

EN SERIE FÖR DEN VISA KVINNAN

Fem verktyg för att skapa ditt bästa liv

Av Cynthia Ocelli

Översättning: Erika Hägglund

Medvetenhet

Nyckeln till att förändra dig själv, ditt liv, dina relationer, arbete, vanor, och svar är att vara medveten om hur du rör dig rör dig genom världen--vad du tänker på och hur du reagerar på livet. Medvetenhet är ett tillstånd av varande likväl som ett nödvändigt verktyg att bli den visa härskarinnan över ditt liv. Att bli medveten kräver att du saktar ner och lär dig att studera dig själv och ditt liv.

Föreställ dig att du är på en teater och tittar på en film. Du blir så uppslukad av filmen; Att du helt glömmer att du är på en offentlig plats omgiven av människor, dina sinnen fylls upp med vad som händer i filmen, och dina tankar blir automatiska och omedvetna. Du tänker inte på var din väska är, eller vad kvinnan framför dig har på sig, eller om du vill ha mer popcorn. Du är så trolldunden av filmen att du är omedveten om dig själv. Föreställ dig nu att du mitt i händelserna på skärmen så blir du medveten. Du lägger märke till att en utav skådespelarna är oklanderligt klädd, en annan gör ett bra jobb i rollen som den spelar, du tänker på om din telefon är satt i tyst läge, och du lägger märke till storleken på skärmen framför dig. Du blir medveten om mer än filmen.

Ditt liv är som en film och, som de flesta av oss, är det vanligt att vara fullt försjunken i den. När du lutar dig bakåt och ser ditt liv från en privat teater (din själs säte), så är det medvetenhet.

Från detta perspektiv, när du ser filmen om ditt liv, börjar du att lägga märke till dina automatiska mönster, beteende, vanor och reaktioner. Denna medvetenhet skapar utrymmet att observera hur dina tankar, val, och handlingar skapar ditt liv. Från denna kraftfulla plats, kan du medvetet välja att förändra och sluta att göra det som du inte vill göra mer.

Här är några exempel;

- 1.) Upprepade gånger hamnar du i maktkamper med en viss person, tex; Ett kritiskt syskon. Hon frågar vad du arbetar med, du svarar, och hon börjar att göra ner det, och du känner att din ilska stiger. Du är redo att reagera tillbaka, och ge henne en stor dos av din ilska, igen. När det är över, kommer ni båda att vara sårade och undvika varandra ett tag, för att sedan göra samma sak som att ingenting hade hänt, och upprepa processen. Sittande på teatern av medvetenhet, kommer du att börja känna igen det invanda mönstret som leder dig till denna rutin och välja en respons som skiftar energin och du börjar att bryta mönstret. Du kan prata med din syster och hjälpa henne att bli medveten om det skadande mönstret som ni båda deltar i. Du kan avstå från att dela information som du vet att hon kommer att kritisera. Du kan gå igenom det vanliga mönstret och välja att inte tillåta att din systems svar gör så att du reagerar. Du kan inse att vad andra säger eller tycker om dina val inte är ditt problem eller ansvar, de är berättigade att tänka själva och det är du med.

*Let us not look back in anger, nor forward in fear,
but around in awareness. —James Thurber*

Medvetenhet

forts,

- 2.) Du kommer hem helt utmattad efter en dag av arbete, barn, familj och andra skyldigheter. Du är helt slutkörd, och omedvetet beger du dig mot skafferiet. Du tar med dig läsk, chips, kakor och annat snacks, och du sjunker ner framför tv:n och äter dina frustrationer. Några timmar senare, tittar du på de tomma påsarna och känner dig dålig. Du vet att du kommer att gå upp i ohälsosam vikt av detta, och du minns inte ens att du åt så mycket. Du var omedveten. Om du hade varit i sätet av din medvetna teater, kunde du ha hjälpt dig själv att se din utmattning och frustration och valt självhedgebrande metoder för att expandera. Du kanske hade skrivit av din frustration eller tagit en lång dusch eller ett bad. Ätit något mindre av något du tycker om, satt på en vägledd meditation, och identifierat förändringar du kan göra i framtiden för att undvika att bli överväldigad.
- 3.) Du möter en stressfylld utmaning. Den triggjar all din rädsla, överlevnad och dina inre kaos knappar. Det känns som att du springer för livet. Du vaknar upp i mitten av natten och oroar dig. Det är försvagande, och du vet inte hur du ska hantera det. Med medvetenhet kan du identifiera och tillföra självhjälpsmetoder som får dig ur rädsloäge. Du bör alltid ha ett "gå till" räddningsprotokoll i din verktygslåda. I ditt nästa e-mail delar jag mitt fyrstegsprotokoll för att bli centrerad mitt i stress och kaos.

