

Få det gjort – og få mere energi!

Endnu engang er jeg blevet bekræftet i, at jeg får mere energi, når jeg får tingene gjort – får det overstået – og får det ud af verden. Kender du det?

Jeg var til tandlægen, som hurtigt foreslog at trække den sidste af mine visdomstænder ud – så ja, jeg har prøvet det før. Alligevel var det så længe siden, at jeg ikke kunne huske, hvor nemt det gik!

Jeg blev straks fyldt af følelsen af utilstrækkelighed, en trykken for brystet og tanker, der fløj forvildet rundt i hovedet på mig 'puha, ikke nu', 'hellere vente til en dag, jeg har forberedt mig mentalt' og 'hvad nu hvis jeg ikke kan klare det'..... Den indre film var i fuld gang, før tandlægen nærmest havde fuldført sætningen.

Jeg vendte mit mindset – greb fat i rygsækken af alle gode værktøjer og begyndte det mentale arbejde. Og ja, det er ikke nemt – heller ikke for mig, selv om jeg kender alle redskaberne. Jeg fik vendt min selvsnak, den fysiske fornemmelse i kroppen og mine følelser omkring den forestående tandudtrækning – og hørte mig selv sige højt og tydeligt 'JA', da tandlægen spurgte om han skulle gøre bedøvelsen klar.

Om jeg var lettet, da det var overstået – det kan du tro. Om det var hårdt arbejde – bestemt. Om det var det hele værd – absolut.

Selve udtrækningen af tanden tog mindre tid end en tandrensning. Jeg svævede resten af dagen – det var overstået. Jeg havde ingen smerter – hverken fysisk eller mentalt.

Tværtimod – jeg svævede, sprudlede af energi og var ovenpå. Og mindede mig selv om, at 'hvor var det godt, at jeg gjorde det'. Jeg blev sparet for at bruge energi på at tage mig sammen til at bestille en tid til tandudtrækning (med risiko for at trække den så længe som muligt!), forberede mig mentalt (med risiko for at det gik ud over humøret og mine omgivelser) og gennemføre på et senere tidspunkt. Nu var det gjort – overstået – ude af verden.

Har du også 'en tand, der trænger til at blive trukket ud'?

Hos www.glerup-hr.dk hjælper vi dig med at allokere energien derhen, hvor du får endnu mere af den.

Det første skridt er oftest det sværeste. Og det sværeste er ofte det rigtigste.

Ring og få en uforpligtende snak med mig på 5150 3355.

Dorte

