

LIVSGYM FÖR ROOKIES

VAD VI EGENTLIGEN SKA GÖRA DESSA KOMMANDE 29 DAGAR

Den ultimata träningen

När man talar om träning så tänker man ofta på gymmet och att gå och träna rent fysiskt, att ta hand om sin kropp. Och ja, detta är superviktigt och otroligt värdefullt.

Men det jag menar när jag använder begreppet "Livsgym" är ett gym som rustar dig för livet och där du tränar, inte bara din fysiska kropp, utan även ditt sinne och din själ.

– SJÄL?!! Hahaha för dig som får panik och genast vill slänga ifrån dig boken, ta det bara lugnt, ingen kommer att dö, du kan ersätta ordet med glädje, kärlek eller inre välmående. Okej ;) coolers?

Ett Livsgym kan för att tydliggöra utgöras av en specifik fysiskt plats såsom ett gym av mer traditionell variant, men där det också finns en holistisk syn och ett utbud som möjliggör en varierad practice. För andra kan det vara yogastudion, ett hälsocenter eller flera olika saker i kombination.

Men det kan även och nästan ännu hellre vara saker som du har möjlighet att göra helt oberoende av vart du befinner dig. Hemma, på jobbet, utomlands eller via nätet.

Det viktiga skulle jag säga är att du hittar en practice, en vana att varje dag göra något för att vårda och stärka dig på alla olika nivåer. Om möjligt, välj gärna saker som du kan göra med enkelhet & utan att vara alltför beroende av andra.

Så hur gör man då?

Jo, det du gör för att börja med ditt livsgym är att välja handlingar som hjälper dig att vårda, stärka och utvecklas inom alla dessa tre områden. Brainstorma gärna i början för att få en bredd och variation och välj sedan den eller de aktiviteter som passar bäst, som är nyttiga och känns lite spännande och roliga.

Jag vill nämna att ibland handlar detta med att träna om att verkligen, verkligen kämpa, utmana och pusha sig och sen vara uthållig i detta. Andra gånger ligger träningen i att faktiskt vara tillåtande, kärleksfull, förstående och våga förlåta eller slappna av.

Att stretcha eller sova kan för vissa vara just det som deras kropp behöver under en viss period, precis som att träna självkärlek och känna att man är okej utan prestation. Det är upp till dig att besluta vad som är rätt och behövs.

Det är alltså detta jag menar med Livsgym och att vårda och stärka sig: Att finna, välja och göra det som är rätt för just dig, där du befinner dig & som tar dig närmre dina mål och drömmar. Men var ärlig! Var riktigt jäkla ärlig. Inte Lat. Då är tiden gaska bortkastad och du kommer stå kvar där du är!

Under dessa 30, nu 29 dagar som vi ska vara tillsammans. Ja, du frågade faktiskt chans på denna bok när du började läsa, så ska vi arbeta med och utforska detta. Något i dig var nyfiket på innehållet "Framgång, hälsa och meningsfullhet på 30 dagar".

Men som du vet, ingenting fungerar såvida du inte gör jobbet. Så med start idag snygging, se till att göra kunskapen jag delar till upplevelser, erfarenheter och integrera dem i ditt system. Börja träna i ditt alldeles egna LIVSGYM!

Men Maria då, kanske du säger...

Jag har faktiskt jättemycket att göra och har 4 hungriga barn, 3 husdjur och tio miljarder arbetsuppgifter som väntar. Jag har inte tiid att ta hand om mig själv!

Här ska jag berätta något väldigt viktigt!

Kom nära så att du hör:.....

DU KOMMER ALDRIG ATT FÅ TID! Aldrig.

Såvida du inte avsätter tid för din egen utveckling, framgång och välmående.

Tiden kommer inte bara plötsligt dyka upp, utan du behöver schemalägga den, eller extremt aktivt träna upp din förmåga att ta chansen när den dyker upp – nån gång sådär i halvåret, hahaha ☺

Det är verkligen hehe, fantastiskt hur mycket roliga ursäkter vi kan hitta på för att vi är bekväma eller rädda: Åååh jag är alldeles för gammal för sånt där, eller usch jag önskar att jag kunde men jag har aaalldeles för mycket att göra.

Eller den här klassikern: Jag har inga pengar så jag har inte råd att träna... Trots att naturen är full av saker att uppleva eller du kan köra crunches (små sit ups alltså, inte kakor) hemma på vardagsrumsmattan.

Dessutom, om du går in i föreställningen att du inte kan, bara titta på någon av de underbara, fantastiska, vackra, begåvade människor och föredömen som kanske inte kan röra sig så väl fysiskt, men som genom aktiv andning kan ta hand om och stärka sin kropp, eller visualisera så att hjärnan upplever det som att de tränar eller se till att få i sig mer näringsrik mat.

Det finns i regel ALLTID något vi kan göra för att vårda och stärka oss till kropp, sinne och själ.

Den bästa investeringen

Att investera i dig själv är det absolut bästa och mest kärleksfulla du kan göra, både för dig själv och för människorna du älskar. De kommer, precis som du att få njuta av fördelarna.

Så egentligen spelar det ingen roll vem du är eller vilket läge du befinner dig i. Det viktiga är att du är redo och villig. Du kommer om du beslutar dig för det, finna en practice som hjälper och stödjer dig och gör ditt liv både mer framgångsrikt, förbättrar din hälsa och skapar en djupare och mer varaktig meningsfullhet.

Personligen tror jag mer på morot än piska för hållbara resultat, så inget straff om du skulle missa en dag. Däremot om du vill lägga in nåt sånt för dig själv är du helt fri att göra det. 10 piskrapp till exempel! Kanske kan du be grannen att hjälpa dig eller svärmor. Hahaha, ja, jag vet att det faktiskt funkar för många med straff-metoden så, feel free!

Själv brukar jag dock se till att ta igen om jag missat en dag. Skulle jag nån gång ha missat 2 dagar, ja då blir det extra mycket att ta igen och ganska tråligt, så därför ser jag vanligtvis till att hålla rutinen.

Ytterligare ett knep är att ha en extern person att rapportera till, det går bra med mail eller sms, eller annars som jag ofta gör, gå ut public med att du ska göra 3 små hälsöfrämjande actions i 30 dagar. Det gäller att hitta det som passar en själv så att jobbet blir gjort.

En annan bra sak med att tracka sitt livsgymnande, är att det skapar en medvetenhet. Det blir ganska uppenbart för mig, varför jag blir stressad och irriterad eller stel i kroppen, om jag har slarvat en dag eller två. Det går ju absolut att göra, men jag blir i.a.f. aware och har möjlighet att notera och snabbt förändra det. Det blir ett medvetet val.

Kraften i små, dagliga vanor (Mikro-vanor)

När vi tittar närmre på saker och ting och får slut på ursäkter, så inser vi att allt i livet handlar om vad vi väljer och hur vi prioriterar. Våra vanor och hur vi använder vår tid.

Om du tittar på TV, 60 minuter varje dag... Varför inte byta 20 av dessa mot en stund med boken och livsgymmet? Eller om du facebookar 30 min per dag, ta 10 min av dessa för att varva ner på kvällen utan mobil och dator och funta lite på vad som varit bra med dan.

Själv trodde jag inte att det skulle va möjligt, att få in träning när jag va som mest stressad och jag kände lite som "Fuck you 2 " när jag fick förslaget att gå upp 1 timme tidigare. Men just tack vare denna nya vana var det som att tiden expanderade och jag fick mer av både tid, energi och glädje och med detta också bättre resultat på jobbet.

För dig som gillar resultat och det vet jag att du gör, så kan jag avslöja att OM du väljer att gå upp en timme tidigare varje dag, så vinner du hela TVÅ VECKOR på ett år. Bara tääänk vilken energi och hälsa och lycka detta kommer ge dig!

Och vanan att göra EN sak för din hälsa per dag, blir på ett år 365 handlingar! Att ha en stärkande practice kan verkligen göra underverk och ge både energi, motivation och klarhet. –Lugn i en stressig och krävande vardag.

Så nu är det dax för mig att sluta "prata" och istället låta dig Dive right in. Gör det helhjärtat grymning, ge det den här månaden. SKIT I DE LÄNGRE UPPGIFTERNA om du inte orkar/hinner, men se verkligen till att HÅLLA DIN RUTIN MED LIVSGYMMET!!!

Livsgymmet är din tid. Ditt space. Din gåva till dig själv och investeringen för ett liv av lycka och framgång, på ett verkligt härligt och autentiskt sätt. Du är GRYM min vän, kom ihåg det och du förtjänar det allra, allra bästa!

VERKTYGET: LIVSGYM

"This is how we do it" Här får du föreställa dig att vi spelar upp låten med Montell Jordan, riktigt fartigt och funky ;)

Låt oss börja med att förklara de olika begreppen och vad jag menar med dem.

