

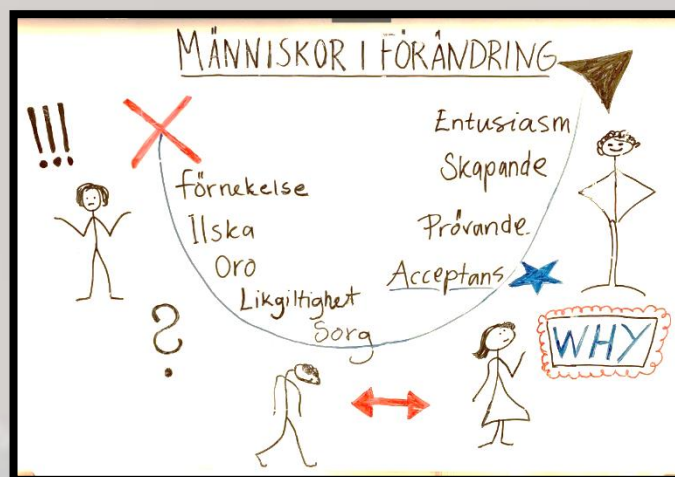
## Ljusa nyheter - Snart vänder det!

Blir du varje november påmind om hur massivt mörkret kan kännas, hur mycket frånvaron av dagsljus påverkar dig? I så fall är du inte ensam. Dagsljus är viktigt för att vi ska må bra, det är ingen nyhet. Ljuset styr vår dygnsrytm, förbättrar sömnen, gör oss piggare och mildrar depressioner. I skrivandets stund har solen precis gått ner. Klockan är 15.55 den 28 november och det är mörkt igen. Upp kommer solen inte förrän imorgon efter klockan åtta. Den behagar endast titta fram när de flesta av oss är inomhus på jobbet.

Men hallå, vad är detta för ett dystert nyhetsbrev? Så tänker du kanske efter att ha läst inledningen? Det är en befogad fråga, men vi vill bara påminna om hur viktigt det är just nu att vi tar hand om oss lite extra mycket den mörkaste tiden på året.

Vi på Sjørups Vera brinner för *människor i förändring*, och vi vill uppmuntra till att göra *hållbara* förändringar. Om man ska lyckas genomföra en förändring på ett hållbart sätt, då är det viktigt att man gör saker i rätt ordning. Det är viktigt att man lyssnar inåt, tar tid för reflektion och att man tar hand om sig. För ju mer kraft, övertygelse och energi man kan lägga in i förändringen, desto bättre blir resultatet. Med för lite kraft och övertygelse är risken stor att man avbryter någonstans på vägen och att den energi och ansträngning som man har uppbådat slösas i onödan.

Det finns olika sätt att genomföra förändringar på och att förändra något kräver alltid nya saker av oss. Det kan innebära att vi behöver gå utanför vår komfortzon, att vi behöver släppa gamla vanor eller sanningar och att vi behöver lära oss nya saker. Vi människor fungerar lika när vi går genom förändringar, stora eller små. Sjørups Vera utgår från kunskap om hur människor



fungerar oavsett om vi jobbar med företag eller individer. Vi hjälper till att göra det komplexa och svåra lite enklare och hanterbart.

Vi utbildar ledare i förändringsledning. Vi coachar och utvecklar individer och team, stärker förmågan till självledarskap och stöttar dig hela vägen genom förändringsprocessen. Men inte bara det. Eftersom vi vet att det är viktigt med balans och välmående, särskilt i förändringstider, så har vi skräddarsytt tjänster för att även kunna hjälpa dig att må bra. Flera nyheter har därför lagts till i vårt kunderbudande under hösten.

Våra tjänster är utformade för att kunna komplettera varandra och hjälpa våra kunder att åstadkomma förändring på djupet. Det är där, under ytan, som svaren finns på vad som är en hållbar förändring för den enskilda kunden.

*Så var lite extra rädd om dig den här mörka tiden, ta dig tid för reflektion och kom ihåg, att snart vänder det.* Som vid alla förändringar så anar vi förr eller senare ljuset i tunneln och vips så är vi ute på andra sidan. Till dess kan det vara bra att veta att om du exponerar dig för en halvtimmes dagsljus per dag under den mörkaste tiden av året så är det ofta tillräckligt för att bibehålla den viktiga och positiva effekten av ljuset.

En vanlig dag så här års är det kanske 2 000 – 4 000 lux utomhus, riktigt grå dagar kanske endast omkring 600. Det kan jämföras med en solig sommardag som kan ligga runt 100 000 lux. *Det är 22 dagar kvar till årets mörkaste dag. Det är mindre än en månad och bara 6 % av ett år. Sedan återvänder ljuset igen, sakta men säkert.*



#### Urval av våra tjänster

- Kurs: Förändringsledning – heldag eller två halvdagar
- Kurs: Leda på distans – halvdag
- Inspirationsföreläsningar och workshops
- Ledarcoaching, livscoaching, samtalsterapi
- Kurs: Mindfulness 8 veckor, start 31 januari i Vellinge. Just nu 20 % rabatt
- Individuellt: Reikihealing på plats eller på distans - 500 kr året ut
- Mindfulnessvandring med Vandra Sydkusten? Läs mer här: [www.vandrasydskusten.se](http://www.vandrasydskusten.se)

Välkommen att höra av dig för ett kostnadsfritt möte.

Dela gärna med dig av brevet till andra som du tycker borde lära känna oss.

***Tack för den här gången,***

Weronica Johansson - Följ mig på [linkedin.com](https://www.linkedin.com)

076 610 55 64 - [www.sjorupsvera.se](http://www.sjorupsvera.se)

*Sjörups Vera*