



SEMESTERSTRATEGI

Our thoughts generate words

Words generate actions

Actions generate habits

Habits generate character

Character generates destiny

Mahatma Gandhi

Semesterstrategi, vad menar egentligen med det? Jo helt enkelt att göra medvetna val kring semestern.

Det är så lätt att tänka att "nu ska vi ha det så och så och vädret måste vara som vi vill, Och så blir det ju inte

alltid. Så att skapa sig en semesterstrategi handlar om att på förhand ställa sig några frågor såsom "Hur vill jag egentligen ha det för att må bra under semestern?" / "Vad är viktigt för mig?" / "Vad behöver jag för att må bra?".

Och för den som lever tillsammans med någon annan eller i en familjekonstellation, fundera var och en och lyssna till varandras svar för att kunna få in så mycket som möjligt av det som alla längtar efter!

Praktiskt tips: Checka in med dig själv och de du har runt omkring dig varje morgon; vad behöver du just idag i form av återhämtning, vila, rörelse, gemenskap, näring och meningsfullhet?

Semester kan se olika ut. För många är det 5 veckor på sommarn - mer klassisk industrisemester. För vissa arbetar vi som mest på sommaren - så är det för många inom besöksnäringen och vintern innebär semester. För andra är det att ha semester i magen varje dag, året runt!

Praktiskt tips: Gör en semester moodboard i familjen - en drömlista som delas med de du ska dela sommaren med.

Praktiskt tips: Integrera vila varje dag.

Ett NEJ till någon annan är ett JA till dig själv.

Praktiskt tips: Skapa mellanrum som möjliggör för dig att hinna känna in ditt ja och ditt nej. Säg ibland: *"Jag ska fundera på det en liten stund och ge dig ett svar om ett tag."*

Från balans till att balansera; livet i sin helhet är inte statiskt utan en böljande rörelse.

Praktiskt tips: Nästa gång du ser en slackline - testa den! Reflektera kring hur upplevelsen liknar livet.

Det vi fokuserar på växer.

Praktiskt tips: läs om och lyssna in the Law of Attraction, attraktionslagen. Kort handlar den om att "lika attraherar lika" - du skapar din egen verklighet, genom att allt det som du fokuserar dina tankar och dina känslor på, attraherar du in i ditt liv. Detta innebär i sin tur att om du till exempel fokuserar på hur läskigt någonting är, då kommer du att attrahera in i ditt liv fler situationer som liknar denna rädsla. Och på samma sätt precis tvärtom; om du fokuserar på det som är vackert och härligt och som du längtar efter, ja då attraherar du in mer av det i livet. Vår semester blir det vi skickar ut. Och vi har möjlighet att göra medvetna val. Se glaset som halvtomt eller halvfullt.

Ta med dig dessa frågor inför din semester, för att skapa dig en semesterstrategi som passar dig:

- Hur vill du egentligen ha det för att må bra under semestern?
- Vad är viktigt för dig?
- Vad behöver du för att må bra?

Vi önskar dig din bästa semester någonsin!

ÄR DU NYFIKEN PÅ MER? GÅ VÅR UTBILDNING FRAMTIDENS PROCESSLEDARE.

Detta är vårt senaste program som vi laddat med all vår erfarenhet, kunskap och metoder som vi vet fungerar i praktiken. Du blir en del av ett team som under 1 år följs åt och där vi dyker rakt ner i framtidens ledarskap.

Detta är för dig som är modig nog att ta nästa steg och leda framtidens organisationer. Du som vill skapa mer för fler och utveckla din intuition, lyhördhet och förmåga att skapa mening och engagemang. För dig som vill bli riktigt vass på nervsystemsreglering och vara resilient och relevant in i framtiden.

Läs mer [här](#).

Anna Linton, anna@annalinton.se

Johanna Skantze, johanna@johannaskantze.com