den negativa stressen gör med dig döljer du genom att ge dig själv en falsk trygghet. Den energiboost du får är kanske som en drog. Du bryr dig inte om att du har fått tunnelseende, du väljer bort att umgås med vänner, du är högpresterande på jobbet och saknar tid för återhämtning.

## **Ge dig själv chansen att leva ett hållbart liv.**

Kanske kan det vara enklare att se ditt liv som ditt företag. Vad behöver företaget? Vilka investeringar behöver du göra? Tänk dig att ditt företag skall vara verksamt kanske 25 – 50 år till. Finns det saker du behöver förändra? Finns det saker du behöver hjälp med från utomstående?

Gör en helhetsöversyn över nuläget i ditt eget LIVSFÖRETAG. Syftet är att upptäcka brister och hitta lösningar till förbättringar. Vad är det som inte fungerar och vilken förändring vill du skapa för att minska risken för stress och ohälsa.

Vad är ditt syfte med att förändra upplevelsen av ditt liv? Vad är dina konkreta, realistiska och mätbara mål?

Att känna frihet är ett huvudtema i mitt sätt att arbeta med mina kunder. Det finns inga måsten när du gör beteendeförändringar utan det handlar om viljan, att ta små steg och känna sig nöjd med det lilla.

Vill du starta processen Våga Vilja Må bra? Börja lyssna till ditt inre och vad du kan behöva för att våga vilja ändra din livsstil till något mer hälsomedvetet.

## **Att föra journal**

Ett av de viktigaste redskapen för att börja en ny vana är att föra journal över din dag. Vad vill du göra med din tid?

Hitta dina riktlinjer för ditt liv. Vilka tider har du att förhålla dig till? Är du tidsmedveten? Hur balanserar du tiden mellan dina livsprojekt; familj, fritid, vänner, studier, arbete, sömn?

Att notera är början till förändring. Att förneka och försöka anpassa sig är inte bra för dig.

Vad är det som gör att du blir distraherad från att skapa ett hälsomedvetet välmående?

## 10 saker du kanske inte visste om mig

Jag har mer än halva mitt liv arbetat för att öka livskvalitén för mina klienter. Startat företaget, Hälsokraft, personlig utveckling (1991).

1. Under årens lopp har jag samarbetat med företagshälsovård exempelvis esculapen, Feelgood och Universitetshälsan.
2. Varit anställd vid Umeå universitet och startat upp Friskvårdsenheten vid Universitetsservice.
3. Samarbetat med Umeå kommun genom att teckna avtal gällande ”Arbetsmiljö och Rehabtjänster”.
4. Samarbetat med Wonsa, world of no sexual abuse.
5. Jag har under mina år arbetat med att öka livskvalitén för tusentals klienter med bland annat utmattning, stress, trauma, oro, rädsla, värk och sömnlöshet.
6. Anledningen till byte av yrkesbana var att jag själv fick uppleva hur det var att bli sängbunden på grund av smärta.
7. Före min tid som Livsinspiratör & Samtalsterapeut med inriktning på kroppsbaserade behandlingsmetoder arbetade jag 16 år med olika yrken inom administration.
8. Jag arbetar även som personlig assistent till min fantastiske 22-årige bonusson.
9. Just nu lär jag mig skrivandets konst (Författarakademin) kanske någon gång kan du även kalla mig för författare.

Så nu vet lite mer om mig, något du undrar över?

Ring mig gärna tel. 070-557 72 14 eller mejla [eva@evarobertsson.se](mailto:eva@evarobertsson.se) eller boka tid via [bokadirekt.se](http://bokadirekt.se).