

DIT OVERSKUD ER DIN “MOR-SUPERKRAFT”!

5 GRATIS MENTALE VÆRKTØJER

— DER LÆRER DIG, HVOR DIT OVERSKUD —
FORSVINDER HEN



HVOR FORSVINDER DIT OVERSKUD HEN?

Her får du min **overskuds-guide** med 5 mentale værktøjer, der hjælper dig med at opdage, hvor dit overskud forsvinder hen – så det bliver nemmere at passe bedre på det.

For dit overskud er din **“Mor-superkraft”** ☆ og uden den bliver det svært at være den mor, du ønsker at være – både for dig selv og for din dejlige familie.

Når vi som mødre er i underskud, sker der ofte det, at:

- Det bliver svært at rumme børnene og deres følelser
- Vi mister evnen til at se bag om handlingerne og forstå, hvad der egentlig ligger bag
- Nærværet glipper, selvom vi længes efter det
- Selv små ting med børnene kan virke uoverskuelige
- Dårlig samvittighed tynger og vi dømmer os selv hårdt
- Vi hører os selv sige ting, vi egentlig ikke mener
- Vi har ikke overskuddet til at prioritere os selv

Og netop derfor er det så vigtigt at passe på dit overskud – din **“Mor-superkraft”**! ☆

I denne **overskuds-guide** finder du 5 enkle værktøjer, der hver især rummer en refleksionsopgave.

Opgaverne hjælper dig til at få øje på:

- hvad der stjæler dit overskud
- hvad du selv kan gøre anderledes



Når du opdager dine mønstre, åbner du samtidig døren til nye valg.

Og det er netop i de valg, du finder vejen tilbage til dit overskud, din energi – og dit nærvær ♥

1 - HVAD BRUGER DU TID PÅ AT BEKYMRE DIG OM?

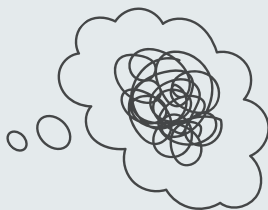
Hvad du bruger tid på at bekymre dig om – er ikke ligegyldigt!

Når du bruger energi på problemer, du ikke kan kontrollere, mister du overskud til det, der faktisk betyder noget.

Hjernen har kun **en vis mængde kapacitet** – og hvis du fylder den med bekymringer om andres liv eller om ukontrollerbare ting - så dræner du din egen overskuds-konto.

Måske du bekymrer dig om:

- *Din søsters skilsmisse*
- *Om dit barn sover i nat*
- *Dine forældres økonomi*
- *Om du bliver fyret*
- *Hvad andre tænker om dig*
- *Om renten stiger*



Alt sammen bekymringer du ikke kan kontrollere og da slet ikke løse ved at tænke på dem.

OPGAVE 1.



Skriv dine bekymringer ned og reflekter over, hvor meget energi du bruger på at bekymre dig om ting, du alligevel ikke kan kontrollere? Altså **andres problemer** og **ukontrollerbare problemer** - som er vilkår i dit liv.

Hvor meget overskud og energi koster de dig egentlig?

Prøv at tænke på, hvis du brugte denne tid og energi på dig selv og dine egne problemer, som du selv kan løse!



2 - HVORDAN HÅNDTERER DU DINE BEKYMRINGER?

Det kan ikke undgås, at vi bekymrer os, men bekymringerne skal ikke have lov at styre os - vi skal styre dem!

En bekymring er en fremtidsorienteret tanke om noget, der ikke er sket endnu.

For eksempel:

- Får vi råd til at rejse i år?
- Kan jeg nå alle opgaverne på arbejdet?
- Hvad hvis børnene ikke klarer sig godt i skolen?
- Bliver han nu syg, når vi skal til fest?
- Trækker mødet ud, så jeg ikke kan nå at hente børn?
- Hvad nu hvis jeg bliver syg til arrangementet på lørdag?
- Består jeg min eksamen?



Får du “parkeret” dine bekymringer – eller lader du dem køre i ring i rundkørslen?

Hvis du ikke “parkerer” dem – enten ved at handle på dem du kan handle på eller give slip på vilkår – så fylder de mere og mere og dræner dit overskud.

