

START DIN DAG MED KÆRLIGHED– DAG 13

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Skab et morgenritual for dig selv. Lav en liste over alle de skridt, du kan tage for at starte dagen på en bemyndiget, positiv og glad måde.

.....

.....

Lav også to eller tre bekræftelser, der understøtter hvert af disse trin. Bekræftelser, som du gentager, når du tager tøj på, når du spiser morgenmad, og når du forlader huset.

.....

.....

.....

Du kan også finde et par eksempler på formiddagsbekræftelser i tillægget til den bog, jeg skrev med Cheryl Richardson, "You Can Create an Exceptional Life."

.....

.....

.....

Det er ikke nødvendigt at implementere alle ændringerne på én gang. Start med et simpelt morgenritual først. Når det er etableret, skal du tilføje en til. Gør ikke for meget på én gang. Hele pointen er at have en god følelse, ikke at føle sig presset.

.....

.....

.....

.....

.....

.....