



GUIDE

**SMARTA VANOR SOM
GETT MIG BÄTTRE
RESULTAT OCH FLOW**



MICHELLE DANDENELL | WWW.DANDENELL.SE

VARSÅGOD!

Jag gissar att du är nyfiken på vad du skulle kunna göra för att få en bra eller bättre start på dagen och att det är därför du håller denna guide i din hand. Grattis!

När jag för många år sedan fick frågan av mina kunder, vänner och familj om varför jag går upp i ottan varje morgon (ca kl. 5) så berättade jag att jag märkt att mina morgonrutiner gör mig bättre förberedd för att ta mig an dagen på ett bra sätt med hög energi och fokus.

Fler av mina kunder och vänner som har implementerat alla eller några av mina vanor upplever också att de får högre energi och fokus och därmed bättre resultat och flow.

Testa du också! Jag blir jätteglad om du vill berätta vad denna guide med tips på smarta vanor har gett dig. Skriv gärna en rad och berätta.

Jag önskar dig en fantastisk dag!



Michelle



Smarta vanor jag gör varje dag som förändrat hur jag lever, arbetar och får bättre resultat och flow.

#1 Tidigt i säng

Jag avrundar dagen med en "kunskapstimme" där jag läser en bok eller blogg, lyssnar på podd eller tittar på en utbildningsvideo om jag inte hunnit med detta under morgonen. Därefter går jag gärna och lägger mig tidigt (ca 21.30) med en kopp te och skriver ner morgondagens to-do-list. Därefter reflekterar jag över vad jag gjort bra under dagens samt utmaningar jag haft och utvecklingsområden jag identifierat. Innan jag släcker lampan skriver jag också i min tacksamhetsbok över sådant jag är tacksam över i livet – stort som smått. Det här skapar för mig den bästa förutsättningen för att min morgondag får en schysst kick-start.

#2 Vakna tidigt – it's thinking time!

Numer vaknar jag av mig själv kl. 05.00. Det är min absolut bästa "tänkar-tid". Jag ägnar denna tid till att visualisera dagen och framtiden. Jag drömmer både stort och smått – och alltid medvetet. Jag snoozar inte och somnar om. Jag har alltid ett block och penna bredvid mig i sängen så att jag kan skriva ner alla smarta tankar jag tycker mig få under mina 30 minuter jag ägnar åt att tänka.

#3 Morning glory

Vid 05.30 kör jag min morgonmeditation under ca 15-20 min. Min morgonmeditation går igenom alla delar av livet och ger mig en bra start och rustning för dagens göromål. Jag får bra hjälp av min meditationslärare [Henrietta Hammarlund på Skandinavian Meditation](#). Därefter gör jag min morgonstretch i sängen innan jag stiger upp. Härligt sätt för kroppen att få vakna!



#4 Höj energin

Härnäst tar jag mig an min fysiska morgonträning. Min Personliga Medicinska Tränare, [Nick Ländqvist - Trainingweeks](#) har inspirerat mig till att ägna några korta minuter till morgonträning. Faktum är att det sätter fart på energin! Och i ärlighetens namn har han inte inspirerat mig utan snarare beordrat mig till detta eftersom fördelarna med en tidig morgonträning inte enbart är begränsad till att hålla vår kropp i god fysisk form. Det kan reparera hjärnceller från stress (via ett protein i hjärnan så kallad BLNF) och öka vår metaboliska hastighet för att ge dig den energi du behöver för att anta dagens utmaningar! Varje morgon kör jag 50 situps, 50 benböj och 50 armhävningar och för att riktigt få fart på kroppen kör jag loss med en dans till någon av mina pepplåtar.

Högst energi
vinner!

#5 Dags att läsa

Jag ägnar ca 1-2 timmar om dagen till mitt personliga växande. Jag läser böcker, bloggar eller tittar på någon form av utbildningsvideos/webinar. Har jag tid gör jag detta i ett svep på morgonen, annars fördelar jag det till morgon och kväll.



#6 Intention

Att sätta intentionen är inte samma sak som att sätta ett mål. Det öppnar snarare upp mitt medvetande och samlar min uppmärksamhet för att bli bättre koncentrerad på min uppgift, här och nu. Precis så som alla idrottsmän gör – samlar jag mig inför uppgiften. Jag fokuserar på vad jag ska göra, vem jag ska träffa och vem jag behöver vara för bästa resultat för alla inblandade. Jag känner av vilka inre tankar och processer som är igång och som kan stå i vägen för min intention och "stänger ner" det som inte gagnar mig.

#7 Checka-in

Under dagen gör jag små korta "check-ins" för att känna av att jag är mentalt i balans och fokuserad på min uppgift. När jag startar min dag, ett möte, en filminspelning eller vad jag nu ska göra så gör jag alltid en kort check-in. Då kalibrerar jag mina intentioner om uppgiften – sen kör jag!

#8 Återhämtning

Ju längre jag lever desto smartare tror jag att jag blir! Att avslappning ger återhämtning, det är sedan gammalt. När jag numer blivit bättre på att återhämta mig märker jag att min förmåga att prestera är helt avgörande för hur väl jag kan utöva konsten till avslappning. Många tror att sömn och vila är det enda vi behöver för återhämtning. Det stämmer inte för mig. Jag behöver ägna mig åt aktiviteter som stillar mitt sinne vilket kan vara att dansa, yoga eller meditera i mitt ute-spa efter en skön promenad i skogen. Det svåraste med återhämtning är att säga NEJ. Att tacka nej till roliga aktiviteter till förmån för mig själv.





tack!

Om du vill få tillgång till fler guider, tips och strategier från mig så får du gärna följa mig. Undrar du över något eller behöver min hjälp? Skicka mig ett mail eller kontakta mig via min hemsida.

Lycka till nu!

Michelle



MICHELLE DANDENELL | BRAND-& MARKETING,
COACHING & LEADERSHIP

+ 46 70 610 50 23 | www.dandenell.se

**MICHELLE
DANDENELL**