OPGAVE 2.



Når en bekymring begynder at fylde, så skriv den ned. Når den kommer ud af hovedet og ned på papir, bliver den synlig og lettere at håndtere.

Så kan du arbejde aktivt med den – i stedet for at lade den køre rundt i ring.



Stil dig selv spørgsmålet:



1) Er denne bekymring uden for min kontrol?

- Hvis svaret er ja, så er det tid til at **give slip**.
- Spørg dig selv: *Kan jeg ændre noget ved at tænke på det?*
- Hvis ikke, så er det spild af din dyrebare energi – og den energi kunne du i stedet bruge på noget, der giver dig mere overskud.

2) Er bekymringen inden for din kontrol?

- Her kan du **handle** – det er vigtigt at kende forskel på, hvad du kan påvirke, og hvad du ikke kan påvirke.



3) Lav en handleplan

- Hvis bekymringen er inden for din kontrol, skriv konkrete trin til, hvordan du tager hånd om den.
- Handling skaber ro, fordi du ved, du gør noget aktivt. Bekymringen kan parkeres, og dit overskud bevares.

3 - ER DU NÆRVÆRENDE?

Eller lever du mere i fortiden eller fremtiden?

Hvis du sidder fast i fortiden og bruger energi på spørgsmål som:

- *Hvorfor sagde han det?*
- *Hvorfor skete det her for mig?*
- *Hvorfor blev vi skilt?*

Eller hvis du konstant kigger frem i krystalkuglen og bekymrer dig om:



- *Hvad nu hvis jeg ikke gennemfører?*
- *Hvad nu hvis jeg bliver fyret!*
- *Bliver han sur, hvis jeg gør det her?*

Så dræner du dit overskud fordi, når du hænger fast i fortiden, registrerer hjernen disse tanker som en trussel – selvom det kun er minder! → Det øger kortisolniveauet og kan sende kroppen i alarmberedskab og her misbruger du også en masse af dit mentale overskud, som dræner din energi.



Det samme sker, når du konstant bekymrer dig om fremtiden; kroppen reagerer, som om problemet allerede er her lige nu - hjertebanken, uro i kroppen, hovedpine, ondt i maven, og igen dræner det dit overskud.

Når du befinder dig udenfor nuet, kan kroppen hurtigt komme på overarbejde - og det tærer på din overskudskonto.

Derfor er det vigtigt at blive bevidst om, hvornår du misbruger energi uden for nuet!

For fortiden kan du ikke ændre, men du kan finde læring i den og fremtiden skal du handle på, hvis det er inden for din kontrol og give slip på, hvis det er uden for din kontrol!

OPGAVE 3.



Reflektér over dine tanker – og hvilken tidszone du befinder dig i:

1. Skriv ned: Er dine tanker i fortiden, fremtiden, eller er du til stede i nuet?
2. Mærk energien: Hvad gør det ved dig at være uden for nuet? (fx uro, træthed, hovedpine, søvnproblemer, hjertebanken).
3. **Fortid:** Du kan ikke ændre den – men du kan lære af den og give slip.
4. **Fremtid:** Hvis du kan påvirke den, så skal du handle i stedet for at bruge energi på bekymringer.

Husk - din energi og dit overskud findes i nuet – det er her, dit fokus bør være



4 - ER DU MEGET I FØLELSERNE?

At være i følelserne er helt okay, men hvis de styrer dig - og ikke omvendt - så kan det skabe konflikter og problemer, som dræner din energi og overskud.

Din hjerne består af 2 hjerne halvdele:

Venstre - logik, analyse, konsekvensberegner, drager konklusioner, planlægger.

Højre - intuition, følelser, impulsiv, konsekvensberegner ikke, lystbetonet.



Når du bruger **venstre hjernehalvdel**, træffer du bedre beslutninger, fordi du tænker logisk, konsekvensberegner og ser langsigtet.

I **højre hjernehalvdel** styres du mere af følelser, som ofte tager impulsive og lystbetonet beslutninger, der måske ikke altid er lige gode.

Når du er meget i følelserne, risikerer du at sige ting, du ikke mener, lade vreden styre og bruge energi på grublerier i stedet for handling. Det dræner dig og kan skabe unødige konflikter i dine relationer.