Vårt fokus idag är att odla medvetenhet och att vara den medvetna observatören av dig och ditt liv. De stärkande tillämpningarna och möjligheterna av medvetenhet är oändliga. Börja redan nu. Börja observera dig själv. Se hur du svarar på händelserna i ditt liv. Hjälper dina reaktioner dig att få det som du vill ha? Reflekterar de visionen av ditt bästa jag. Sättet att skapa de bästa resultaten och att bli ditt bästa du är att leva som om du redan hade uppnått dem, som om du redan är ditt bästa jag. Skulle ditt bästa jag flyga iväg och förlora sin grundning när hon är utmanad? Skulle hon försumma sig själv? Skulle hon tolerera respektlöshet eller ovänlighet? Skulle hon tala lugnt i sitt sinne eller falla sönder under press? Från platsen av observatören, kan du svara på de frågorna innan du reagerar på livet. Du kan välja hur du önskar att svara. Detta är hur visa kvinnor tänker.

Ses imorgon, du visa och fantastiska kvinna.

The first step toward change is awareness. The second step is acceptance. -Nathaniel Branden

Observatören

Igår dök vi in i kraften av medvetenhet och vi träffade observatören inom oss. Denna observatör bevittnar hela vårt liv och erbjuder oss kraften av medvetenhet. Det finns några intressanta sanningar om observatören inom dig.

Från sätet av din privata teater kan du bevittna känslorna inom dig. Du kan identifiera sorg, ilska, ensamhet, och glädje som självständiga känslor och energier inom dig. Faktumet att du kan göra detta bevisar att du är mer än dessa känslor och energier. Du är inte bunden till att känna eller vara någonting. Du är en högre energi som kan känna allt. Det finns en stor kraft och visdom i denna insikt. Du är inte i livets händer. Det finns i din kraft att släppa taget om allt som du inte vill ha eller glädjes av och fortfarande vara hel och fullständig.

Alla saker förändras, men observatören är tidlös och evig. Inget av ditt fysiska jag kvarstår efter 10 år. Alla dina celler har ersatts. Vad som kvarstår, hur som helst, är din tidlösa observatör. Den har sett varje stund av ditt liv. Och den är mer än bara ditt minne. Den här observatören är en del av dig som kan se dina minnen precis som den ser den här stunden. Den ser allt.

Ju mer du kommer ihåg att se livet från ett-steg-bort uppfattningen av observatören, desto mer kommer du att se sammankopplingen av livet, och du kommer på ett bättre sätt förstå vägen och planen av ditt liv. Det är skillnaden av att se en hel bild och bara kvadraten av en.

Kom ihåg, det mest kraftfulla verktyget av observatören är medvetenhet. Medvetenhet gör att du kan titta på dig själv i nuet och göra val baserat på vad du verkligen vill ha i stället för att reagera eller låta tvångskänslor diktera ditt beteende.

Visa kvinnor gör Observatören till deras primära perspektiv och använder medvetenhet för att identifiera de val som kommer att förändra deras liv på det sätt de önskar mest.

Som jag lovade igår, vill jag dela en fyrstegsprocess för att hjälpa dig att bli jordad och centrerad. Denna process fungerar extremt bra och tar bara några minuter att göra. Gör den till en del av din visa kvinnas verktygslåda.