Framgång

Med detta menas antingen framgång i det yttre, som går att mäta, definiera och visa upp. Tydligt, avgränsat, tidsbestämt och mätbart. Det viktiga här är att det är något som på riktigt är viktigt för dig. Målet kan röra allt från jobb, karriär, pengar och bostad till att möta din drömpartner eller få göra massa solresor. Det kan dock likaväl vara något som rör ditt inre välmående och välbefinnande och känns som ett framsteg, milstolpe och seger för dig.

Hälsa

Här syftar jag på fysisk hälsa och hur du mår i din kropp och nivån av energi. Här passar det bra att definiera mål och aktiviteter som rör din kost, träning, sömn och fysiska välbefinnande.

Meningsfullhet

Med meningsfullhet syftar jag på din egen inre upplevelse och känsla av kärlek och glädje (inte skadeglädje eller hämnd hahaha, utan äkta glädje). Det handlar också om din känsla och övertygelse om att det finns en mening med att du är här. Tillsammans med en tillit till att du får hjälp och guidas framåt, även när det verkar storma.

LIVSGYM STEG 1:

Definiera ett långsiktigt mål / önskan / målbild.
Detta önskar jag ha uppnått om (i detta fall) ett halvår.

Ange ett inspirerande & rimligt mål inom varje område.

1. Framgång

Exempel:

*Fått ett roligt jobb som HR-chef inom teknik
Flyttat in i en tre-rums-lägenhet i stan
Vunnit säljtävlingen på jobbet.*

Eller om du väljer ett som rör ditt inre t.ex:

Hålla mig lugn istället för att skrika då chefen kommer och klagar

Svar:

.....
.....

2. Hälsa

Exempel:

*Vakna med energi kl.6:00 om mornarna
Bli av med min ryggvärk
Träna på gymmet 3 gånger per vecka*

Svar:

.....
.....

3. Meningsfullhet

Exempel:

*Känna kärlek och inre lugn
Uppleva glädje då andra människor lyckas
Litar på att saker och ting går framåt även om jag kanske inte får befordran.*

Svar:

.....
.....

LIVSGYM STEG 2:

Besvara frågan: Vad kan jag göra varje dag i 30 dagar för att ta mig närmre mitt mål inom respektive område, något väldigt litet.

Brainstorma först och skriv ner och välj sedan en super-mega-enkel handling för vardera, något riktigt jäkla ENKELT som du GARANTERAT kommer klara av även om du bara avsätter totalt 5 minuter per dag.

– *Men Maria, hur ska detta kunna göra skillnad?!*

Jo det jag vill är att du tränar dig i att bara etablera vanan. Det är det enda viktiga, sen kan du välja att göra svårare övningar och sånt som kräver mer resurser då du kan, men ha detta som grund. "Don't set yourself up for failure" som de säger.

Etablera vanan och bli istället stolt och glad då du kan kryssa att du fixat det och ibland även skriva in att du gjort något ännu bättre. Okej? Tummen upp! (Som du ser är jag både kärleksfull och smått diktatorisk i min approach hahaha ;)

Välj och skriv ner en super-enkel handling att göra varje dag i 30 dagar inom följande:

Exempel:

- 1. Under 1 minut tänka på ett ögonblick då jag känt mig stolt.*
- 2. Dricka ett glas vatten så fort jag gått upp*
- 3. Skriva ner en sak som gjort mig tacksam idag*

Denna övning/handling ska jag göra varje dag för att uppnå:

1. Framgång

Svar:

.....
.....

2. Hälsa

Svar:

.....
.....

3. Meningsfullhet

Svar:

.....
.....

LIVSGYM STEG 3:

Besluta gärna när respektive aktivitet vanligtvis ska ske: morgon, dag eller kväll. Det gör dock absolut ingenting om det blir en annan tid, men se till att få in det någon gång under dagen

Exempel:

På morgonen innan frukost.

Precis när jag gått upp, efter att jag kissat.

På kvällen, innan jag går och lägger mig.

Dagens övningar sker vanligtvis dessa tider:

1. Framgång

.....

2. Hälsa

.....

3. Meningsfullhet

.....

LIVSGYM STEG 4:

Skapa en Backup plan, för vad du ska göra då du missar en dag eller två.

Exempel:

Om jag missar en dag får jag ta igen det nästa dag.

Då får jag göra dubbelt av varje. Eller om du hellre önskar "10 piskrapp", har redan skriftligt avtal med grannen"

Besvara: Vad gör jag om jag missar en dag eller två?

Svar:

.....

.....

Minns även att du är fri att ändra, justera under resans gång så att det blir stärkande och aktuellt för dig.

LIVSGYM STEG 5:

Sedan återstår att genomföra dina valda aktiviteter, varje dag. Sätt ett kryss, i respektive check-box-ruta sen.

That it's DONE! God damn it! 😊

Ange även vad du har gjort. Antingen skriver du här din vanliga, väl valda action, eller om du har gjort något annat motsvarande eller ännu mer stärkande.

Se till att hela tiden uppmuntra och ge dig själv cred på vägen. Stora bilder av stjärnor och smilyes 😊 välkomnas glatt. Tillsammans med kungakronor och kastanjetter!

Såhär kommer "formuläret" för att tracka ditt Livsgymmande se ut. Tadda!

Denna kommer att finnas med i början av varje kapitel så att du kan fylla i. Enkelt, kärleksfullt och lätt.

LIVSGYM

I denna fyller du i dagens mikro-vanor, så fort du har utfört dina actions.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

LIVSGYM STEG 6:

Kika in på hemsidan och ta del av bonusmaterial, tips & råd. Bl.a. finner du arbetsblad för Livsgymmet.

www.marialinden.se

CHANS TILL EGEN REFLEKTION

Här kan du skriva ner en reflektion från dagen. Något du funderat över och vill ta med dig in i nästa? Kanske har du en fråga, insikt eller citat du vill skriva ner? Eller varför inte rita en streckgubbe som kissar? Du kan också klistra in biobiljetter eller något annat du vill spara. Vadhelst passar och utvecklar dig! Eller om du kanske skriver på morgonen, så kanske notera något du vill foka på under dagen. Have fun and enjoy!

I vanliga fall kommer detta fält vara tomt, men just idag, denna dag, skulle jag vilja be dig att besvara följande fråga för dig själv.

Var känner jag, personligen att jag befinner mig inom dessa tre områden? Vad är min egna, ärliga upplevelse?

Kryssa i antalet cirklar på skalan 1 – 10.

Framgång ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Hälsa ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Meningsfullhet ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- - - DAG 3 - - -

**SINNET: PSYKISK HÄLSA &
MENTAL STYRKA**

**FRAMGÅNGSFRÅGOR SOM NYCKLAR
+ LÄR AV MÄSTARNA**

"Success without fulfillment is the ultimate failure"

/Tony Robbins

LIVSGYM

I denna fyller du i dagens handlingar, så fort du har utfört dina actions.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag? (Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här) Kanske något om framgång eller nåt du sett som gjorde dig glad?

**ÖVNING 1:
IDENTIFIERA SITUATIONER DÅ DU KÄNT DIG
FRAMGÅNGSRIK**

**Lista 3 situationer då du känt dig riktigt glad och stolt i dig själv och den du är. –
Framgångsrik.**

Som barn eller vuxen (fågel, fisk eller mittemellan) ☺

Exempel

- 1. Då jag lärt mig att göra kullerbyttor och visade mina föräldrar*
- 2. När jag själv blev förälder och för första gången höll mitt barn i famnen.*
- 3. Då jag löste problemet på jobbet och fick presentera det på mötet.*

Jag kände mig framgångsrik när

1.

.....

2.

.....

3.

.....

ÖVNING 2: FINN DIN EGEN DEFINITION AV FRAMGÅNG

Försök skriva en kort, enkel beskrivning av vad framgång är för dig. Minns att den inte är definitiv utan kan ändras när som helst.

Och kommer du inte på någon specifik formulering, bara skriv tre ord eller en mening som du tycker fångar känslan och påminner dig om i vilken riktning du ska gå. Det räcker verkligen, mer än väl.

Exempel:

Framgång för mig är att känna att jag är verkligen uppskattad, kapabel och del av en gemenskap.

Framgång för mig är att leva i lyx och överflöd, att känna mig som en kung/drottning.

Framgång för mig är att ha friheten att kunna resa och göra vad jag vill, när jag vill.

Framgång för mig är:

.....

.....

.....

.....

.....

- - - DAG 4 - - -

**IDENTIFIERA VAD SOM ÄR SANT & VIKTIGT FÖR
DIG**

**KLARGÖR DINA HÖGSTA VÄRDERINGAR MED
DR DEMARTINI**

*"When the voice and the vision on the inside
is more profound than all opinions on the outside,
you've begun to master your life."*

/John Demartini

LIVSGYM

Yes, wohooooo!!!! Då var det dax att köra igång med Livsgymmet ordentligt och etablera dina nya grymma vanor! ☺

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag? (Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här) Kanske något om framgång eller nåt du sett som gjort dig glad?

