

## Hei igjen alle Månedsbrevlesere,

Det er vår, solen stråler, havet blinker i det fjerne, skoene kan tas ut fra skapet, ullgenserene kan legges vekk. Sommerdekk på bilen, grå trær har begynt å ta på et skjær av den grønne prakten, blåveisen og hestehoven har boret seg vei gjennom bakken. Det sildrer og renner fra taket – snøen smelter og forteller oss om eventyret; våren. Den deilige våren - jeg rett å slett elsker denne årstiden, og spesielt nå når sola skinner fra skyfri himmel, lyset er på vei tilbake, dagene og kveldene er lengre. Hurra vi er på vei mot sol og sommer. Kan det bli bedre?

Ja, kanskje litt, når jeg deler at; ..... mye spennende er på gang litt lenger ned i Månedsbrevet.

## Har du tenkt over hva som gjør at du kan nyte livet hver dag?

Noe av nøkkelen ligger i å sørge for at hjernen har det morsomt hver dag for å fungere optimalt. Hvis hjernen har det morsomt og du i tillegg kjenner etter og velger med kjærlighet har du det hææærlig hver dag. Livet er en humpete reise så jeg antar at dagene varierer for deg som for meg, men du kan jo vite at det går an å jobbe for å oppleve flere hææærlige dager, og når alt kommer til alt er det er deg selv som er din egen skjebne.



En av nøklene er å passe på at hjernen får nok oksygen. De små grå bruker 20 prosent av kroppens oksygen, og da forstår du sikkert at det blir viktig med et velfungerende blodomløp.

### Dette kan du gjøre:

- ✚ Beveg deg – og da sier forskningen at det ikke hjelper med hvor mange kryssord du løser. Hjernen trenger vanlig mosjon.
- ✚ Stump røyken, hvis du fortsatt er av dem som står utenfor og røyklegger inngangen til de fleste arbeidsplasser. Hva er det du prøver å skjule i røykskyen er mitt spørsmål til deg?
- ✚ Få nok søvn. Sover du mindre en 6 timer pr. natt trenger du bedre blodtilførsel til "lilla hjernen".
- ✚ Kosttilskudd. Forskningen sier at Omega 3, ginko eller ginseng er verdifulle tilskudd.
- ✚ Eller hva med en espresso. Koffeinet utvider blodkarene og hjernen får mer oksygen. For store mengder tørker ut kroppen. Så hva med akkurat passe. ☺
- ✚ Drikk vann – pass på at kroppen ikke opplever uttørking.



Jo mer du utfordrer hjernen jo bedre har den det! Og når du har utfordret hjernen, står det igjen å velge alt i livet fra hjertet

## Jeg inspirerer - Du velger!

Solskinshilsen fra

**Anne-Mette**

Livsveileder, foredragsholder og Forfatter

Siv.øk/NLP Practitioner

*"Du står selyfølgelig fritt til å motta dette brevet i fremtiden, gi bare beskjed.  
Og har du lyst til å dele brevet med andre, send det med glede videre ut i den store verden."*

### **TENK ANNERLEDES -TENK MULIGHETER NÅ! - valget er ditt.**

Bestill Mulighetsloven i det antall du ønsker på [post@gnf.no](mailto:post@gnf.no).

Oppgi adresse, - få boken signert og levert direkte hjem i postkassen.

Porto kommer i tillegg.

Min inspirasjon til deg er boken,



- i salg hos landets bokhandlere, eller på [www.gnf.no](http://www.gnf.no).  
Finnes også i lydbok.

Beskytter for; [www.food4africa.org](http://www.food4africa.org) som mottar  
deler av salgsinntektene.

\*\*\*\*\*

### **NATURAL FORCE**

- *hjelper deg å nå frem til ditt naturlige potensial*

Mobil: 92 83 87 14

E-post: [post@gnf.no](mailto:post@gnf.no)

[www.gnf.no](http://www.gnf.no)

[www.possibilities.no](http://www.possibilities.no)

\*\*\*\*\*



Please consider the environment before printing this email