När du blir medveten om att du känner dig emotionell eller upprörd, följ dessa fyra steg:

- 1- Börja med att beskriva vad som händer: Jag springer i cirklar och grubblar på rädslobaserade idéer.
- 2- Påminn dig om att det enda som du behöver hantera är denna stund, det är det enda du eller någon annan kan göra. Och verkligheten är att du kan hantera den här stunden.

In observing ourselves, we witness the creation of our reality. — Cynthia Ocelli

Observatören

forts,

3 – Gör 4 - 5 minuter av parasymptisk andning.

Vet du hur man andas? Självklart gör du det. Men, vet du hur man skapar känslomässigt och fysiskt välbefinnande med dina andetag?

Korrekt andning stimulerar det parasymptiska nervsystemet. Detta system styr vila och avkopplingsresponsen i kroppen. När aktiv, sänker detta system blodtrycket, minskar hjärtfrekvensen, lugnar ditt sinne, och inducerar en helande respons i kroppen.

Däremot, när ditt sympatiska nervsystem är aktiverat, av stress och eller felaktig andning, triggas din flykt- och kamprespons. Din kropp frigör kortisol och du upplever ett affektbetonat och obekvämt inre tillstånd.

Även om det kan kännas som att korrekt andning är naturligt för oss, för de flesta av oss är det inte det. Stress, ångest och dåliga vanor tränar bort oss från att tona in till de stärkande krafterna av rätt andning. Vidare har de flesta av oss blivit missledda om hur man ska andas rätt. Vi blir tillsagda att ta många stora djupa andetag. Enligt senaste forskningen, så berövar faktiskt stora djupa andetag våra hjärnor på syre.

”Ju lugnare och tystare du andas, desto mer öppnar sig blodkärlen, vilket möjliggör bättre cirkulation och distribution av syre i kroppen, inklusive hjärnan. Oxygenate the brain — breathe less.” –Patrick McKeown, Author av Stop Worrying and Quieten Your Mind and The Oxygen Advantage: Enkla, vetenskapligt bevisade andningstekniker som hjälper dig att bli friskare, smalare, snabbare och starkare.

Så hur ska jag andas om jag vill ha en hälsosammare kropp och ett lyckligare emotionellt tillstånd?

Som ett barn. Du föddes med vetskapen om hur du ska andas. Här är några tips för att återvända till att andas som ett barn: Näsandning enbart, ingen munandning. Munandning resulterar att du över - andas och aktiverar det sympatiska nervsystemet. Lugna, tysta, enkla, flytande andetag som försiktigt flödar in i buken (diafragman) och återvänder på samma sätt utan ansträngning. Bli konstant medveten om dina andetag, speciellt när du känner stress. Du kommer att svara bättre på de utmaningar du möter, och du kommer att känna dig emotionellt starkare och mer stabil. Du har nu ett kraftfullt redskap att avvärja stress responsen och aktivera vila och förnyelse i din kropp och ditt sinne. Använd det!

4 – Använd lugnande själv – prat: Jag är trygg, Jag är inte ensam, (ta all hjälp du behöver, en terapeut, advokat, andlig rådgivare, coach). Allt kommer att lösa sig.

What is necessary to change a person is to change his awareness of himself. — Abraham Maslow

Självständigt tänkande

Samhället berättar för oss vad som är rätt, möjligt och bra för oss. Inom våra familjer och samhälle, mer regler som är lagda djupt i våra trossystem. Det händer subtilt, automatiskt. Vid tiden vi är ”självständiga”, är vi totalt programmerade. Även rebellerna reagerar på sin programmering.

Hur påverkad är du av vad andra tycker?

Här är några tecken på vad som du tappar kraft av och kanske blir influerad av vad andra tycker:

Du säger ja till saker du inte vill säga ja till, och du gör saker som du inte vill göra.

Du är rädd att dela dina åsikter och övertygelser om du inte är säker på att de kommer att bli godkända.

Du ser till andra för att ta beslut – beställa mat, välja en destination, välja en livsplan.

Du tillåter tänkandet, önskemål och motiveringar av andra att väga tyngre än dina egna tankar och önskemål.

