

**10 Enkla Sätt  
att  
Återhämta & Fylla På  
din energi**

[teresesacramento.com](http://teresesacramento.com)

# 1. Vila så mycket som möjligt

Vila är en nödvändighet för ditt välmående. Det kan vara en Power Nap. Det kan vara att dricka en kopp te och läsa ett kapitel i din bok. Det kan vara att ligga på soffan och se ett avsnitt av din favoritserie. Det kan vara att sitta ett par minuter på balkongen och lyssna på fåglarna. eller kanske det bara är att stanna upp och ta några djupa andetag. Underskatta inte den lugnande effekten av djupandning.



# 2. Skapa en energi journal

Hitta dina energitagare och energigivare. Prova min "var, vad & vem" övning. Var är du när du känner att du fyller på din energi, vad gör du och vem är du med? Sen gör detsamma med när du känner dig dränerad.



### **3. Avfölj och avprenumerera**

Avfölj konton som påverkar dig negativt, skapar stress eller får dig att tänka negativt om dig själv eller omvärlden. Tycker du det är jobbigt att avfölja personer du känner, kan du alltid välja "mute" så får du åtminstone inte deras uppdateringar i ditt flöde. Ditt flöde ska inspirera, motivera och lyfta upp dig.

Så lite negativa influenser som möjligt.

Avprenumerera från alla email du inte läser.

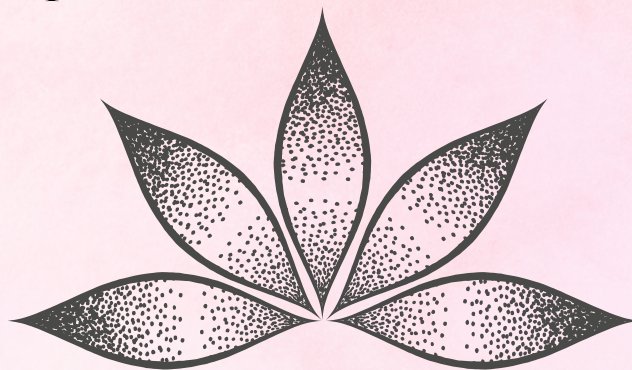
### **4. Praktisera meditation**

Meditation kan göras på olika sätt.

Utforska för att hitta vilket sätt som passar dig.

Du kan lyssna på en guidad meditation på youtube eller appen Insight Timer.

Du kan gå på en tyst promenad eller ta ett bad utan telefon. Bara du och vattnet. Jag har en fri nybörjar guide på min hemsida om du vill ha fler tips.



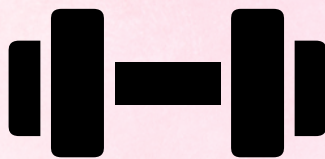
## 5. Stäng av notifikationer

Stäng av notifikationer på appar som inte kräver din direkta respons. Dem bara skapar onödig stress och distraherar dig.



## 6. Rör på din kropp

Välj den träningsform som passar din energinivå för dagen. Lyssna på din kropp och känn efter vad det är du behöver. Promenad utomhus, tyngdlyftning, dansklass eller kanske yoga. Där är så många valmöjligheter i dag. Du kan gå till gymmet, en yoga studio eller träna hemma alt. utomhus. Lyssna till dina behov.



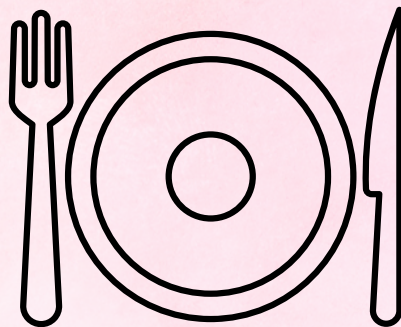
## 7. Spendera tid i naturen

Vare sig du tror det eller ej, naturen är läkande och är en av de bästa medicinerna för din kropp, ditt sinne och själ. Gå barfota, känn på gräset, träden och vattnet. Sitt i trädgården och låt solen skina på dig.



## 8. Ät regelbundet

Hoppa inte över denna, särskilt inte om du har lätt till ångest eller återhämtar dig från en utmattning. Sätt inte för stor press. Kom ihåg, något är bättre än inget. Lagra matlådor, redo att ätas eller värmas upp och sen ätas. Smoothies och shakes kan fungera t.ex. som mellis eller frukost.



## 9. Stanna i nuet

I stället för att se dina dagar som en lång "att göra lista" med saker att bocka av, träna på att vara närvarande i allt du gör. När du alltid är ett steg före i huvudet med vad som ska göras så missar du att leva. Livet är här, inte sen.

Promenaden med hunden kan vara ett utmärkt tillfälle att andas medvetet och titta samt lyssna på naturen. Bilfärden hem från förskolan kan vara en bra tid för kvalitetstid med barnen.

Matlagningen kan vara en underbar tid att umgås som familj, laga mat tillsammans.

Vardagslivet kan vara underbart.

## 10. Fokusera på resan

Det är lätt hänt att fastna med blicken på målet så du missar själva resan som ska ta dig dit. Men glöm inte, det är resan som gör dig redo för målet, så fokusera på lärdomarna längs vägen.

ON A  
JOURNEY

# Om mig



**Terese Sacramento**  
**Juni, 22e, -83**  
**Certifierad**  
**Women's Life & Self Love Coach**  
**Mamma till två pojkar**  
**Älskar att ha kul, skratta**  
**och älskar mycket**  
**Passionerad över hälsa**  
**& personlig utveckling**

När jag läkte från min utmattning, så sökte jag länge efter en person som framgångsrikt återhämtat sig från en utmattning. Någon att lära i från och bli inspirerad utav.

Jag kunde inte hitta henne. Jag hittade bara fb-grupper med personer som också kämpade med sjukdomen. Jag var så ivrig att bli frisk, även utan att veta hur eller vad det skulle se ut för mig.

Jag har gått igenom många utmaningar och lärt mig så mycket av vikten av tankesätt, energiarbete, förändring av (o)vanor och hitta källan till dina blockader mm för att läka helt.

När jag kom över en 7 dagars fri coaching kurs, så visste jag!

DETTA var menat för mig, jag var menad att bli den kvinnan jag själv sökte efter 2017. Så jag skrev upp mig på The Clique Academy's coaching program, från vilken jag blivit certifierad Life Coach, Self Love Coach och även NLP Practioner.

Jag är här för dig. fina  
XOXO Terese

[teresesacramento.com](http://teresesacramento.com)