

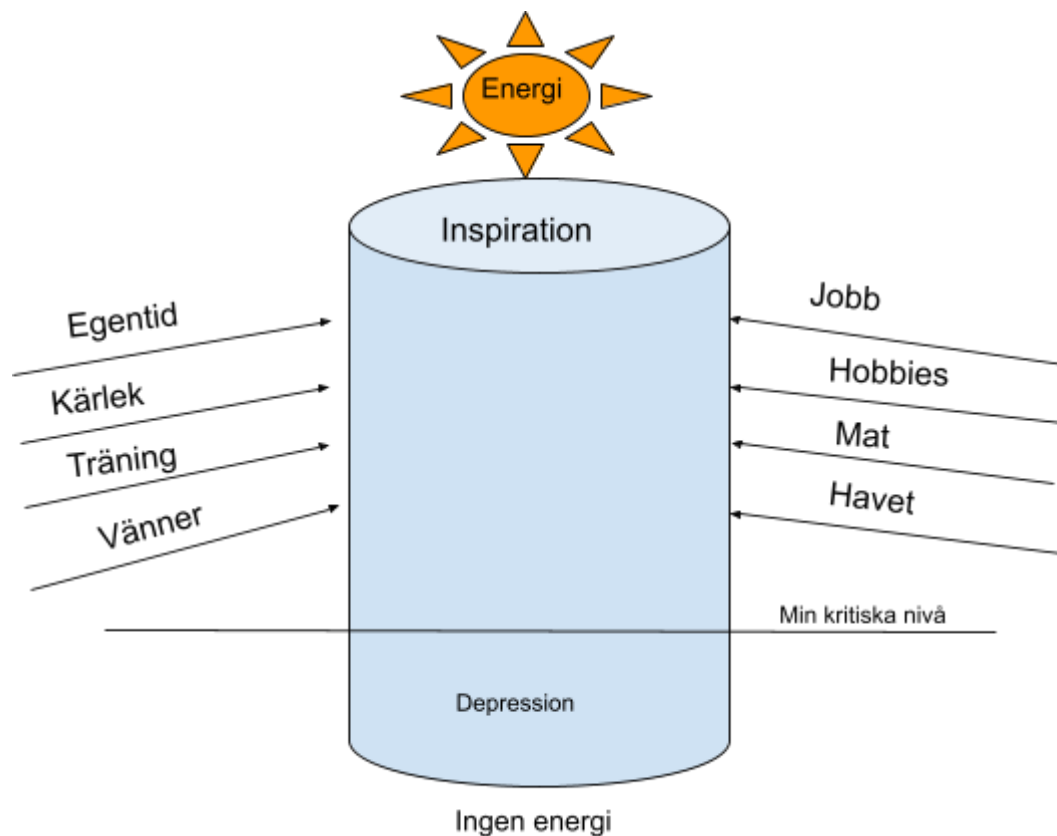
Inspirationsreceptet

Den energi som vi använder för att överleva och leva kan delas upp i två delar, där en del är energin som finns i kroppen och som vi fyller på genom att äta, sova, träna med mera. Ibland kan vi känna att vår fysiska energi är slut och vi behöver då en plan med fokus på den fysiska återhämtningen.

Den andra delen är mer av en mental eller känslomässig energi. Kanske har du någon gång känt att du egentligen har fullt med energi i kroppen men att du inte lyckas frigöra den. Du kan då känna dig utmattad eller nedstämd utan att det är något fysisk fel på dig. Det är som om den mentala energin till viss del består av andra ingredienser.

Utgångspunkten för den här förklaringsmodellen är att vi som tänkande och kännande varelser behöver rätt ingredienser för inspiration för att vår energi ska kunna frigöras.

Bilden nedan illustrerar hur inspiration är bränslet för vår energi, det som får oss att stråla. För att skapa bränslet behöver vi alla olika komponenter och receptet för din inspiration är såklart alldeles unikt, receptet i bilden är bara ett exempel.



Att göra: Jag föreslår att du tar en liten stund och börjar fundera över vad ditt inspirationsrecept egentligen innehåller. När du listat ut det kanske du kan skriva ner det på en lapp som du sätter upp någonstans där du ser det dagligen.

Att du är medveten om vad du behöver för att må bra och regelbundet påminner dig själv om vad du behöver är en kraftfull friskfaktor. Om du upplever att det är svårt att prioritera ingredienserna i ditt receptet föreslår jag att du läser [avsnittet om prestation](#).

Mitt inspirationsrecept
