

# 10 tips til MERE ENERGI

Coach og forfatter Gitte Koldtoft giver dig her sine bedste tips til et liv fyldt med energi.

**1.** Få din daglige dosis H-vitaminer. H for humor. Latter er som et festfyrværkeri for din sjæl.

**2.** Få din daglige dosis N-vitaminer. N for nydelse. Forskning viser, at nydelse og helbred går hånd i hånd. Når du nyder noget, så udløses en gasart i kroppen, nitric oxide, som styrker immunforsvaret.

**3.** Lav mini-meditationer. Start med at sætte 3 minutter af om dagen, hvor du sidder i total ro. Imens du trækker vejret ind gennem næsen, tænker du sætningen: Mere energi. Imens du puster ud, tænker du sætningen: Jeg giver slip.

**4.** Skab et sundt miljø i din krop. Invester f.eks. i en god saftpresser, og drik gerne op til en liter grøntsagssaft om dagen. Drik smoothies med masser af bær. Spis rigeligt med ingefær, hvidløg, chili og gurkemeje, der virker beskyttende mod alverdens sygdomme.

**5.** Gå i sauna. Affaldsstofferne vælter ud af kroppen med al den sved. En dejlig måde at genopbygge energien på.

**6.** Lyt til din indre cheerleader. Du kan bringe din indre cheerleader på banen, hver gang dit indre sludrehoved har taget over med negative tanker. Det gør du ved at energi-coache dig selv med følgende spørgsmål: Hvilke tanker ville føles lidt bedre nu?

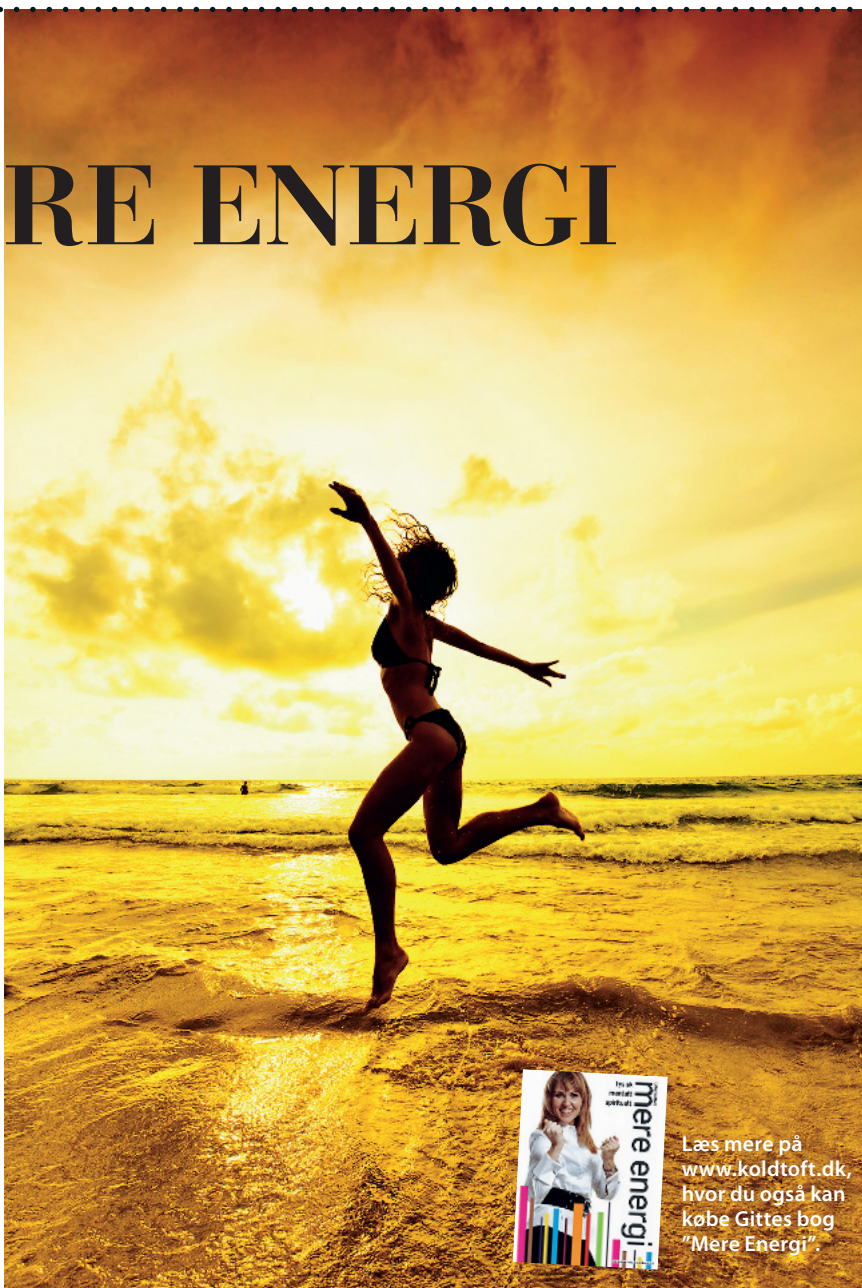
**7.** Lav plus og minus-liste. Tag stilling til, hvilke ti ting i din hverdag der dræner dig for energi, og hvilke ti ting der nærer din energi. Spørg dig selv: Hvordan kan jeg outsource, betale mig fra, bytte mig fra de ting, der dræner? Hvad skal der til for, at de ting, der nærer, kommer til at fylde mere i min hverdag?

**8.** Energistyr med trafiklyset. Selvom du har fysisk tid til at skrive noget i kalenderen, er det ikke sikkert, du også har energien til at udføre opgaverne. Del dit liv op i røde, gule og grønne opgaver. Røde er de opgaver, der er ekstremt energikrævende. Gule er de opgaver, der kræver mellemstor energi. Og grønne er de opgaver, du lader op med. Nu er det din opgave at organisere dit liv, så trafiklyset konstant skifter farve. I stedet for at der er fire røde på en dag, og du falder sammen kl. 20.00 som en slatten karklud.

**9.** Lev som en sprintløber. Vær ikke bange for at stresser dig selv nu og her.

Giv alt, hvad du har i dig som en sprintløber, men sørg for, at du får mange pauser indimellem. Stress opstår ikke, fordi du i ny og næ giver dig fuldt ud, men fordi du ikke har balance mellem aktivitet og hvile.

**10.** Vælg kærlighedens energi. Mange spirituelle mestre mener, at der kun findes to følelser – frygt og kærlighed. At alt, hvad du tænker, siger og gør, enten udspringer fra frygt eller kærlighed. Din opgave er altså at være så meget i samklang med kærlighed som muligt. Dyrk ekstrem venlighed over for dig selv og andre, for det får din spirituelle energi op på uanede højder.



Læs mere på [www.koldtoft.dk](http://www.koldtoft.dk), hvor du også kan købe Gittes bog "Mere Energi".