Den gode nyhed er, at du kan træne din hjerne til at være mere rationel – så følelser og bekymringer ikke stjæler din energi. **Brug i stedet din energi på løsninger.**



OPGAVE 4



Bevidsthed er altid første skridt til forandring.

1. Læg mærke til, hvornår følelserne tager overhånd:

- *er det, når du er i konflikter med andre - måske en bestemt person?*
- *eller når du køber en stor pose slik - selvom du lige har aftalt med dig selv, at du vil skære ned på sukkeret?*
- *når en person siger noget og du straks føler dig kritiseret?*
- *måske er det nogle specifikke situationer, hvor dine børn trigger din vrede*
- *eller er du bange for at gå udenfor om aftenen, når det er mørkt, fordi du lader frygten styre dig?*

2. Brug 5-10 minutter på at reflektere over en episode, hvor du var fanget i følelserne eller tog beslutninger med følelserne: Hvad skete der med dig? Hvor meget af din energi tog det?

Havde det en konsekvens?

- *dårlig samvittighed*
- *skam og selvkritik*
- *endnu et skænderi og dårlig stemning*
- *begrænsning (eks. pga. frygt)*
- *forhold og venskaber der belastes eller ødelægges*

3. Og vigtigst – hvad kan du lære af det, så du kan handle anderledes næste gang!

4. Tal til din hjerne - er en vigtig strategi indenfor mentaltræning, fordi hjernen har brug for, at vi fortæller den, hvad den skal gøre. Ellers gør den bare, hvad den plejer!

Den skal "programeres" til at være mere rationel, hvis du er for meget i følelserne. Følelserne må ikke styre dig.

5 - HVILKE OVERBEVISNINGER HAR DU?

Dine overbevisninger kan være små energi-tyve, der dræner dit overskud – og begrænser dig i livet!

Overbevisninger er tanker om os selv, andre eller verden, som holder os tilbage – ofte skabt af tidligere erfaringer eller oplevelser med eksempelvis afvisning eller følelsen af ikke at være god nok.

Eksempler kan være:

- *Det kan jeg ikke finde ud af, så det kan jeg ikke!*
- *Det er ikke muligt lige nu, fordi børnene er små*
- *Det har jeg ikke overskud til - jeg er for træt!*
- *Det får vi aldrig råd til!*
- *Mine kollegaer kan ikke lide mig*



Konsekvens:

- *De begrænser os, fordi vi handler efter dem – fx undgår vi udfordringer af frygt for at fejle.*
- *De farver vores syn på verden, så vi ubevidst leder efter beviser på, at de er sande.*
- *De skaber selvkritik, lavt selvværd og stress.*



Et andet eksempel på en overbevisning kan være:

“Ej, nu er han snottet... snart får han feber, så smitter han os andre, og vi ender med sygdom og søvnløse nætter i 10 dage!”

Oftentimes sker det frygtede slet ikke, og så har tanken bare tappet os for overskud.

Mange overbevisninger har vi, fordi vi tror, de passer på os eller hjælper os, men alt for ofte skaber de unødvendig bekymring og sluger energi allerede, inden noget reelt er sket.

OPGAVE



1. Skriv dine overbevisninger ned

- Tag et stykke papir og skriv dine overbevisninger ned, så du får et visuelt overblik.
- Hvis det er svært at fange dem alle med det samme, gør det løbende over flere dage.

2. Spørg dig selv



- "Er denne tanke sand og/eller er den nyttig lige nu?"
- Formålet er at skabe bevidsthed og begynde at skille mellem tanker, der hjælper dig, og dem, der dræner dig.

3. Se dine overbevisninger som tanker – ikke fakta!

- Sig til dig selv: "Det er blot en tanke, ikke en sandhed."
- I stedet for: "Det her kan jeg ikke finde ud af", så prøv i stedet at sige: "Jeg har tanken om, at jeg ikke kan finde ud af det – men er den egentlig sand?"

4. Vær rationel og undersøgende

- Spørg dig selv: "Er der noget, jeg kan gøre for at ændre denne overbevisning?"
- Eks: "Det her kan jeg ikke finde ud af, så det kan ikke lade sig gøre." → Stil spørgsmål som: "Har jeg virkelig prøvet?"