Du föreställer dig vad andra människor kommer att säga. Du går igenom processen av att sätta ord i din mentala bild av andras munnar och visualiserar hur de säger önskade saker.

Du föreställer dig själv misslyckas och se dum ut, och sen föreställer du dig vad folk kommer att säga eller tänka.

Du frågar dig själv andra orienterade frågor: Vad kommer de att tycka om mitt hår? Ser mina armar tjocka ut i den här skjortan? Kommer de att tycka att jag är dum? Skvallrar de om mig (Audion har en speciell notering om detta) Kommer jag någonsin att kunna visa mitt ansikte igen om jag inte säljer denna bok, få den där befordran, lyckas i mitt företag?

Här är vad vissa kvinnor håller i frontlinjen av deras sinne så att de kan sluta tänka på andra människors tankar och leva ett liv som de känner sig fria och bra i:

1. Folk tänker inte alls så mycket om dig. Studier säger att människor har 50 - 55 tusen tankar om dagen, och den övervägande majoriteten av dem är om oss själva, och en stor del av dessa tankar handlar om vad andra människor tycker. Kom över det. Världen är full av människor som tänker på vad andra tänker på. Seriöst? Hoppa av den åkturen.

Care about people's approval, and you will always

be their prisoner. – Lao Tzu

Självständigt tänkande

forts,

2. Hospice vårdgivare Bronnie Ware skrev de topp 5 saker hon ångrade när hon var döende, och genom hennes år av spendera de sista dagarna av människors liv vid deras sida, lärde hon sig att #1 att ångra är: Jag önskar att jag hade modet att leva det liv jag ville, inte det som var förväntat av mig. Vilken gåva. Du vet vad du ska göra. För att rädda dig från denna försvagande ånger, måste du ut där och göra vad du vill, oavsett vad andra tycker.

3. Fokusera på vad som är viktigt för dig. Vad är viktigt för dig? Är det att gå till ett meningsfullt arbete, spendera tid med dem du älskar, rädda djur, dansa, skriva, sjunga, måla, laga mat? Vad är viktigt för dig? Gör en lista. Är att ta hand om vad andra tycker att göra dig en lista? Nej. Du har riktiga drömmar och mål, att bry sig om vad andra tycker kommer att beröva dig att leva dem med frihet och glädje. Placera din uppmärksamhet på vad du tycker om ditt beteende och handlingar. Du har dina egna inre mått på hur du vill bete dig och leva. I stället för att fråga dig själv vad andra tycker, fråga dig själv vad du tycker om vad som helst. Om du är okej med det, lita på dig själv och gå vidare. Var ärlig om detta. Om du inte är okej med det, ta lektionen, tillämpa den och gå vidare.

4. Acceptera att du inte kan tillfredsställa alla. Gissa vad? Alla gillar dig inte. En del ogillar dig faktiskt. Alla gillar inte mig heller. En del ogillar mig faktiskt. Chanserna är större att fler ogillar mig än dig. Och gissa vad? Det betyder ingenting och spelar ingen roll. Om du försöker få alla att gilla dig, kommer du att misslyckas – garanterat. MEN, om du lever väl, litar på dig själv, och gör ditt bästa, kommer du att gilla dig- och detta betyder allt, och det spelar roll.

Nu måste du förstå att känslighet för vad andra tycker vävs in i tyget av våra sinnen, innan vi hade något att säga om saken, blev vi lärda att anpassning och behagande resulterar i kärlek från dem som är ansvariga för vår överlevnad.

Som barn leder denna ekvation till slutsatsen: Jag måste behaga dem som tar hand om mig för att försäkra mig trygghet, acceptans, och överlevnad.

Det är en stor tro. Det försvinner inte lätt. Men allt efter som att du ansluter dig med denna inspelning (igen och igen) och använder verktygen jag har delat ute i världen, kommer du att börja att skifta denna tro och börja att lita på dig själv istället för åsikterna från andra.

Så, min visa vän, vad andra tycker om dig har du helt enkelt ingenting att göra med.

Ha en vacker dag.

