

6 Steg du kan ta når hodet ditt er fullt eller renner over av tanker!

- Få ting gjort!
- Hvordan tømme hodet og rydde opp



Ps husk at for å notere i PDF'en og lagre det, så må du bruke adobe reader. Den får du gratis her: <http://get.adobe.com/reader/>. Eller du kan skrive ut sidene.

Hjernetømming for fulle hoder

1. Pust – dypt i 3 minutter

Skru av facebook, legg fra deg mobilen, lag deg en god kopp te og lag deg en ryddig liten koselig flekk rundt deg (gjør ikke noe om det er rotete andre steder)

Vit at du ikke er alene om å føle det slik, i tankekaos land mener jeg.

Pust –

Ta deg noen minutter hvor du bare sitter og puster.

Følg pusten din helt inn og ut helt ned i magen.

Dype pust, helt ned i magen, sitt til ting har roet seg litt.

Nå skal vi ha fokus på her og nå. Ikke på hva du skal lage til middag senere. Det er dette du skal gjøre nå. Senere kommer senere.

Akkurat nå er det slik det er for deg.

Her sitter du og puster ☺

2. Få ting ut av hodet – på tide å tømme

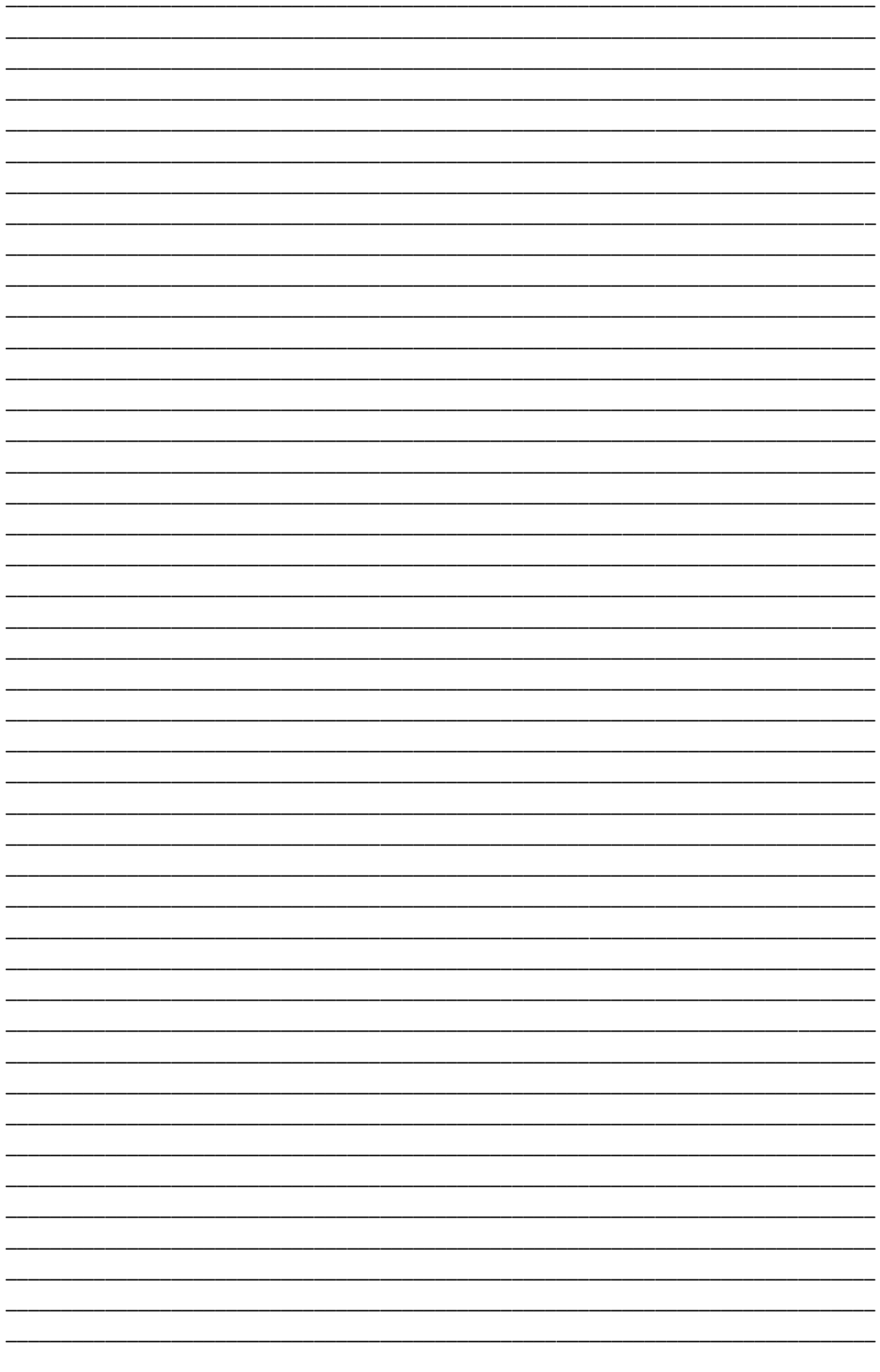
Få alt ut av hodet.