5. Handling



- Hvad skal der til, for at jeg kan finde ud af det?
- Er det muligt?"
- Måske skal jeg øve mig, tage et kursus eller bede om hjælp fra en, der kan vise mig hvordan!
- **Gør op med dine overbevisninger**, så de ikke brgrænser eller dræner din energi!

HVAD SÅ NU?

Du har nu arbejdet med 5 mentale værktøjer, der styrker din bevidsthed om, hvordan du bruger dine mentaleressourcer – og hvad der dræner din

Mor-superkraft 

Som jeg sagde i starten - *“al forandring starter med en bevidsthed.”* Uden den kan du ikke handle – og evnen til at handle er det mest powerfulde værktøj af alle.

Når du handler, udvikler du dine færdigheder og skaber det liv, du både fortjener og drømmer om.

Det er præcis dét, mentaltræning kan: styrke din bevidsthed og give dig redskaber til at handle og dermed skabe varig forandring.

Har du mod på at gå skridtet videre og arbejde mere i dybden med flere mentale værktøjer, der kan skabe forandring i dit liv?

For jo mere du træner  din bevidsthed og dine vaner og færdigheder - jo stærkere bliver du til at skabe netop dét liv, du drømmer om – og ikke mindst fortjener 

HVIS DU HAR MOD PÅ MERE

At arbejde alene med mentale værktøjer giver en bevidsthed, men det kan være svært selv at omsætte det til handling i hverdagen.

Så måske du har mod på at tage imod hjælp, så din bevidsthed også kan blive til handling i din hverdag – og åbne for den forandring, du længe efter?

Som din mentaltræner hjælper jeg med:

- *Sparring og perspektiv – opdage mønstre og blokeringer, du ikke selv ser.*
- *Bevidsthed – tydeliggøre, hvad der dræner dit overskud og energi.*
- *Implementering – omsætte værktøjerne til konkrete handlinger, så de bliver en naturlig del af din hverdag.*
- *Motivation og ansvar – holde fokus og sikre, at forandringen bliver vedvarende.*

Kort sagt - jeg hjælper dig med at skabe broen mellem indsigt og handling, så du får langt større effekt af dit arbejde med de mentale værktøjer.

Husk - du behøver ikke at tage rejsen alene 

HVAD KAN DU MERE LÆRE

Selvom de 5 mentale værktøjer, du indtil nu har stiftet bekendskab til, er et godt udgangspunkt for at skabe forandring og finde dit overskud, findes der mange flere områder, hvor mentaltræning kan gøre en forskel – både for dig og din familie.

Hos mig kan du bla. lære at:

- *Genfinde dit overskud og energi*
- *Prioritere dig selv uden skyld*
- *Sætte og holde grænser*
- *Mærke efter og handle på dine behov*
- *Håndtere stress og skabe ro*
- *Skabe strukturer og vaner, der holder*
- *Blive bedre til at kommunikere med dig selv og andre*
- *Blive mere nærværende*
- *Sætte mål og opnå dem*

ET SPECIELT TILBUD TIL DIG

Hvis du er klar på at lære mere og til at tage skridtet – én gang for alle – så lad mig hjælpe dig med at finde din vej til at opnå den forandring, du drømmer om.

Hvis du gør det samme som du gjorde igår, får du det samme resultat som du havde igår!

Gør noget andet idag og skab den forandring du fortjener. 

Gør det ikke kun for dig selv, men også for din familie og dine nærmeste.

For når du arbejder med dig selv, ændrer du den energi og de mønstre, du sender videre. Du kan være med til at lette den rygsæk, du selv har båret på – og samtidig give dine børn en lettere at bære. 

Din forandring bliver ikke kun din, men også deres.

Jeg håber denne overskudsguide har givet dig en bevidsthed om, hvad der stjæler dit overskud og måske blod på tanden til at passe bedre på dig selv og din **Mor-superkraft.** 

Hvis du har spørgsmål eller gerne vil benytte dig af en uforpligtende samtale, så send en besked til min mobil - +45 27 28 72 95.

De aller bedste hilsner
Maria Sommer