ÖVNING 1: IDENTIFIERA DINA HÖGSTA VÄRDERINGAR

Besvara frågan: Vad är viktigast för mig i livet? Vad värdesätter jag mest?

Det som är viktigast för mig i livet är:
Markera genom att ringa in dem.

Om du vill kan du kika i din kalender samt på ditt kontoutdrag så ser du var du lägger mycket tid och resurser.

Kärlek	Omväxling/variation
Hälsa	Religion
Rikedom/Pengar	Etik
Bekvämlighet	Stabilitet
Nöje	Status
Glädje	Familj
Framgång	Vänner
Lärande	Partner
Frid	Barn
Intimitet	Djur
Äventyrlighet	Natur
Säkerhet	Utveckling
Berömmelse	Visdom
Erkännande	Utbildning
Oberoende	
Frihet	Egna alternativ....

**ÖVNING 2:
RANGORDNA DINA HÖGSTA VÄRDERINGAR**

Ställ dig frågan "Vad lägger jag mest tid, energi, pengar, arbete, kärlek och fokus på?"

Och har du svårt att avgöra, ställ dem mot varandra två och två och säg "Om jag bara får välja en av dessa två, vilken väljer jag"

Kom ihåg att vara ärlig. Detta är helt för din egen skull.

Exempel:

Barn (Mina egna barn framför allt)

Bekräftelse (Visa att jag är duktig och få cred/beröm/bekräftelse)

Att bidra (Göra skillnad för andra i samhället)

Jag lägger mest tid, energi, pengar, arbete, kärlek och fokus på:

1.

.....

2.

.....

3.

.....

- - - DAG 5 - - -

**STANNA UPP & KOLLA VART SJUTTON DU
BEFINNER DIG**

SNABB NULÄGESANALYS MED LIVSHJULET

*"The power for creating a better future is contained in the present moment. You
create a good future
by creating a good present"
/Eckart Tolle*

LIVSGYM

Whoopi whooop! Ny dag och ny chans till steg mot framgång, hälsa och meningsfullhet! Come on!
Show me what you've got!

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

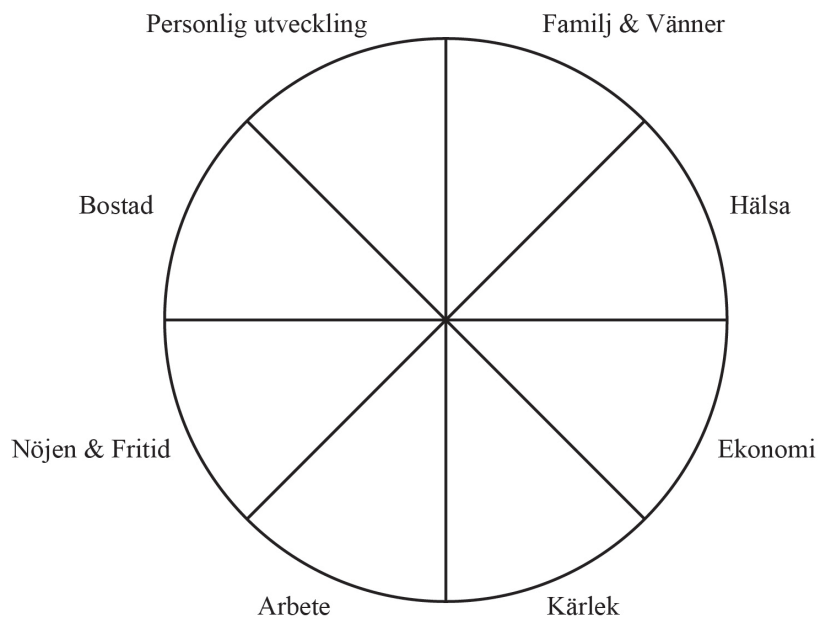
Vad tar du med dig från idag? (Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här) Kanske har du sett något extra fint eller roligt eller bara förbryllats över nånting. Feel free

**ÖVNING 1:
GÖR EN NULÄGESANALYS MED LIVSHJULET**

Fyll i ditt eget Livshjul och ange hur tillfreds du känner dig inom respektive område.

Ange på skalan, 1-10 hur pass nöjd och tillfreds du känner dig inom varje.
(0 på skalan är längst in och 10 längst ut i figuren)

Rita en linje och fyll även gärna i fältet så att det blir tydligt.
Obs! Detta bör ta max 2 min totalt, då du ska gå på det spontana, direkta utan att analysera.



ÖVNING 2: VÄLJ ETT FOKUS-OMRÅDE

Välj ett område att fokusera på under den kommande månaden

Exempel: Ekonomi

Jag väljer följande område att fokusera på:

.....

ÖVNING 3. LISTA EMPOWERING ACTIONS

Lista tre saker du kan fokusera på och göra återkommande denna månad för att bli mer tillfreds inom ditt valda område.

Ställ dig frågan: Vad kan JAG göra för att bli mer tillfreds inom detta område?

Exempel:

Spara 5 kronor varje dag på mitt sparkonto

Detta kan jag göra för att bli mer tillfreds inom detta område.

1.....

2.....

3.....

- - - DAG 6 - - -

**DEFINIERA MÅL SOM ÄR ÄKTA & UPPLEV DIN
MÅLBILD**

CHECKLISTA FÖR ÄKTA MÅL + BREV FRÅN FRAMTIDEN

*"If you want to be happy.
Set a goal that commands your thoughts.
Liberates your energy and inspires your hope."
/Andrew Carnegie*

LIVSGYM

Framgång, hälsa och meningsfullhet. Step by step.
Brick by brick. ☺ Keep going!

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: AVGÖR OM ETT MÅL ÄR ÄKTA

Skriv ner ett mål du har, som är verkligt viktigt för dig.

Detta är ett av mina mål i livet:

.....

.....

.....

Ställ dig sedan dessa frågor:

Känns det bra i mitt hjärta när jag tänker på detta mål?

Stämmer det överens med mina högre värderingar?

Kommer detta mål även kunna bidra till andra?

Ange sen en reflektion, helt för dig själv om detta mål fortfarande känns äkta eller ej.

.....

ÖVNING 2: BREV FRÅN FRAMTIDEN

Föreställ dig att du befinner dig mitt i din dröm, att du lever ditt drömliv och att allt det du önskat redan är här. Beskriv så ingående och detaljerat som möjligt. Använd ett separat papper om det behövs. Vill du ha hjälp på traven och komma in i rätt state, sätt på skön musik och slut dina ögon. Sen skriv från hjärtat och med ett leende och full lekfullhet. Berätta om bilder, synintryck, ljud, vilka dofter, färger, smaker som finns där, människor, miljöer osv. Allt som gör att det blir levande, äkta och verkligt.

Kanske vill du även rita/skissa/måla något här, eller klista in bilder? Feel free.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

--- DAG 7 ---

**LISTA ACTIONS, TA STEG FÖR STEG &
GENERERA RESURSER**

**EAGLE EYE
= ÖVERBLICK, STRUKTUR & MÅVE-KOLLEN**

*"The key is not to prioritize what's on your schedule,
but to schedule your priorities"*

/Stephen T. Covey

LIVSGYM

Du är snygg och karismatisk, från insidan & ut! Nu, dags att tracka Livsgymmandet ☺

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

**ÖVNING 1:
LISTA & RANGORDNA DINA 3 VIKTIGASTE PROJEKT**

Titta på ditt liv och klargör, vad är dina viktigaste projekt det kommande halvåret.

Du får välja max tre stycken och de kan innehålla både jobbrelaterade projekt och sådant som rör dig och dina privata relationer.

Skriv dem även i rangordning, dvs vad du ämnar avsätta mest tid, energi, pengar och fokus på.

Exempel

- 1. Renovera badrummet (Få det klart och snyggt)*
- 2. Få befordran på jobbet (Avancera till den som ansvarar för mötesbokningar istället för kaffe)*
- 3. Ha mer tid för mina barn (Var helt ledig om helgerna)*

Dessa är mina tre viktigaste projekt under det kommande halvåret

1.....

2.....

3.....

**ÖVNING 2:
LISTA MÅL & DELMÅL PER MÅNAD & VECKA**

Välj det viktigaste projektet som du listade i övningen innan och sätt mål som ska vara uppnådda om en månad. Dela sedan upp målet veckovis i fyra delmål.

Se under Verktyg i detta kapitel för inspiration och exempel.

Detta är det projekt jag har valt:

.....

Detta ska jag ha uppnått om en månad. Ange ett mål.

.....

Mål vecka 1

.....

Mål vecka 2

.....

Mål vecka 3

.....

Mål vecka 4

.....