There is only one way to avoid criticism: do nothing, say nothing, and be nothing. – Aristotle

Klargör dina intentioner

Nu när du använder dig av kraften av medvetenhet, och du har erkänt att yttre krafter har programmerat dig hela livet, har du kraften att göra om dig själv och din värld. Fundera över dessa frågor:

- 1) Vad vill du ha för ett liv?
- 2) Vem strävar du efter att vara?

Drömmer du om att leva ett harmoniskt liv i en vacker miljö? Återspeglar dina tankar, beteenden och handlingar denna avsikt? Håller du din bil, väska och hem klutterfritt? Skapar du en miljö av lugn (till exempel harmonisk musik, plantor/blommor, mjuk belysning, fri från våldsam tv och människor som kritiserar dig eller motarbetar dig)?

Om din högsta intention för dig själv är att vara hälsosam, lugn, ekonomiskt säker, en intelligent kvinna som gör vad hon vill med livet under tiden hon är snäll mot andra, då vill du utforska om du:

-äter bra. Sover tillräckligt, och rör dig ofta

-mediterar och praktiserar lugna processer (som denna)

-värderar och respekterar dina pengar

-studerar nya sätt att tjäna pengar på (Sido- eller primärt företag, investeringsstrategier och nya strömmar av inkomst)

- är en ivrig elev som aktivt söker upp ny kunskap för att hålla dig skarp

-ger dig själv tillåtelse att ha och ta emot vad du vill ha

-sätter sunda gränser utan att känna skuld

-kommunicerar vänligt, med medkänsla och utan självuppostring eller svek.

Visa kvinnor använder medvetenhet för att utforska deras liv vare sig om deras tankar, handlingar och beteenden främjar eller försämrar livet de vill ha. Genom att använda denna information, justerar de sina beteenden för att återspegla deras dominerande intentioner.

Innan du gör något av mening, förtydliga din intention. Sedan, när du rör dig framåt, använd medvetenhet för att se dig själv och utvärdera om du agerar i kongruens med din intention. När du är på rätt spår kommer din avsikt, beteende och önskade resultat att vara i linje. När du märker att du har fallit o av spår, låt din avsikt guida dig till nästa rätt åtgärder och börja igen.

*Live with intention. Walk to the edge. Listen Hard. Practice wellness. Play with abandon. Laugh.
Choose with no regret. Appreciate your friends. Continue to learn. Do what you love. Live as if this is
all there is. — Mary Anne Radmacher*

Sunda gränser

Visa kvinnor vet:

- Om de säger ja till allt, kommer de inte att ha tid för vad som är viktigt för dem
- att alla ja, är ett nej till någonting annat
- att människor kan göra mer för dem själva än vad de flesta vårdartyper tillåter dem
- Delegering är en självvårdsstrategi
- Att de är värda kärlek oavsett hur mycket de gör för andra
- Att lära sig att sätta sunda gränser är en värd ansträngning

Ordboken definierar en gräns som något som indikerar eller sätter en gräns.

När de appliceras i våra liv, är gränser huvudsakliga strukturer och gränser som, när medvetet skapat och tillämpas konsekvent, öppnar vägen för vårt bästa uttryck av hälsa, uppfyllda relationer, kreativitet, framgång, och välmående.

Gränser hjälper dig att definiera och ta ansvar för ditt liv. De är nyckeln till att vara fri att leva det liv du vill. Om du inte sätter och genomdriver tydliga gränser, är det väldigt osannolikt att du når din potential eller känner dig lycklig med ditt liv.

- 1) Få dina prioriteringar rätt. Välj gränser som stödjer och skyddar det som betyder mest för dig. Om ditt hjärtas önskan är att starta ett företag, skriva en bok, skapa ett konstnärligt mästerverk, välj då och förbind dig till att upprätthålla gränser som främjar din prioritering. Jag känner många kvinnor som är väldigt tydliga med sina drömmar som de önskar att skapa och de säger att det är deras #1 prioritet, men om du skulle se hur de levde, skulle du aldrig veta det.
- 2) Stör inte orsak och verkan. När vi skyddar våra barn (eller också andra vuxna) från naturliga konsekvenser av deras handlingar (om inte farliga), klipper vi deras vingar, rånar dem på livsläxor, och förstör gränserna som kommer att göra våra och slutligen deras liv bättre. (Jag måste lägga till varning här för dom som tar in idéer bokstavligen. ÄLSKA och skydda dina barn från skada och låt dem lära sig livsläxor.)

