

POSITIVE VANER OG RUTINER

DER GIVER DIG TRYGHED

Livet kan og vil ikke kontrolleres, og intet i livet er permanent – så lad os, specielt lige nu, holde fokus på, hvad vi kan kontrollere. Du kan stadigvæk kontrollere dine handlinger, din reaktion, dit mindset og hvordan du planlægger din hverdag. **Når du planlægger en positiv morgen, er der større mulighed for en positiv dag. Hvordan ønsker du ønsker livet – nu, imens og bagefter.**

En del af udviklingen sker også, når du indser, hvad du skal skrue ned og op for, for at skabe det liv og den hverdag du ønsker. Du skal muligvis sige farvel til gamle vaner, der ikke støtter dig mere og være åben for nye måder at tænke, handle og leve på. Det vigtigste er, at finde en måde, der fungerer for dig. En måde der giver plads til både effektivitet, men også til frihed og glæde i din hverdag.

Tingene går dog ikke altid, som vi lige tænkte de skulle, og det er jo helt normalt. Måske du kan stå 30 min før op end resten af familien, hvis du ønsker din stille morgen tid. Ellers find det første mulige øjeblik på dagen, hvor du kan praktisere, det du har sat dig for. Det handler om at være kreativ og finde en vej.

S

tå stærkere på den anden side, skab kærlige og inspirerende rutiner, der matcher det liv du ønsker at leve.

Mærk efter, lad dig inspirere og ta' små skridt hver dag.

Gå den vej der er rigtige vej – for dig.

Hvad vil du bruge din tid på, hvis du under andre omstændigheder får en måned uventet serveret. Hvad vil du prioritere og bruge din tid på?

Hvordan vil det være for dig at komme ud på den anden side og have lært noget nyt. At have startet det projekt du altid har snakket om, men ikke har tid til. Hvad hvis du kommer endnu klogere ud, beredt med nye, selvkærlige vaner, der støtter og matcher det liv du ønsker.

Dine vaner starter med noget du gør, en dag af gangen. Dagene bliver til en måned, til et år og til et liv. Lad dine gode vaner transformere din hverdag til det liv, du går og drømmer om. Hvorfor ikke udnytte "chancen" og starte i dag? Tilret hen af vejen og lav en aftale med dig selv en gang om året. Kig dine rutiner og daglige valg igennem, så du hele tiden føler du er **"on the right track"**.

POSITIVE VANER OG RUTINER

SPØRG DIG SELV

1

HVORDAN ØNSKER JEG AT HAVE DET, PÅ DEN ANDEN SIDE AF DENNE UDFORDRING

2

HVILKE FØLELSER ER VIGTIGE I MIT LIV.
HVAD VIL JEG HAVE MERE AF. SKRIV DE 3 VIGTIGSTE FØLELSER NED

3

HVAD ER JEG TAKNEMMELIG FOR I DAG. SMÅ SOM STORE TING
SKRIV MINDST 3 TING

4

HVORDAN KAN JEG STARTE MIN MORGEN POSITIVT OG INSPIRERENDE

5

HVORDAN KAN JEG PLANLÆGGE MIN DAG, SÅ JEG HAR VÆRET BÅDE SELVKÆRLIG, PRODUKTIV OG GLAD, NÅR DAGEN ENDER

6

HVORDAN KOMMER JEG TÆTTERE PÅ DET LIV JEG ØNSKER? VÆLG ÉN VIGTIG TING DU SKAL GØRE I DAG. LAV DEREFTER DE 3 NÆSTVIGTIGSTE.

NÅR DU PLANLÆGGER EN POSITIV MORGEN, ER DER STØRRE MULIGHED FOR EN POSITIV DAG.