--- DAG 8 ---

ARBETA EFFEKTIVT & FOKUSERAT

SMART TO-DO-LIST & KRAFTEN I PRIORITERINGAR & FOKUSPERIODER

"Focus on being Productive instead of busy"

/Tim Ferris

LIVSGYM

Du är fantastisk som ger dig själv denna träning! En träning som tar dig närmre dina mål och drömmar och längtan i ditt hjärta ☺

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: DEFINIERA MÅL ATT ARBETA UTIFRÅN

Lista 3 mål/resultat som du ska uppnå idag.

(Eller om du gör denna övning på kvällen, skriv så att du vet vad du ska göra imorgon)
Obs! Skriv med stora bokstäver.
Till höger anger du sedan tiden det får ta.

Exempel:

MÅL
2 ST KONSULTATIONER SÅLDA, tot. värde 8000 kr. (4 h)
RAPPORTEN UTFORMAD & KLAR (1 h)
NYHETSBREV UTSKICKAT (0,5 h)

Detta är mina främsta mål för dagen

A)

.....

B)

.....

C)

.....

ÖVNING 2. DELA UPP I UPPGIFTER

Ta det översta målet och dela upp detta i 2-3 uppgifter.
Obs! Alla uppgifter ska innehålla ett verb så att det beskriver vad du ska göra.

Exempel:
Förbered samtliga kundmöten
Ha 4 kundmöten á 30 min
Skriv avtal.

Mina uppgifter för dagen är

1)

.....

2)

.....

3)

.....

ÖVNING 3: UPPLEV KRAFTEN I FOKUSPERIODER

Din nästa uppgift idag är att träna på att under 10 minuter, jobba/ägna dig åt en specifik uppgift. Yrkesmässigt eller privat och bara känna på hur det känns. (Sätt mobilen på ljudlöst och få bort distraktioner) Om du blir avbruten, försök igen!

Detta ska jag fokusera på under 10 minuter, utan att bli distraherad, avbruten eller störd:

.....

.....

- - - DAG 9 - - -

BYT TEKNIK-STRESS MOT LUGN & LÄTTNAD

TEKNIK-KNEP, DIGITAL DETOX + MINDFULNESS

*"If social media
were drugs, what would your addiction be?"
/Leaderswest.com*

LIVSGYM

Du är nu inne på din 8:e dag i livsgymmet!
Snyggt jobbat tuffing, du är på helt rätt väg!

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

- [] Framgång
- [] Hälsa
- [] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: ÖKA DITT FOKUS MED DIGITAL DETOX

I dag ska vi träna på närvaro och fokus och att fatta medvetna beslut. Dagens uppgift blir, att om du har en smartphone: Av-aktivera dina push-notiser på mobilen för dina mail under ett dygn. Kolla istället av mailen vid bestämda tidpunkter. (Det går bra att sätta alarm om du vill.)

Det andra alternativet är att du under det kommande dygnet, istället stänger av ljudet på mobilen och vänder ner skärmen då du sitter i möte eller äter middag. Dvs vid alla tillfällen då du ska vara fullt närvarande i mötet med en eller flera människor.

Ange här vilket du väljer och kryssa i rutan då det är klart!

.....

Jag har fixat det!

Om du faller av vagnen, förlåt dig själv raring, men snälla lova att försöka igen. Practice makes perfect!

ÖVNING 2. FINN LUGN GENOM MEDVETEN ANDNING

Nu är det dax att göra en bus-enkel andningsövning. Sätt dig bekvämt på en ostörd plats. Om möjligt blunda för ökat fokus.

Slut ögonen och LYSSNA till dina andetag.
Försök varken styra eller kontrollera.

Bara lyssna till dina egna andetag när du sitter här och andas och var helt och fullt närvarandes.

Med ögonen slutna:
Lägg händerna på hjärtat, den ena över den andra.
Och fortsätt andas helt lugnt och stilla.

KÄNN hur ditt fantastiska hjärta slår för dig.
I denna stund, i detta ögonblick.
Bara andas helt stilla, i djup närvaro och tacksamhet.

Känner jag mig lugnare efteråt? (Ja, nej, kanske)

.....

Skulle jag kunna tänka mig att göra detta 2 minuter per dag?
Kanske göra det till del av mitt livsgym? (Ja, nej, kanske)

.....

- - - DAG 10 - - -

LÅT ATTRAKTIONSLAGEN GÖRA JOBBET!

**ÖNSKELISTA, UNIVERSUMS WEBBSHOP
& FRAMGÅNGSDAGBOK**

*"Everything is energy and that's all there is to it.
Match the frequency of the reality you want and you cannot help but get that
reality. It can be no other way. This is not philosophy. This is physics."
/Albert Einstein*

LIVSGYM

Applåder och hurrarop! Tillsammans med beundrarpost, slängkyssar och fanfarer. Dags för dagens livsgym och uppföljning av dina grymma mikro-vanor.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: ÖNSKA = SKICKA UT EN LEKFULL ÖNSKAN

Exempel:

"Skulle det inte vara roligt om jag fick en massagebehandling på Sturebadet?" Eller

" Skulle det inte vara roligt om jag fick ett nytt, spännande

jobberbjudande? En chans att visa vad jag går för och samtidigt ha tid för familjen"

Eller "Tänk va roligt om jag fick den där nya boken om effektivitet."

Skulle det inte vara roligt om:

.....

.....

ÖVNING 2: TRO = HA TILLIT & TA EMOT

Ha tålamod och fullkomlig tillit till att det du önskar är på väg. Universums Webbshop har tagit emot din order. Gå gärna in i känslan ibland genom att blunda och leva dig in i att det redan är verkligt. Försätt dig i samma vibration. Känn hur underbart det känns.

[] **Kryssa här när du har levt dig in i det.**

Var sen lekfullt öppen och uppmärksam, se möjligheter och när det du önskat dyker upp, ta chansen och ta emot!

[] **Kryssa sen här när du önskar har inträffat.**

Kanske går snabbt eller långsamt, bara överlåt till Universum.

ÖVNING 3. ATTRAHERA PENGAR

Här kan du börja smaka på nästa kapitelns verktyg och lista alla pengar, tillgångar och saker du har som påvisar överflöd. Detta kommer försätta dig i ett riktigt bra energimässigt state för att attrahera meeer!

Exempel

"Jag har pengar på mitt konto, jag har pengar i min plånbok (även om det så bara är 1 krona!!!)

Jag har pengar i form av smycken"

Jag har pengar i form av en bil o.s.v. ,o.s.v.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÖVNING 4: FRAMGÅNGSDAGBOK

Här listar du tre stycken framgångar / framsteg / segrar som du har haft den senaste dygnet.

Det kan va stort eller litet, yrkesmässigt eller privat.

Det viktiga är att du uppmärksammar och fokuserar på det som är bra och för dig framåt.

Mina framgångar och framsteg:

1.

.....
.....
...

2.

.....
.....
...

3

.....
.....
...

- - - DAG 11 - - -

**SLÄPP TAGET OM DET GAMLA & GÖR PLATS
FÖR NYTT**

**SUPPORTIVE BELIEFS + AFFIRMATIONER &
AFFORMATIONER**

*"Whether you think you can
or you think you can't, you're right!"
/Henry Ford*

LIVSGYM

Hej tuffing, oavsett om det är lätt eller svårt, bara fortsätt! Du gör ett verkligt toppenjobb!

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: SKRIV DIN EGNA, STÄRKANDE AFFIRMATION

En affirmation är kan man säga den käcka klassikern ☺
En positiv hjärntvätt. (Obs! Använd ej om du är väldigt ledsen, nere eller deprimerad. Kör då istället affirmationen)

Exempel

"Jag är lugn och harmonisk och hinner med allt jag ska!"

"Jag är den bästa säljaren i hela Europa och vinner varje företagstävling"

"Jag är jättesmal, vältränad och i toppform"

.....

.....

2. KÄNN PÅ KRAFTEN I AFFORMATIONER

En affirmation är den lite mer chill och lättare att ta till sig varianten ☺ Ett konstaterande av verkligheten så som den ser ut nu, men som också överensstämmer med din önskan.

Exempel:

"Jag känner mig ofta lugn och får mycket gjort." Bl.a.

"Jag blir bättre och bättre på att sälja och får fina resultat" Exempel på detta är

"Jag är smal och hälsosam" Bl.a.

1.

2.

3.

Lista sedan tre saker "bevis" som stärker och bekräftar din affirmation.

Exempel:

Bl.a. så njöt jag och fyllde på med energi när jag tvättade håret imorse.

Jag fick tre viktiga arbetsuppgifter gjorda innan lunch och

Jag slappnar av och mår bra varje gång jag stryker något från min att-göra-lista.

Lista här 3 konstateranden som stärker ditt påstående /din affirmation och bekräftar att det är sant.

1
.....

2
.....

3.

