

Rodrigo Ríos

Iværksætter med sjæl

Bæredygtig succes
– uden at brænde ud



www.rodrigorios.dk

Drømmer du om at bygge en succesfuld forretning – uden at miste dig selv i processen?

Forestil dig at arbejde i fuld balance, hvor din passion og performance går hånd i hånd, og du skaber resultater – uden stress og overanstrengelse.

Men lige nu føles det måske, som om noget holder dig tilbage...

- ◆ Du brænder for at dele dit budskab, men får det ikke helt ud i verden.
- ◆ Dine evner og idéer banker på, men bliver ikke forløst.
- ◆ Du mærker en indre begrænsning – uden helt at vide hvorfor.

Men hvad nu, hvis løsningen på dine udfordringer ligger i at komme ind i flow?

Hemmeligheden? Flow.

Har du nogensinde været så opslugt af en opgave, at tiden fløj afsted? Hvor alt føltes ubesværet, og du arbejdede med en lethed, der næsten føltes magisk?

Det er flow – en tilstand, hvor du er fuldt til stede, engageret og i dit es.

Flow er ikke kun for kunstnere og atleter – det er for iværksættere som dig, der ønsker at arbejde med passion og mening, samtidig med at du opnår frihed og bæredygtige resultater.

Gode idéer alene skaber ikke resultater. Det kræver mod, fokus og energi at føre dem ud i livet.

✨ Når du er i flow, oplever du:

- ✓ Skarpt fokus
- ✓ Passion i dine aktiviteter
- ✓ En følelse af tidsløshed
- ✓ Balance mellem udfordring og evner
- ✓ Glæde ved processen
- ✓ En dyb følelse af mening
- ✓ Frihed i handling



Er du klar til at tage første skridt?

I første halvdel af e-bogen får du indsigt i, hvad mangel på flow koster dig – både i form af begrænsninger og frustrationer – samt konkrete strategier til at genfinde flow i din hverdag.

I anden halvdel dykker vi ned i den spirituelle dimension: Hvordan du kan arbejde med din alignment og skabe en dyb transformation over tid – så du skaber resultater, der føles autentiske og bæredygtige.

Læs med og opdag:

✓ De 10 skjulte konsekvenser af at mangle flow

✓ 7 essentielle strategier til at præstere på højt niveau – uden at brænde ud (som de fleste overser).

✓ Hvordan du arbejder i alignment med dit autentiske selv – uden at gå på kompromis

Gør dig klar til at skabe et liv, hvor du trives – både i det store og det små. Hvor du genfinder energien, passionen og glæden ved det, du gør.

Lad os komme i gang!



Hvad er flow-tilstanden?

Har du nogensinde været så opslugt af en opgave, at alt omkring dig forsvandt? Hvor tid føltes uvæsentlig, og du arbejdede med lethed og begejstring? Det er flow-tilstanden.

Flow-tilstanden er en tilstand af fuldstændig fordybelse – hvor du er engageret, fokuseret og opslugt af en aktivitet. Dit sind er klart, din energi er høj, og du bevæger dig fremad uden anstrengelse. Opgaver og glæde smelter sammen, og arbejdet føles ikke som en byrde, men som en naturlig, dynamisk proces.

Den ungarske psykolog Mihaly Csikszentmihalyi beskriver det sådan:

"Flow er en mental tilstand, hvor en person er fuldt engageret, fokuseret og opslugt af en aktivitet, der skaber en følelse af tidløshed, dyb koncentration og glæde ved processen."

Selvom Csikszentmihalyis tilgang er psykologisk og videnskabelig, berører han noget dybere – noget, mange forbinder med spirituelle oplevelser: enhed, harmoni og transcendens. Flow kan føles som en meditativ tilstand, hvor vi er fuldt til stede og i kontakt med os selv på et dybere plan.

Fra Overarbejde og Stress til Bæredygtig Produktivitet

Mød Lars – en ambitiøs iværksætter. Lars arbejdede 12-14 timer om dagen, sprang fra opgave til opgave og forsøgte at tvinge idéer frem. Men uanset hvor meget han knoklede, følte han sig konstant drænet.

Hans to-do-liste voksede. Projekterne hobede sig op, men blev aldrig færdiggjort. Noget måtte ændre sig.

