

Morgen rutine

SJEKKLISTET



I: Puste øvelse

Finn en komfortabel sittestilling og lukk øynene.

Med armene over hodet puster du dypt inn gjennom nesene.

Hold pusten, og så senker du armene mens du kontrollert pusten ut.

Gjenta i 30 åndedrag.



II: Øve takknemlighet

Plasser hendene på hjertet og kjenn rytmen. Pust inn og kjenn at blodet suser gjennom kroppen din, og tenk samtidig på 3 øyeblikk eller mennesker som du kan føle deg dypt takknemlig for.



III: Sett deg mål

Fokuser på tre viktige mål du har for dagen, måneden eller til og med året.

Tenk deg hvordan det ville føles å oppnå disse tre målene.