POSITIVE VANER OG RUTINER

MIT EKSEMPEL

1

AT STÅ ENDNU STÆRKERE, FØLE AT JEG HAR UDNYTTET TIDEN, OG ARBEJDET HEN MOD MINE MÅL PÅ TRODS AF STORMVEJRET, UDVIKLET MIG OG HOLDT VED SUNDE RUTINER FOR KROP, KOST OG SIND + TAGET PLANKE CHALLENGE

2

MINE VIGTIGSTE FØLELSER LIGE NU ER FRIHED, INDRE RO, LETHED OG STOLTHED

3

JEG ER I DAG TAKNEMMELIG FOR: DET SPIRENDE FORÅR, MIT HUS I SKOVEN, KÆRLIGHEDEN OMKRING MIG, KREATIV ENERGI, NYE MULIGHEDER, MIN HUND, NYVASKET SENGETØJ OG SOLSKIN

4

JEG STARTER MIN MORGEN I RO MED MOBIL OG MAIL SLUKKET, ÅBNER DØREN UD TIL MIN SKOV, HØRER FUGLENE OG LAVER DE MORGENØVELSER JEG HAR LYST TIL. BREATHWORK/MEDITATION, TRÆNING/PLANKE CHALLENGE OG GÅ TUR MED HUNDEN

5

JEG HAR TIT EN GOD DAG NÅR, DEN STARTER ROLIG UDEN STRESS, NÅR JEG AFTENEN INDEN DANNE MIG OVERBLIK, SKRIVER NED OG PRIORITERER, HVAD JEG VIL. FÅR SUND LÆKKER MAD, FÅR HOLDT PAUSER, GÅET TUR OG NYDT NATUREN OMKRING MIG. FÅR SNAKKET ELLER GRINT MED EN JEG HOLDER AF ELLER NÅR JEG GØR NOGET IMPULSIVT OG SKØRT.

6

VED AT HAVE FOKUS PÅ AT GØRE DEN VIGTIGSTE TING FØRST HVER DAG, TIME-BLOCKING PÅ JOB ER ET HIT OG AT SLUKKE FOR ALT FORSTYRRELSE IMENS. AT PRIORITERE TID TIL REFLEKSION, AT MÆRKE EFTER ,HVAD JEG HAR LYST TIL, HVAD DER GØR MIG GLAD OG HVAD MIN KROP HAR BRUG FOR. HVILKE SMÅ. SOM STORE TING, DER VIL GIVE MIG EN FØLELSE AF STOLTHED, NÅR DAGEN ER OMME.

1

POSITIVE VANER OG RUTINER

SPØRG DIG SELV

HVORDAN ØNSKER JEG AT HAVE DET, PÅ DEN ANDEN SIDE AF
DENNE UDFORDRING

2

POSITIVE VANER OG RUTINER

SPØRG DIG SELV

HVILKE FØLELSER ER VIGTIGE I MIT LIV, HVAD VIL JEG HAVE MERE AF
SKRIV DE 3 VIGTIGSTE FØLELSER NED

3

POSITIVE VANER OG RUTINER

SPØRG DIG SELV

HVAD ER JEG TAKNEMMELIG FOR I DAG. SMÅ SOM STORE TING
SKRIV MINDST 3 TING

4

POSITIVE VANER OG RUTINER

SPØRG DIG SELV

HVORDAN KAN JEG STARTE MIN MORGEN POSITIVT OG INSPIRERENDE

5

POSITIVE VANER OG RUTINER

SPØRG DIG SELV

HVORDAN KAN JEG PLANLÆGGE MIN DAG, SÅ JEG HAR VÆRET BÅDE
SELVKÆRLIG, PRODUKTIV OG GLAD NÅR DAGEN ENDER

6

POSITIVE VANER OG RUTINER

SPØRG DIG SELV

HVORDAN KOMMER JEG TÆTTERE PÅ DET LIV JEG ØNSKER? VÆLG ÉN VIGTIG TING DU SKAL GØRE I DAG. LAV DEREFTER DE 3 NÆSTVIGTIGSTE.
