

# SELV-KÆRLIGHEDS CHALLENGE

# 01

MRD

	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
UGE 1	HVORDAN KAN JEG DENNE UGE <b>UDFORDRE</b> MIG SELV OG MIN <b>COMFORT ZONE</b> .						
UGE 2	HVORDAN KAN JEG DENNE UGE <b>PLANLÆGGE</b> MIG*TID OG <b>RO</b> .						
UGE 3	HVORDAN KAN JEG DENNE UGE VÆRE MERE <b>POSITIV</b> OG <b>TAKNEMMELIG</b> .						
UGE 4	HVORDAN KAN JEG <b>PLANLÆGGE</b> NOGET DER GIVER MIG EN <b>BARNLIG GLÆDE</b> .						
UGE 5	HVORDAN KAN JEG TALE MERE <b>ROSENDE</b> OM OG TIL MIG SELV.						
UGE 6	HVORDAN KAN JEG DENNE UGE <b>PRIORITERE</b> MERE <b>MINDFULNESS</b> .						

# SELV-KÆRLIGHEDS CHALLENGE

# 02

MRD

	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
UGE 7	REFLEKTER OVER HVAD BESTEMTE UDFORDRINGER HAR <b>LÆRT DIG</b> - HVAD ER GAVEN OG LEKTIE.						
UGE 8	HVORDAN KAN JEG DENNE UGE PLANLÆGGE AT VÆRE <b>MERE SELVKÆRLIG</b> .						
UGE 9	HVORDAN KAN JEG DENNE UGE ØVE MIG I <b>5 NYE SUNDE VANER</b> - SKRIV DEM NED.						
UGE 10	HVORDAN KAN JEG PLANLÆGGE MERE <b>TID I</b> <b>NATUREN, GÅ TURE,</b> <b>WALKING MEDITATION.</b>						
UGE 11	HVORDAN KAN JEG BLIVE BEDRE TIL AT SIGE <b>NEJ TAK</b> TIL DET DER DRÆNER MIG.						
UGE 12	HVORDAN KAN JEG DENNE UGE PRIORITYERE DET DER GØR MIG <b>GLAD</b> OG SOM <b>MOTIVERE</b> MIG.						

# SELV-KÆRLIGHEDS CHALLENGE

# 03

MRD

	MAN	TIR	ONS	TOR	FRE	LØR	SØN
UGE 13	HVAD KAN DU GØRE LIGE NU, HVER DAG. HVLKE MICRO MÅL FÅR DIG TÆTTERE PÅ DINE STORE MÅL. START DENNE UGE.						
UGE 14	HVORDAN KAN JEG DENNE UGE MÅLE MIN NEGATIVE SELVSNÅK OG VENDE MINE TANKER TIL MERE KONSTRUKTIVE OG POSITIVE TANKER.						
UGE 15	HVORDAN KAN JEG DENNE UGE OBSERVERE HVILKE DÅRLIGE VANER DER SARBOTERER MIN INDRE RO.						
UGE 16	HVORDAN KAN JEG PRIORITERE MERE TID MED DE MENNESKER DER STØTTER MIG OG GIVER MIG GLÆDE .						
UGE 17	HVORDAN KAN JEG ENKELT DENNE UGE FORKÆLE MIG SELV. FODBAD, ALENETID, BESTILLE MASSAGE.						
UGE 18	HVORDAN KAN JEG BLIVE BEDRE TIL AT VÆRE HELT STILLE, LYTTE TIL MIG SELV OG MIN KROP.						