Bare skriv det ned, punkt for punkt. Uten å evaluere det som godt eller dårlig eller krise eller ikke krise.

Bare skriv det ned. Sitt og skriv til hodet er tomt.

Hvis det er mest tanker og ikke oppgaver hodet ditt er fullt av.

Planlegg en tanketømming ettermiddag. Hvor du kan tillate deg å sette deg ned og tenke en tanke helt ut. Dette bør du gjøre regelmessig. Og mobil og andre distraksjoner må du la ligge.



3. Sorter

Så kikker du på det du har skrevet.

Hva er det som haster?

Sett en stjerne bak det som haster og sorter etter viktighet.

Disse tingene haster

Putt de i kalenderen din, med en gang

Men husk - spør deg selv,

Bringer dette meg nærmere min mål?

Både privat og i business.

Sjekk inn – kjenn etter.

Og skriv inn det som virkelig haster.

Do three things well, not ten things badly

- David Segrove

4. Putt det i kalenderen din og prioriter

Prioriter!

Hva er viktig for deg?

Jeg rekker ikkevære grunder og superbaker på en gang.

Men jeg vet at visse ting MÅ jeg gjøre, for min egen del, for familien, for jobben min.

Det prioriterer jeg.

Hva er viktig for deg?

Hvordan vil jeg føle meg?

Prioriter.

Hva er det som er viktig for deg?

både i jobben og privat.

Er noe av det autopiloten som handler av gammel vane.

Kikk på listen din en gang til!

Tar dette gjøremålet deg nærere det målet? Både hva som er viktig for deg og hvordan du vil føle deg?

"It is not enough to be busy. So are the ants. The question is: What are we busy about?"

--Henry David Thoreau

5. Lag to do lister

Så kan du lage deg en daglig to-do liste for både uken og for dagen.

Putt tingene du har på listen din over i kalenderen din.

Når skal du gjøre det?

Kan du delegere?

Har du en deadline?

Husk ting tar lenger tid enn du tror

Og for mye på listen gjør at det blir fullt i toppen igjen.

“You can do two things at once, but you can't focus effectively on two things at once.”

- Gary Keller

6. Jobb mot mer ro i toppen – indre kaos skaper ytre kaos

Husk

Indre kaos skaper ytre kaos!

Gjør denne tømningen når du trenger den.

Bestem deg for å jobbe mot en indre ro. Start med små steg.

Slå av mobil og e-post innimellom.

Ha fokus på det du holder på med. I stort og smått.

Øv deg på å være tilstede i det du holder på med, så blir du mye mer effektiv. Og nyt det! Gjør det beste ut av øyeblikket.

This is it vet du!

Og vær oppmerksom på alt mentale chattet vi holder på med som tar oss bort fra her og nå.

Og du ikke glem å si NEI – vi får ikke i pose og sekk?

En liten øvelse for deg som lett får for mange tanker eller som sliter med å være her og nå

La oss herme etter TV2 (en av øvelsene fra mindfulnesskurset mitt)

Når du merker at tankene begynne å surre igjen,

STOP – bare stopp opp littegrann

PUST- bare sjekk at du puster

SE HVA SOM SKJER – hva er det som skjer? Har tankekværna startet, gamle mønstre, blir du stresset?

I'M BACK - kom tilbake til øyeblikket

Hold fokus 😊

Hilsen Jorunn



Jeg er her for å hjelpe deg å ha det fint og nyte veien både i business og i livet ellers.

Jeg er selvstendig næringsdrivende, akupunktør med grunnfag medisin, bedriftsøkonom og mindfulness instruktør.

Jeg står bak nettkurset Don't miss the moment! - et verktøy og treningsprogram for å hjelpe deg å nyte livet og ha det bra underveis til suksess.

Nettkurset finner du her:
<http://jorunnkrokeide.no/shop/>

Har du lastet ned mine 5 tips mot stress og en avspenning?

Vil du ha flere slike tips?

<http://jorunnkrokeide.no/nyhetsbrev/>