Da Lars begyndte at arbejde med sit flow – blandt andet ved at finde sine mest produktive tidspunkter, indarbejde morgenmeditation og arbejde med sin indre modstand – begyndte han at mærke en forandring. Pludselig flød idéerne lettere.

Han blev mere fokuseret og mærkede en ny form for ro i sit arbejde. Opgaverne føltes ikke længere som en kamp, men som noget, der naturligt udfoldede sig. Han skiftede fra konstant overarbejde til en bæredygtig måde at være produktiv på.



Og det kan du også.

Vil du vide, hvordan du kan finde dit flow og skabe en dyb transformation i dit eget arbejde? Hvordan du kan arbejde smartere, ikke hårdere, og opnå mere med mindre stress.

I næste kapitel dykker vi ned i, hvordan du skaber flow i din hverdag, identificerer barrierer og tager de første skridt mod øget produktivitet og velvære.

Betaler du (ubevidst) prisen for ikke at være i flow?

At være ude af flow er som at skubbe en tung sten op ad bakke – det stjæler din energi og gør selv simple opgaver svære.

Her er 10 tegn på, at du er ude af flow, og hvordan det påvirker din energi, kreativitet og trivsel – samt de skjulte konsekvenser, du måske ikke engang er bevidst om:

1. **Manglende produktivitet** – Opgaver tager længere tid, og du opnår ikke de ønskede resultater.
2. **Høj stress og frustration** – Små problemer føles store, og stressen vokser.
3. **Drænet energi** – Selv små opgaver tærer på din energi.
4. **Fald i kreativitet** – Idéerne føles fjerne, og du sidder fast i gamle mønstre.
5. **Mangel på motivation** – Opgaver føles som byrder, ikke som noget, der inspirerer.
6. **Indre konflikter og selvkritik** – Du tvivler på dine valg og bliver selvkritisk.
7. **Tilknytning til resultatet** – Du jagter målet, men bliver aldrig tilfredsstillet, når du når det.
8. **Forringet trivsel** – Du overlever, men du trives ikke.
9. **Mistet følelse af mening og frihed** – Det, der engang var din passion, føles som en pligt.
10. **Fysiske symptomer** – Hovedpine og spændinger viser sig, fordi du kører på overskud.

Mangel på flow skaber både mentale og fysiske belastninger, men der er en vej tilbage. Du kan genfinde din balance og opnå et bæredygtigt flow i dit arbejde.



Glid med strømmen – stop med at kæmpe imod

Når du er ude af flow, er det som at kæmpe mod strømmen – alt kræver mere indsats. I flow glider du med floden, og energien bærer dig fremad, mens alt falder på plads.

Så spørg dig selv: Hvor i dit liv føles det tungt? Hvor kæmper du unødigt imod?

At finde tilbage til dit flow handler ikke om at arbejde hårdere, men om at arbejde anderledes – at have dig selv med. Når du først har fundet det, vil du opdage, hvor meget lettere alt kan føles – og hvor meget mere du kan opnå med mindre modstand.

7 essentielle strategier til at præstere på højt niveau – uden at brænde ud (som de fleste overser).

1. **Find en balance mellem udfordringer og færdigheder**

Vælg opgaver, der udfordrer dig, men ikke er uoverkommelige. Flow opstår, når dine evner matcher opgavens krav.

2. **Fjern distraktioner** Skab et miljø uden distraktioner, hvor du kan fordybe dig.

3. **Sæt klare mål.** Definer klare, konkrete mål og lav delmål for at sikre retning og fokus.

4. **Vær til stede i nuet** Øv mindfulness eller meditation for at styrke din evne til at være nærværende.

5. **Forbered dig mentalt og fysisk** Sørg for at være udhvilet. Træthed eller sult kan gøre det svært at fordybe sig. En kort gåtur eller dybe vejrtrækninger kan også hjælpe dig med at fokusere.

6. **Dyrk det, du elsker** Engager dig i aktiviteter, der vækker din passion og interesse. Flow opstår ofte naturligt, når du laver noget, du brænder for.

7. **Start småt og byg momentum** Begynd med en simpel opgave for at skabe momentum – når du først er i gang, bliver flow lettere.



Disse strategier hjælper dig med at finde flow og styrker din evne til at fokusere, engagere dig og nyde processen.