- - - DAG 12 - - -

**BLI EN ENLIGHTENED WARRIOR + NJUT AV
RESAN**

JANTE FJANTE & DAILY COURAGE CHALLENGE + LYCKOMARINAD

"Greatness begins beyond your comfort zone"

/Robin Sharma

LIVSGYM

Som karatevärldsmästaren Ramon Malavé påpekar: Ha modet att "vänligt, men bestämt hålla fast vid dina mål".

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag? (Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här) Har du kanske gjort eller planerat att försöka göra nåt lite modigt idag? Testa nåt nytt?

ÖVNING 1. DAILY COURAGE CHALLENGE

Lista en sak som du ska göra idag eller imorgon, och som utmanar dig.

Exempel

Ge en komplimang till en främling (Nåt kort å enkelt.

Kanske till nån av städarna eller kassörskorna)

Boka det där mötet med chefen för att löneförhandla

(Jag förtjänar verkligen en löneförhöjning)

Ha på mig en ful, gul Pokemon-mössa påväg till jobbet

(och försöka se helt oberörd ut ;)

Jag ska genomföra denna utmaning idag eller imorgon

.....
.....

Obs! Gör det utan förväntan på ett särskilt resultat eller ens en positiv reaktion från dem omkring.

Det kan t.o.m. vara bra om folk reagerar underligt! Då är du ännu modigare! ☺

Målet är att endast våga, att göra det. Genom

detta träder du in i din "Enlightened Warrior" och stärker ditt mod och förmågan att lyckas.

ÖVNING 2. MARINERA I DIN LYCKA

Skriv ner 3 saker som gör dig verkligt lycklig. Gå sen in i känslan och verklig upplev, njut av den.

(Om du vill kan du sluta dina ögon.)

Detta är saker som gör mig riktigt glad och lycklig!

1.....
.....

2.....
.....

3.....
.....

...

- - - DAG 13 - - -

**SE DIN KROPP SOM ETT TEMPEL, FULLT AV
INSIKTER & LÄRDOMAR**

TACKA DIN KROPP + LYSSNA TILL DESS BUDSKAP

*"Health is a state of complete harmony of
the body, mind & spirit."*

/B.K.S Iyengar

LIVSGYM

Kropp, sinne & själ. Kropp, sinne & säl. Kopp, pinne & hæl ☺ Hahaha. Du är underbar snyggo.
Fortsätt, du är precis där du ska va!

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1. KÄRLEKSBRIV TILL DIN KROPP

Ge exempel på saker du tycker om att göra och tacka sedan din kropp för att den gör det möjligt. På vilka sätt har du nytta av din kropp i dessa lägen? Lista 3 saker.

Exempel:

Tack min fantastiska kropp för att du gör det möjligt för mig att måla. För att jag kan sträcka ut min arm och att min hand sen kan skapa det jag ser för mitt inre.

Tack till min underbara kropp för att du låter mig äta god mat, uppleva smaker och att du sen smälter maten och gör den till kraft och energi.

Älskade grymma kropp, tack för att du gör det möjligt för mig att spela fotboll. Att du låter mig springa, dribbla, finta och skjuta riktigt långa skott. Att ha roligt och känna min kraft.

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

**ÖVNING 2: LYSSNA TILL VAD DIN KROPP VILL SÄGA,
LÄR AV DEN**

Ange en sjukdom eller sjukdomssymptom du har eller haft och fundera över vad din kropp kanske vill säga dig samt besvara frågorna nedan.

1. Vad brukar jag ha för återkommande hälsoproblem?

(T.ex. Förkylning, magknip eller ryggont)

.....

2. Hur märker jag först av det?

(T.ex. När jag vaknar)

.....

3. Vad brukar hjälpa/lindra alternativt få det att försvinna?

(T.ex. Vila, sömn & varmvatten med ingefära,)

.....

4. Vad tror du att din kropp försöker berätta för dig, vad vill den säga?

(T.ex. Ta d lugnare och mer chill)

.....

- - - DAG 14 - - -

**IDENTIFIERA DIN KROPPSTYP & VAD JUST DU
BEHÖVER**

**FÅ TILLGÅNG TILL KRAFT & BALANS MED
“VATA-PITTA-KAPHA”**

“Fall in love with taking care of yourself.

Body, mind & soul”

/Unknown

LIVSGYM

Mer av framgång, mer av hälsokraft och mer av känslan av mening och lycka. Det är vad du skapar just nu! Awesome.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: LÄR KÄNNA DIG SJÄLV OCH DIN KROPP MED AYURVEDA

Titta på listan i dagens verktyg och försök (med förstoringsglas hahaha;) lista ut vilken av de tre kroppstyperna som beskriver dig, din kroppstyp & dina karaktärsdrag allra bäst. Om det känns svårt, vilket det ofta gör första gången, Googla fram ett test på nätet och fyll i.

Min kroppstyp är primärt:

Uppge kroppstyp plus 3 egenskaper/karaktärsdrag du känner igen dig i.

(Se tabell: Vata/pitta/kapha)

Exempel:

Jag är i första hand pitta. Tävlingsinriktad & öppen & med stort behov av kontroll.

.....

Min kroppstyp är sekundärt:

Uppge 3 saker du känner igen dig i.

(Se tabell: Vata/pitta/kapha)

Exempel:

Jag är även kapha. Lugn & stabil & tenderar då jag är stressad att äta mer & gå upp i vikt.

.....

ÖVNING 2: KLARGÖR VAD DIN KROPP VILL HA MER AV

Reflektera och ange vad du, utifrån din kroppstyp kan behöva mer av.

Exempel:

Mer yoga för att lära mig antiprestation och att allt inte är en tävling. Jag måste inte vinna allt.

Fler lugna skogspromenader som meditation för att finna frid och ro, istället för att oroa mig.

Mer intensiv fysisk styrketräning hemma, på grupplass eller gym för att stärka mig.

Detta behöver jag och min kropp och sinne mer av: (Ange 1-2 saker)

1.....

.....

2.

.....

.....

- - - DAG 15 - - -

**SKIPPA BUKFYLLA & TANKA MED BÄSTA
BRÄNSLET**

NUTRO FOOD: KOST MED NÄRING + HYGGLO HYDRO: VIKTEN AV VÄTSKA

*"Let food be thy medicine
& medicine be thy food"
/Hippocrates*

LIVSGYM

Mastery min vän är vad du arbetar med på alla nivåer i ditt liv just nu. Hoppas att du känner det och ser framstegen. Vanan är viktigast av allt!

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1. SÄKRA DIN VÄTSKEBALANS

Vad kan jag göra för att få i mig lagom mycket vatten? Lista en sak.

Du behöver ca 3 liter/dag, varav hälften dvs 1,5 l ska drickas och resten får du oftast i dig via kosten. Detta motsvarar ca 6-8 glas per dag. Obs! Vid värme och intensiv träning bör du dock dricka mer.

Exempel

Jag kan sätta påminnelser i mobilen, så att jag dricker minst 4 ggr per dag.

Dricka 1-2 glas vid varje måltid som frukost, lunch, mellanmål och middag.

Alltid ha en glasflaska med vatten med mig i väskan.

.....

.....

Och om du redan dricker denna vattenmängd, och/eller vill ta dig till nästa nivå, lista då en action du kan ta/en handling för att nå detta. Lista en sak.

Exempel

Läsa på om vatten och vattens inverkan på min hälsa, bli mer insatt och medveten.

Skaffa en vattenrenare som filtrerar.

Dricka mer citronvatten som gör kroppen basisk. (Samt alltid skölja tänderna med vatten efteråt.)

.....

.....

ÖVNING 2. SE ÖVER DIN KOST & NÄRING

Börja med att ge dig själv beröm för något rörande din kost!

Exempel: Jag är awesome och riktigt nyttig som äter någon form av grönsak nästan varje dag.

.....

.....

Skriv ner en ny råvara, vitamin eller mineral eller annat rörande din kost och näringsintag som du ska börja försöka få i dig dagligen:

Exempel: Spenat, Grönkål, Chlorella, Gojibär, D-vitamin, Groddar, Vetegrässhot, Kokosolja, Ekologisk x, y,z.....

.....

- - - DAG 16 - - -

**TRÄNA & STÄRK DIG GENOM MOTION &
RÖRELSE**

**FINN DITT WHY, VÄLJ RÄTT TRÄNINGSFORM &
ETABLERA VANAN**

*"People are not lazy.
They simply have goals that don't inspire them."
/Tony Robbins*

LIVSGYM

Påminn dig om dina mål idag grymning. Om anledningen till varför du tränar.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?

(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1.
FINNS DITT "WHY" (DIN ANLEDNING) TILL ATT TRÄNA

Ditt "why" är din anledning och drivkraft till att ens vilja träna & ha möjlighet att också lyckas med det. Undersök här din/dina drivkrafter och försök besvara följande.

Detta är den främsta anledning till att jag vill och känner att det är värdefullt och viktigt att träna.