"No" is a complete sentence. — Annie Lamott

Sunda Gränser

forts,

- 3) Stärk dina barn. Uppmuntra dina barn att säga "Nej" till saker som dom inte gillar eller vill (när det inte är farligt) det ger dem förmågan att säga nej till gruppsyck senare. Var försiktig med att tvinga barn till samtycke – genom att tukta, bestraffa eller undanhålla kärlek när du inte är nöjd med dom. Detta är hur "people pleasing" föds. Om du vill uppfostra starka vuxna som känner sig självsäkra och litar på sig själva – hedra deras känslor. Detta betyder inte att tolerera gräsligt uppförande eller respektlöshet. Barn behöver veta var väggarna av deras liv är. (Läs sektionen som kallas :The Goddess Mother i Resurrecting Venus, för en djupgående diskussion.)
4. Se upp för motstånd. Fråga dig själv om handlingarna du gör och valen du gör faktiskt stödjer vad du vill ha i livet. När du ser att du går över dina gränser och misslyckas att upprätthålla åtagandet du skapat för dig själv, undersök källan av ditt motstånd. Är du rädd för vad "de" kommer att tycka, eller rädd för att bli omtyckt, misslyckas, eller lyckas? Din rädsla banar för obarmhärtiga härskare, låt dem inte kontrollera dig. Detta är ditt liv.
- 5) Acceptera och respektera. När du accepterar och respekterar gränserna av andra, kommer du känna bättre om att sätta och upprätthålla dina.
- 6) Förstör piedestalerna. Dina gränser är dina gränser. Om du inte skulle låta din kusin tala till dig på ett specifikt sätt, låt inte din boss prata med dig på det sättet. Du behöver inte vara aggressiv, bara klargöra: Jag kommer inte vara kvar här när du pratar med mig på det där viset; Jag kommer flytta mig från den här interaktionen, när du kan prata lugnt och hyggligt med mig, ring mig (och gå sedan), Det kommer att vara otäck och ja dom kan hämnas och ge dig sparken, eller om det är din make kan han lämna dig, och det kan sätta dig i en bindning, men det är antingen ett oundvikligt utfall eller ett fängelsestraff. Det finns andra jobb och relationer som kommer att respektera, ära och uppskatta dig.
- 7) Varning #1: När du börjar att sätta gränser, kan dina relationer ändra sig. Du kan uppleva intensiva utbrott från andra som har sett dig som någon som de kan kontrollera. En del kan till och med bestämma sig för att du inte är användbar för dom mer för att du inte är mottaglig för att göra vad de vill. Klamra dig inte fast vid en fasad i rädsla för att tappa det. Du kan inte förlora det som inte existerar (du har inte en relation baserad på kärlek och ömsesidig respekt här). Om människor bara gillar dig när du gör vad de vill, gillar de dig faktiskt inte och det är helt okej. Släpp taget och gör plats för någon som kommer göra det. Världen bär på den upplevelse som du önskar.

If you want to live an authentic, meaningful life, you need to master the art of disappointing and upsetting others, hurting feelings, and living with the reality that some people just won't like you. It may not be easy, but it's essential if you want your life to reflect your deepest desires, values, and needs.

— Cheryl Richardson

Sunda Gränser

forts,

8) Varning #2: När du börjar att sätta gränser kan du lägga märke till ilska som väller upp inom dig allt efter som att du börjar sätta dem och upprätthålla dem. Denna frustration och upprördhet kommer ifrån insikten att du har låtit människor gått för långt för länge och du ser vad det har kostat dig. Påminn dig om att det inte är den andra personens fel att du inte lärde dem hur de skulle behandla dig. Du gjorde inte din del. Förlåt dig själv och dem och fokusera på vad du kan förändra. Nuet. saker blir bättre.