Men lad os være ærlige: De mest betydningsfulde forandringer kræver ofte, at vi kigger indad.

Som du måske har erfaret i andre sammenhænge, er det, der kommer let, også det, der forsvinder let. Derimod skaber vedholdende arbejde og indsats de mest varige og meningsfulde resultater.

Så hvad vil du tage med dig fra disse syv trin? Hvilket trin kan du implementere i dag, for at finde dit flow?

Adfærdsændringer kan bringe os langt, men for varige forandringer må vi kigge på vores identitet og de dybere dynamikker med en mere spirituel tilgang.

Flow-tilstand og det autentiske selv

Flow-tilstanden, som Mihaly Csikszentmihalyi beskriver med ord som tidløshed, mening og ubetinget glæde, forbindes ofte med spirituelle oplevelser.

I dyb meditation oplever den udøvende, hvordan stilheden bliver levende og fyldt med lykke og nærvær.

Flow = Stilhed og bevægelse

For at beskrive flow vil jeg starte med en påstand: Flow er både stilhed og bevægelse. Lad mig forklare.

Flow rummer en indre stilhed – en følelse af at være fuldt til stede, uden støj fra tanker, tvivl eller tidspres.

Samtidig er flow bevægelse – en ubesværet strøm af energi, som naturligt kan kanaliseres til handling, hvor tingene sker uden modstand.

Stilheden er altid til stede, som en understrøm af bevidst nærvær. Tilsvarende er bevægelsen også der, men vi skal tune ind på den – opdage den, så at sige.

Flow kan være stille eller tage form som dynamisk handling, men altid med en følelse af ubesværet.

Lad mig uddybe...

Stilheden bag støjen

Kender du det? Du slukker for radioen, stopper samtalerne og skærer ydre støj fra – men i stedet for ro møder du en bølge af indre uro. Tankemylder, rastløshed eller måske en følelse af ubehag.

I stilheden bliver den indre bevægelse tydeligere. Vi mærker enten en subtil bevægelse eller en dyb følelse af at være bevæget. Når vi overgiver os til den, kan vi opdage, hvordan denne bevægelse kan kanaliseres til handling.

Det er her, vi ofte beskriver at være bevæget med ord som lykke, glæde og kærlighed – men vi erkender samtidig, at ord kun kan antyde, hvad vi oplever. De fanger aldrig tilstanden helt.

Denne parallel til spiritualitet understøtter idéen om, at flow kan være en sekulær vej til at opleve at være "i sit autentiske selv." Har du oplevet øjeblikke, hvor handling føltes ubesværet? Hvad var anderledes i de situationer?



Flow som vejen til autenticitet

Flow kan betragtes som en psykologisk tilstand af frihed og autenticitet.

Det frigør individet fra egoets begrænsninger, harmoniserer det med sine naturlige evner og interesser og forbinder det med en tidløs glæde.

Når du er i flow, sker handlingen gennem dig og i overensstemmelse med din vilje – men det føles ikke, som om det er dig, der handler. Det føles snarere, som om handlingen sker gennem dig.

Derfor dræner handlinger i flow-tilstanden sjældent vores energi, i modsætning til når vi kæmper imod os selv.

Den legendariske musiker Leonard Cohen sagde engang, at hvis han vidste, hvor hans bedste musik kom fra, ville han tage dertil oftere.

Hans erkendelse af, at han måtte finde kanalen, understreger, at flow ikke kan tvinges frem – det skal opdages og tillades.



Når du ikke er i flow

Når du ikke er i flow, men alligevel ønsker at handle, er det en kunst at undgå at overgøre det.

Gennem bevægelse og aktiviteter, vi elsker, kan vi ofte tappe ind i flowet.

Men hvis vi anstrenger os for meget, forcerer processen eller presser os selv, risikerer vi at dræne os fuldstændigt.

Flow kan ikke forceres, men vores evne til at opleve det kan trænes gennem øvelse og bevidst opmærksomhed.

Tag ikke handling – lad handlingen tage dig.

Dualitetens fælde

Når vi vil noget, men samtidig frygter det modsatte, skaber vi en indre konflikt.

Vi opdeler vores oplevelse i to modsatrettede poler: det, vi ønsker, og det, vi vil undgå – det gode og det dårlige.