Exempel

- Jag vill bli bättre på att hantera utmaningar och stress, ha mer tålamod på jobbet & hemma.
- Jag vill bli frisk, slippa värken i ryggen som jag har varje dag efter allt kontorsarbete.
- Jag vill gå ner i vikt, bli snyggare så att jag lättare kan möta en partner.

.....

.....

Vilka tankar och känslor vill jag få till följd av min träning? Vad vill jag tänka/känna?

Exempel

- Jag känner lugn & frid. När något utmanande händer observerar jag utan att gå in i drama.
- Jag känner mig lätt och fri och full av energi, behöver inte ens tänka på den tidigare värken.
- Jag känner kraft och självförtroende. Är trygg i mig själv och min kropp & har stark attraktionskraft.

.....

ÖVNING 2.
VÄLJ RÄTT TRÄNINGSFÖRM & ETABLERA VANAN

Exempel

- Lekfullt & prestigelöst som zumba alternativt dans. Då får jag en frizon där jag kan bara vara.
- Karate för att träna mental styrka och förmågan att fokusera på målet och nuet.
- Styrketräning, på nya gymmet intill jobbet alternativt i utomhusgymmet i parken här hemma.

Jag väljer att fokusera på denna träningsform för att uppnå det jag önskar:

.....

- - - DAG 17 - - -

**ANDAS MEDVETET:
SKAPA CIRKULATION, FLÖDE
& LADDA BATTERIERNA**

ANDNINGSTEKNIKER FÖR ENERGI & FRID

*"Just breathe. When you own your breath,
nobody can steal your peace."*

/Anonymous

LIVSGYM

Yes, andning min vän kan hjälpa dig enormt när du tränar. Både när du tränar fysisk styrka, mental styrka och då du söker frid.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

- Framgång
- Hälsa
- Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: FÅ ENERGI MED INTENSIV ANDNING

När eftermiddagsdippen kommer eller då du vill starta dagen med att få ny energi, kör då denna variant av eldandning och intensiva armar. Se verktyg 1 för instruktion.
(Obs! Undvik denna övning om du är gravid eller har mens)

Hur kändes detta, fick du kanske mer energi?

.....

ÖVNING 2: FINN STILLHET & FRID GENOM LUGN ANDNING

Sätt eller lägg dig bekvämt på en stol eller golvet, gärna på en lite lugnare plats. Om möjligt slut gärna ögonen för ökat fokus.
Andas in genom näsan samtidigt som du tänker "Lugn".

Känn hur dina lungor fylls av luft och bröstkorgen vidgar sig och syret hinner sprida sig ut i hela kroppen.
Håll andan några sekunder.

Andas sedan ut genom munnen i långsam takt och tänk stress, och känn hur oro och stress bara försvinner iväg
Återupprepa sen in och utandning helt i egen takt, tills du känner dig lugn, klar och stilla.

Hur kändes detta?

.....

ÖVNING 3. LÄR KÄNNA DIN EGEN ANDNING

Bra att känna till och känna igen hos dig själv och andra...

1. Hur andas du då du är arg?

.....

2. Hur andas du då du är glad?

.....

3. Hur andas du när du är lugn?

.....

- - - DAG 18 - - -

**MENINGSFULLHET: FYLL DITT LIV MED KÄRLEK
& LÅT DEN EXPANDERA**

LOVING PRESENCE & HELIGA RELATIONER

"Let us Return to Love"
/Marianne Williamson

LIVSGYM

Oavsett vilka övningar du har valt för dig själv, vilka mikro-vanor. Fokusera idag lite extra på att vara fullt närvarande i dem och njuta av nuet.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

- [] Framgång
- [] Hälsa
- [] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

**ÖVNING 1:
TRÄNA NÄRVARO & LÅT DIN KÄRLEK EXPANDERA**

Välj ett tillfälle under denna dag eller nästa, då du i mötet med en annan människa, tränar på just kärleksfull närvaro. Att vara helt och fullt där och kärleksfullt lyssna för att förstå. Beskriv sen nedan hur det kändes.

Så här kändes det:

*T.ex "Det var svårt att vara tyst och inte avbryta, men blev sen lättare. Jag ska testa igen imorgon".
Eller "Först var jag stressad och lite irriterad. Sen skiftade det och vi fick en otrolig connection"*

.....
.....
.....
.....

ÖVNING 2: SE ALLA RELATIONER SOM HELIGA

Ta ett par minuter då du skickar kärlek, till utvalda (målgrupper) människor som du möter.

Obs! Om du gör dessa övningar på kvällen, så kan du antingen vänta till morgondagen eller göra det i dina tankar när du nu går igenom dagen.

Under 5 minuter väljer jag att skicka kärlek till/välsigna dessa människor:

Exempel:

Äldre människor, mina kollegor eller bilisterna i bilkön. (Eller alla filurer du ser under 2 minuter)

.....

Obs! Du behöver inte vara troende, religiös eller någonting är det hållet för att göra detta.

Säg bara tyst för dig själv: "Bless him" / "Bless her" / "Bless this person".

Eller om det känns bättre och lättare säg "Tack för att du finns"

Så här kändes det före:

.....

Så här kändes det efteråt:

.....

- - - DAG 19 - - -

**GE PLATS FÖR STILLHET, VARANDE & ATT
LYSSNA IN**

MEDITATION & KONSTEN ATT TA IN SVAREN DU FAKTISKT BETT OM

*"Meditation is the ultimate mobile device;
you can use it anywhere, anytime, unobtrusively"
/Sharon Salzberg*

LIVSGYM

Hur känns det inombords när du kryssar i en ruta i livsgymmet? Jag hoppas att du känner dig stolt och stärkt!

This is for you darling.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?

(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: PRÖVA ATT MEDITERA

Testa en guidad meditation från nätet, skiva eller annat.

Eller välkommen att kika in på min hemsida www.marialinden.se och kolla in Bonusar.

När du sen lyssnat på en guidad meditation, fyll sedan i kort här nedan. Och kan du redan meditera och är van, then yesss, awesome, you know what to do! <3 <3 <3

Idag har jag tjohooo, lyssnat till en guidad meditation

[] Kryssa i rutan, Hurraa! Well done ☺

Namn på meditationen (så du kommer ihåg till senare)

.....

ÖVNING 2: REFLEKTERA KRING UPPLEVELSEN AV MEDITATION

Så här kändes det efteråt:

(Valfri reflektion. T.ex. det var svårt, kändes bra, blev lugn efteråt eller fattar fan ingenting)

.....

.....

.....

Lärdom / Insikt som jag tar med mig till nästa gång.

(T.ex: Att ha tålamod med dig själv eller Att komma ihåg att andas mer etc.)

.....

.....

.....

Härnäst vill jag prova denna typ av meditation.

Kryssa för en av dessa alternativ, eller skriv dit ett eget.

- Stilla andning
- Närvaro i enkel vardagsaktivitet
- Meditation i rörelse
- Vila efter intensiv Träning
- Eget alternativ

- - - DAG 20 - - -

GET NAKED, GET VULNERABLE

**VIKTEN AV ATT VÅGA VARA SÅRBAR, AUTENTISK
& VÅGA BE OM HJÄLP**

"What makes you vulnerable, makes you beautiful"

/Brené Brown

***"Authenticity is the daily practice
of letting go of who we think we're supposed to be
& embracing who we are"***

/Brené Brown

LIVSGYM

Hoppas att det går super! Och finns det något som skulle kunna underlätta ditt arbete i livsgymmet, uttala det för någon och hitta sätt att få hjälp att fortsätta. Keep going!

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

- [] Framgång
- [] Hälsa
- [] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: TA FRAM TROLLEN I LJUSET & PUSSA DOM

Var ärlig med dig själv och våga sätta ord på något som du annars inte velat erkänna/titta på. Om du vill och vågar, förklara sedan med ytterligare några ord och få kraften att äga din upplevelse och förändra än mer på djupet.

Är det så att du inte vill/vågar skriva i boken, skriv på ett papper eller i mobilen så att du formulerar för dig själv och gör det tydligt. Sedan när du insett och verkligen tagit in det, DÅ kan du om du behöver, slänga/radera notisen. Men möt dig själv först! Du kommer se att du är helt perfekt och underbar som du är.

Exempel:

Jag är i hemlighet arg, ledsen & besviken på att jag inte fick förtroendet att driva det där projektet.

Jag känner mig otillräcklig som inte längre hinner/orkar träffa mina vänner längre.

Jag är rädd för att min partner ska bli kär i någon annan och tänker på det hela dagarna.

.....

.....

Rita sen en, eller ett par små figurer. Det behöver absolut INTE vara stilig utan bara skoj och skriv sen puss, puss och sätt ett par hjärtan omkring.

På så sätt tar du fram dina troll i ljuset och ser att det inte finns något att va rädd för.

**ÖVNING 2: VÅGA BE OM HJÄLP
(UTAN FÖRVÄNTAN PÅ RESPONS)**

I denna övning ska du träna dig på att be om hjälp.

