

Gör plats för en stund av eftertanke

Vi uppmuntrar dig till eftertanke denna avslutande vecka.

Sätt dig bekvämt tillrätta i din favorithörna därhemma, värm en kopp te och tänd ett ljus. Gör det mysigt för dig och unna dig en lugn stunds egentid.

Plocka fram dina dagboksblad samt enkäten som du fyllde i före kursstart.

Fundera kring de kursveckor som gått: Vad har du lärt dig under kursen? Vad har fungerat bra för dig? Vilka vanor kommer lätt och vilka kämpar du kanske lite med? Vilka insikter har du fått om dig själv och ditt vardagsliv? Vad vill du ta med dig framgent? Vilka vanor vill du släppa som kanske inte passade just dig? Vilka är värda att kämpa lite extra för, även om det känns motigt?

Fyll i "efter-enkäten" som du hittar i materialet och jämför med "före-enkäten". Förhoppningsvis ser du att dina ansträngningar har lett till både nya kunskaper, insikter om dig själv och ditt liv och framförallt: mer vardagsenergi! Kanske också lite mera lugn inombords?

Var snäll mot dig själv i utvärderingen. Tänk på att bara för att man har hört någonting en gång, betyder inte att det omedelbart blir en ansträngningslös vana! Kanske vill du gå igenom någon modul igen, kanske behöver du ge vissa vanor lite mer tid för att sätta sig. Kanske behöver du tänka kreativt och hitta en variant eller ett alternativ på en vana som passar just dig bättre? Tänk på att alla goda vanor har en kumulativ effekt: ge det lite tid!

Avsluta din stund av egentid och reflektion med att tacka dig själv: för alla dina ansträngningar för att ta hand om din kropp och din hälsa. Vila i tanken att kroppen märker vad du gör för den: ingen av dina ansträngningar går obemärkt förbi. Vi är övertygade om att din kropp är tacksam för allt du gör för den, och den vill inget hellre än att fungera så bra som möjligt för din skull.

Viva
Vardag