9) Gör ingen skada. Att hjälpa en annan när det skadar dig är något som skall väljas först efter mycket noggrant övervägande. (Det kan finnas situationer då du kanske väljer detta (du har influensan och din väns käresta dör – du kanske överskrider gränser av helande själv-vård för att vara med dem), men dessa situationer är ovanliga. Om du ligger till sängs med influensan och din vän ringer för skjuts till flygplatsen för att det är billigare än att parkera där eller att ta en buss, upprätthåll din gräns. När din kyrka vill bygga en ny byggnad, och du inte kan hålla tak över ditt huvud, ge inte pengar. Ditt givande är mellan dig och din skapare och allting inklusive pengar är energi. Om du har ont om pengar och du vill ge, ge av din tid och dina talanger. Nästa punkt är liknande:

10) Var sann mot ditt eget jag (någon känd sa detta). Ge inte emot dina sanna och autentiska önsknings. Ge endast när du är i linje med ditt inre. När du går emot dig själv, försvagar du din självuppfattning och ditt förtroende. Du ger bort din kraft. Genom att upprätthålla denna gräns kommer du inte att bli en självvisk tönt. Faktum är att i min erfarenhet så blir du en mer glädjefull givare eftersom det känns bra när du gör det.

Vilka gränser kan du sätta idag? Hur kan du ta bättre hand om dig?

(Audion innehåller ytterligare material)

When we fail to set boundaries and hold people accountable, we feel used and mistreated. This is why we sometimes attack who they are, which is far more hurtful than addressing a behavior or a choice. — Brené Brown

Den visa kvinnan, summering

Tack för att du har tagit del av den Visa Kvinnan Coaching Serien. De fem elementen (avstressningsformulan) av den här serien är pelare att bygga ditt liv på.

Det finns många fler grunder till ett vackert liv, men om du bara tillämpar dessa fem verktyg av visdom, har du möjlighet att skapa massiv positiv förändring för dig själv.

För att hjälpa dig att hålla koll på dessa fem värdefulla verktyg, har jag inkluderat alla dem här för dig. Nu är det upp till dig att göra dessa livsförändrande verktyg till en del av ditt liv.

Många lyssnare har laddat ner Audio: n och spelar upp dem när de tränar, städar hus, reser, gör sig i ordning på morgonen, och även när de somnar. Hitta ett sätt som passar dig.

Dag 1 – **Medvetenhet - Audio** (14 min)

Använd kraften av medvetenhet för att bli direktören av ditt liv.

Dag 2 – **Observatören - Audio** (avstressningsformulan) (20 min)

Undersök den tidlösa delen av dig som ger kraften av medvetenhet till ditt liv.

Dag 3 – **Vad andra tycker - Audio** (11 min)

Var självständig i tankarna och åsikterna av andra.

Dag 4 – **Intention Audio** (7min)

Sätt riktlinje, intentioner för allt som betyder något för dig och låt dessa intentioner styra dina handlingar och tankar.

Dag 5 – **Gränser Audio** (22 min)

Sätta klara och själv-hedrande gränser.

You are the most powerful person in your life. —Cynthia Ocelli

Om ditt liv inte är på det vis som du vill att det ska vara är det för att du inte är den kvinnan du behöver vara. Du är den mest kraftfulla personen i ditt liv, och inom dig finns varje kvalitet som behövs för att du ska bli ditt bästa uttryck. Mellan dig och din storhet ligger ingenting utanför dig.

Världen må presentera hinder som får dig att tänka att det finns inget som du kan göra. Det finns en lösning. Den är inom dig.

Hitta den genom att bli medveten om dina begränsningar, ursäkter, rädslor, och medelmåttighet som du praktiserar. Ändra det genom att bli medveten om dina tankar och handlingar som du är delaktig i. Bygg om ditt liv genom att bli medveten om de vanor, människor, och platser som genomsyrar det liv som du önskar. Bli medveten.

Det är det första steget till att frisätta den magnifika kvinnan som du håller inom dig.

-Cynthia Ocelli