Det måste inte vara det allra största och mest hemliga, men välj något, kanske något som underlättar din vardag och uttala det för någon.

OBS! Gör det utan några som helst krav på hur de ska reagera eller förväntan om att de ska göra något för dig, bara uttala och dela från hjärtat.

Och du har valt något som känns alldeles på tok för känsligt och hemligt och inte har någon du vågar nämna det för, be då till whatever's out there. Du har faktiskt inget att förlora.

"Säg typ: Såhär ligger det till jag känner såhär/är rädd/orolig för det här. Snälla hjälp mig".

**Jag behöver hjälp att:
Fyll i något du önskar stöd, support, guidning, avlastning, hjälp med.**

*Exempel:
Jag behöver hjälp med att städa hemma i huset.
Alt. slippa känna dåligt samvete över att jag inte jobbar över eller Snälla hjälp mig lösa betalningen av resan.*

.....
.....
.....

- - - DAG 21 - - -

**VÄLJ KÄRLEK FRAMFÖR RÄDSLÅ I VARJE
VÄGSKÅL**

KOMPASSEN RÄDSLÅ ELLER KÄRLEK

"Rädsla och kärlek styr allt du gör.

Du VÅLJER vilken känsla som styr dig.

*Vare sig du är tonåring som utforskar hur världen fungerar eller en mogen
företagsledare som sett och gjort det mesta."*

/Jackie Bergman

LIVSGYM

Tänk på det du längtar efter, den känsla du vill uppleva när du når de mål du satt för detta. Låt det leda dig.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

- Framgång
- Hälsa
- Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: IDENTIFIERA ETT VAL/SITUATION DÄR DU TVEKAR

Lär dig att skilja på kärlek och rädsla.

**Skriv ner en sak där du funderar över och kanske velar kring hur du ska välja
Använd sedan kompassen.**

Exempel:

Ska jag åta mig att bli huvudansvarig för yngsta sonens klassresa?

Vågar jag söka den nya tjänsten?

Ska vi verkligen låta barnen få skaffa en hundvalp?

.....

.....

ÖVNING 2: LÄR DIG ANVÄNDA KOMPASSEN RÄDSLÅ ELLER KÄRLEK

**Fatta nu ett medvetet beslut genom att ställa dig frågan:
Om jag väljer detta, är det p.g.a. rädsla eller är det p.g.a. kärlek?**

Detta säger min kompass:

.....

.....

.....

- - - DAG 22 - - -

**SKIFTA PERSPEKTIV &
SKAPA MIRAKEL. BÖRJA LEVA I LYCKA, GLÄDJE
& KÄRLEK**

BETRAKTANDE PERSPEKTIV + FÖRLÅTELSE-FLOW

*"A miracle is a shift in perception from fear to love."
"Miracles occur naturally as expressions of love"
/Marianne Williamson*

LIVSGYM

Hurra, hurraaa! Idag har du kört i ditt livsgym i tre veckor Glada pom-poms och cheering! You ROCK!!!

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: SKIFTA PERSPEKTIV

Nu ska vi träna på att skifta perspektiv. Tänk på en situation som gör dig sur eller irriterad och skriv vad du känner.

(Fyll i t.ex. arg, förbannad och/eller besviken)

Jag känner mig men jag är öppen för att se detta annorlunda.”

Föreställ dig sen att du ser en film där scenen/händelseförloppet som triggat dig spelas upp.

Betrakta situationen och händelseförloppet utifrån.

Gå in i tacksamhet.

Besvara en eller flera av frågorna

”Vad har jag lärt mig?

Vad har detta gett mig?

Vilka positiva insikter har detta för med sig?

.....

.....

.....

.....

.....

ÖVNING 2: FÖRLÅT DEN DU ÄR ARG PÅ

1. Tänk på någon du är arg/ledsen/irriterad på. Skriv namnet eller kanske initialerna här nedan.

.....
.....

2. Besvara: Är det viktigast för mig att ha rätt eller vill jag vara lycklig? Skriv svaret nedan.

.....
.....

3. Oavsett vad ditt svar är ovan, fyll i namnet eller initialerna på personen i fråga.

Jag förlåter dig och släpper Dig fri

(Eller: Jag är villig att förlåta dig och ge plats för vår lycka)

4. Upprepa sedan ovanstående mantra i 3 minuter.

Både högt respektive tyst inombords. Skriv OK när det är gjort samt eventuellt en liten kommentar.

.....
.....
.....

- - - DAG 23 - - -

**CONNECTA MED
DIN INRE KRAFT, KÄLLA &
GUDOMLIGA GPS**

**MÅSTE MAN VERKLIGEN TRO PÅ DEN DÄR GUD / UNIVERSUM /
KOSMOSKATTEN?**

*"Not only are we in the universe.
The Universe is in us.
I don't know of any deeper spiritual feeling
than what that brings upon me".
/Neil deGrasse Tyson*

LIVSGYM

Över tre veckor har du tränat i ditt livsgym! Det är mycket som händer i dig nu både till kropp, sinne och själ. Du kommer att både se & uppleva förändring.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: TESTA ATT BE

Nu ska vi testa att OMG och Jösses... BE! Delar här två exempel på böner som du kan testa. Om det skulle kännas obekvämt att använda termerna som föreslås, bara hoppa över det och fokusera på tacksamhet, tillit och kärlek.

Det går också fantastiskt bra att skriva en egen bön.
Ett brev eller prata högt från ditt hjärta och bara säga
"Hej, jag vet inte vad jag ska säga, men tack för det som är bra" eller bara "Hjäääälp".

Bön 1 "En dag av glädje"

Kära Gud / Gudinna / Universum / Kosmoskatten / Guider

*Tack för att du/ni är med mig.
Låt det här bli en dag av glädje där jag fokuserar
på allt det härliga, roliga och bra.*

*Hjälp mig att vara snäll och omtänksam
mot mig själv och mot andra.*

Amen

(Eller haha "Armen" som Sunes lillbrorsa Håkan säger i gamla julkalendern ;)

Prayer 2 "Lead my thoughts"

*Dear God / Goddess / Universe / Cats of Cosmos / Guides
Please lead my thoughts today.*

*May I be kind and focused and open to whatever life may bring
Help me surrender into the grace and power of your love
and bring your holy presence wherever I may go.*

*I thank You deeply for always being near.
For awakening my love and courage
and for guiding me in every step.*

Amen

ÖVNING 2: TRÄNA DIN INTUITION

Skriv ner en fråga eller något du vill förstå, få klarhet i eller fatta ett beslut om.

.....

.....

.....

Blunda, lägg händerna på hjärtat och lyssna till ditt inre.

(Om du vill skriv gärna de insikter / svar du får till dig här)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- - - DAG 24 - - -

**MINNS ATT DU ÄR VÄGLEDD, TRYGG & DJUPT
ÄLSKAD**

TILLIT, CONNECTING THE DOTS & ÖVERLÄMNANDE

*"Let what wants to come, come.
Let what wants to go, go. If it's mine, it will stay.
If not, whatever is better will replace it"*
/Tosha Silver

LIVSGYM

Kom ihåg att allt är precis som det ska. Bara fortsatt följa ditt hjärta. <3 Puss

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?

(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: TRÄNA TOTAL TILLIT

Skriv ner två jobbiga situationer, utmaningar, oväntade förändringar och katastrofer som du själv varit med om som sen löst sig.

1.

.....
.....

2.

.....
.....

Notera sedan hur de har löst/utvecklat sig.

.....
.....
.....
.....

Avsluta med att skriva vad positivt som kommit ur det hela i form av insikter, gåvor, lärdomar, upplevelser, glädje, relationer, livskvalitet, saker, pengar, vänskap, styrka, energi osv.

.....
.....
.....
.....
.....

ÖVNING 2: ÖVERLÄMNANDE

**Skriv här allt det du överlämnar och släpper taget om.
Allt som du är villig att låta Universum lösa åt dig.**

Exempel:

Jag överlämnar mina rädslor till Universum. Rädslor för att inte ha kontroll, att göra bort mig, att inte vara tillräckligt smart.

Jag överlämnar min längtan efter den rätta och allt det som håller mig tillbaka.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- - - DAG 25 - - -

UPPTÄCK DIN LIVSUPPGIFT & LIVETS SYFTE

UNDERBAR SKATTJAKT + ENERGI-GLASÖGON

"Living, loving, learning (and giving)"

/Leo F. Buscaglia

*"Live fully, love openly
and make your difference today"*

/Brendon Burchard

LIVSGYM

Livet är inte slutstationen, utan hela den spännande, förunderliga resan. Värdesätt och njut av den. Idag darling, 24 dagar av träning i ditt helt unika livsgym! Kloackers ☺

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?

(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: SAMLA LEDTRÅDAR

Besvara dessa frågor. Vad gillar jag att göra och gör med lätthet?