Set med spirituelle øjne er flow en tilstand, hvor vi forbinder os med vores autentiske selv og handler i harmoni med øjeblikket, fri for indre konflikter og tilknytning til ydre mål.

Men konflikten opstår, når vi forsøger at tvinge eller presse os selv til et bestemt udfald.

Hvis vi forcerer, kritiserer os selv eller handler ud fra frygt, skaber vi en indre modreaktion – en spænding, der trækker os væk fra flow.

Det er ikke målet i sig selv, der er problematisk, men vores tilknytning til det.

Når vi bliver for afhængige af et bestemt resultat, risikerer vi at miste forbindelsen til os selv.

Men når vi i stedet er forankrede i os selv, bliver vi fleksible og frie – i stand til at bevæge os mod vores mål uden at være bundet af frygt eller tvang.

Kan du genkende en situation, hvor du har oplevet denne indre kamp?

Hvad ville der ske, hvis du slap behovet for at kontrollere udfaldet?

Denne splittelse mellem ønsket om at handle og frygten for udfaldet fører os til en mere grundlæggende indre kamp.



Den indre kamp

Selvom vi ønsker at bevæge os mod et mål, kan en del af os modsætte sig.

Ubevidst skaber vi en indre modstander – og hvor der er modstand, opstår kampen.

Men den indre kamp udspringer sjældent af selve målet.

Den kommer snarere fra de historier, vi fortæller os selv om, hvem vi er, hvad vi kan, og hvad der er muligt for os.

Gamle overbevisninger – som at vi skal præstere for at være værdige, eller at fejl er farlige – kan fastholde os i tvivl og frygt.

I forsøget på at beskytte vores identitet spænder vi ben for os selv.

Kampen kan være drænende. Hvis vi tvinger os selv til at handle imod vores intuition, mister vi glæden ved processen.

Hvis vi lader modstanden styre, risikerer vi at miste selvtillid og handlekraft.

Den egentlige frihed opstår, når vi bliver bevidste om de mønstre, der styrer os.

Når vi ser dem klart, mister de deres greb om os. I stedet for at kæmpe kan vi begynde at lytte – og bevæge os fremad i overensstemmelse med vores autentiske selv.

Hvad ville blive muligt for dig, hvis du gav slip på de historier, du fortæller dig selv, når du oplever indre modstand?

Fra adfærdsregulering til eksistentiel transformation

Adfærdsregulering kan bringe os langt på vejen mod et mere fokuseret og meningsfyldt liv.

Men hvis vi ønsker at forstå os selv på et dybere plan og leve som vores autentiske jeg, begynder en anderledes rejse – en rejse, hvor vi gennem selvindsigt kan frigøre os fra begrænsende mønstre og opleve mere nærvær og flow i livet.

Den største og mest varige forandring sker, når vi bringer fred til vores indre konflikter og samtidig styrker forbindelsen til vores autentiske selv.

Denne proces kræver både mod og en stærk værktøjskasse, men belønningen er transformation – en oplevelse af at blive mere kompetent, kreativ og balanceret som menneske.

Hvordan oplever du forskellen mellem at handle i flow og at handle ud fra anstrengelse?

Hvad kan du gøre for at skabe mere flow i din hverdag?



Er du klar til næste skridt i din udvikling?

Drømmer du om mere lethed, energi og flow i dit liv? Ønsker du at slippe den indre kamp og handle mere i overensstemmelse med dig selv?

Vil du høre mere om, hvordan mine forløb kan hjælpe dig på denne rejse?

Jeg hjælper mennesker med at finde vejen til flow og autenticitet – uden kamp og selvkritik.

I en indledende samtale vil vi dække:

- **Klarhed** Opnå indsigt i, hvordan du kan opløse din indre kamp og skabe harmoni mellem dine ønsker og handlinger, så du oplever mere balance og frihed i din hverdag.
- **Konkrete indsigter** Få indsigt i værktøjer, der hjælper dig med at håndtere ubehagelige tanker og følelser – og gøre dem til din styrke i stedet for din modstand.
- **Afsløring af skjulte mønstre** Identificér de ubevidste begrænsninger, der kan holde dig tilbage, og skab plads til mere glæde, energi og flow.



Lad os tage en snak!

Book en uforpligtende samtale her www.rodriquiries.dk, eller send mig en besked – jeg glæder mig til at høre fra dig!