Exempel: Skoja, räkna, lösa problem i vardagen och rita.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vad brukar andra människor tacka mig för att jag hjälper dem med? (Ofta gör jag det utan att tänka på det)

Exempel: Gör dem glada, förklarar siffor och diagram på ett tydligt och pedagogiskt sätt plus att jag hjälper dem att förverkliga efterlängtade renoveringsprojekt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÖVNING 2: TA PÅ DIG ENERGI-GLAJJORNA

Besök Youtube och se någon form av inspirerande video om Universum och kolla ett par minuter för att påminnas om det häftiga som vi är del av och som finns i oss.

Besök www.youtube.com och sök på "Universe"

Skriv sedan en kort reflektion här nedan.

.....

.....

.....

.....

.....

Googla även orden nedan och titta på bilderna som kommer upp! (alternativt slå upp i ett lexikon)

Skriv sen en kommentar om vad du insett / upptäckt / påmint om. Förmodligen ger det dig en förnyad fascination, tacksamhet och respekt för livet.

1) Snowflake

.....

.....

2) Human embryo

.....

.....

3) Beautiful nature

.....

.....

- - - DAG 26 - - -

LEAD BY EXAMPLE

**VÄCK KRAFTEN I FLER GENOM ATT VARA EN
FÖREBILD**

*"The most powerful leadership tool you have
is your own personal example"*

/John Wooden

*"Great leaders don't set out to be leaders.
They set out to make a difference. It's never about
the role. Always about the goal"*

/Lisa Haisha

LIVSGYM

"Det du gör i det lilla, gör du också i det stora" som Harv Eker säger. När du som nu lär dig att etablera viktiga små vanor, så förändrar du även i det stora. Dina tankar, energi, hälsa och resultat. Det är ett fantastiskt jobb du gör!

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: IDENTIFIERA FÖREBILDER / STARKA LEDARE I DITT LIV

Lista 3 olika människor i ditt liv som du verkligen och uppriktigt ser upp till/beundrar.

Exempel:

Min gamla musiklärare för hans kunskap, musikalitet och förmåga att lära ut saker på ett begripligt sätt

+ Mamma som alltid tog hand om oss och var kärleksfull och tålmodig

+ Min chef på förra företaget som hade förmågan att lyssna, bry sig och finna lösningar.

1.....

2.....

3.....

Nämnd två av de egenskaper / karaktärsdrag som var liknande, som de hade gemensamt.

Exempel: Omtänksamma och kommunicerade tydligt.

1.....

2.....

ÖVNING 2: VÄCK KRAFTEN I FLER

Ställ dig frågan: Hur kan jag uppmuntra någon att tro på sig själv och det de gör? - Våga leda sig själv och andra.

Finns det något jag kan säga? Göra? Visa? Dela med mig av i kunskap, tid, omtanke, pengar, inspiration, ENERGI osv?

Exempel: Jag kan föregå med gott exempel & låta bli att lyssna till skitsnack på jobbet.

Jag kan anmäla mig som tränare på knattefotbollen och där uppmuntra unga.

Eller jag kan köpa tidningen Situation Sthlm varje månad och uppriktigt tacka säljarna.

Detta kan jag göra för att bidra till fler medvetna, autentiska ledare i vardagen:

.....

.....

.....

.....

- - - DAG 27 - - -

LIVSHJULET FÖR ARBETSPLATSEN

**GE DINA MEDARBETARE FÖRUTSÄTTNINGAR ATT
TRÄDA IN I SITT PERSONLIGA LEDARSKAP**

***"Leaders become great, not because of their power,
but because of their ability to
empower others."
/John Maxwell***

LIVSGYM

Whoop, whoop du är otrolig!! Ännu en dag i Livsgymmet och det som för dig närmre dina mål och drömmar. ☺

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: IDENTIFIERA UTVECKLINGSOMRÅDEN

Identifiera 3 områden där du upplever att din arbetsgrupp kan, vill och behöver utvecklas. Där ni kan ta er till nästa nivå. Områden där det kanske går bra, men där ni vill utvecklas eller områden som känns utmanande och ni vill finna lösningar.

*Exempel:
Effektivitet, samarbete & motivation.*

- 1.....
- 2.....
- 3.....

ÖVNING 2: EMPOWER YOURSELF

Välj ett av områdena ovan och ange/besvara:
Vad kan jag göra för att förbättra min upplevelse inom detta område?

Exempel: För att bli mer effektiv kan jag
1. Inleda dagen med att lista mina tre viktigaste målsättningar för dagen.
2. Stänga av mail-notiser under 2 timmar och då jobba fokuserat.
3. Endast kolla Facebook vid lunch och då jag slutar.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

ÖVNING 3: SKRIV NER KONSTRUKTIVA FÖRSLAG

Kom med konstruktiva förslag & skriv här nedan;
Detta känner jag att jag behöver från mina kollegor / chefer / medarbetare.

Exempel:
1. Tydlig återkoppling/feedback från chefen så att jag vet vad som funkar och inte
2. Att mina kollegor slutar undanhålla information från varandra & istället ser att vi ska jobba tillsammans.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

- - - DAG 28 - - -

MASTERMIND

**TILLVARATA GRUPPENS KRAFT & KUNSKAP &
FINN GEMENSAMMA LÖSNINGAR**

*"Deliberately seek the company of people who influence you to think and act on
building the life you desire."*

/Napoleon Hill

LIVSGYM

Du är en STJÄRNA!!! * Fortsätt stråla! Fler kommer att följa ditt exempel.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

- [] Framgång
- [] Hälsa
- [] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

**ÖVNING 1:
UTFORMA EN BESKRIVNING AV DIN ÖNSKADE MASTERMINDGRUPP**

Hur vill du att din Mastermindgrupp ska se ut? Konkretisera dina tankar lite nedan så att du sen kan beskriva och bjuda in andra.

Vad är syftet?

1.....

Hur många personer ska va med?

2.....

Hur ofta och ungefär när vill du att ni ses?

3.....

Några tankar om form eller dagordning?

4.....

Övrigt?

5.....

ÖVNING 2:

BOKA IN TVÅ PERSONER FÖR ETT FÖRSTA MASTERMINDMÖTE

Boka in ett fysiskt möte med 2 personer. (Alternativt kör via Skype)
Föreslå gärna 1-2 alternativ för datum så är det lättare att få svar.

Antingen kan du boka möte med två kollegor och behandla jobbärenden eller så kan du ta ett fikamöte med två kompisar & då lyssna och ge varandra tips & råd ☺

**Lista här 5 personer som du kan inbjuda/tillfråga
och efteråt ringa in de två som tackat ja.**

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

- - - DAG 29 - - -

SHARING SOM METOD FÖR KOMMUNIKATION

**STEN & FJÄDER + DELA FRITT + SHARING SOM METOD FÖR
KONFLIKTLÖSNING**

*"The miracle is this. The more we share,
the more we have."*

/Leonard Limoy

LIVSGYM

Jag tränar varje dag & "Piece of cake" kan du säga nu när du etablerat dina vanor! Lätt som en plätt.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

[] Framgång

[] Hälsa

[] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: BE NÅGON ATT DELA EN STEN & FJÄDER

Be någon, en vän eller familjemedlem t.ex. att säga en sak som känns som en sten (nått jobbigt) och en sak som känns som en fjäder (roligt/lätt).

Då du gjort detta skriv en kort reflektion här.
Lyssna i närvaro och kärlek.

Exempel: Det kändes fint att få höra min pappa dela och berätta vad som kändes bra och dåligt. Det är inte alltid vi pratar om känslor annars.

.....

.....

ÖVNING 2: TRÄNA PÅ ATT TALA & DELA FRÅN HJÄRTAT

Be en vän att aktivt lyssna i 5 minuter utan att avbryta eller komma med råd eller göra värderande miner. Kom också överens om att det du säger stannar mellan er. Dela därefter allt du har på hjärtat just i den stunden om något som du känner utmanar dig. Planera inte i förväg vad du ska säga, bara dela och få ut det.

Hur kändes detta? Skriv ditt svar nedan.

Exempel: "Det kändes skönt och lätt eller det var svårt och jobbigt att sätta ord på vad jag kände och lite pinsamt. Jag var rädd att säga något dumt, men det gick bra och efteråt upplevde jag en lättnad"

.....

.....

- - - DAG 30 - - -

**SAMMANFATTNING, AVSLUTNING, GRATTIS &
TACK**

*"Life is 10% what happens to you
and 90% how you react to it"
/Charles R Swindoll*

*"En enda genuin insikt är allt du behöver
för att lyfta ditt liv till en helt ny nivå!"
/Anders Haglund*

LIVSGYM

Så var det dags för denna boks sista livsgymsblad, vicken bedrift!!!! Wohooooo:) Du e ju bara BÄST!!!

Om du inte redan gjort det, se bums och direkt till att gå in på hemsidan också och ladda ner den tomma mallen för livsgymmet så att du kan göra dessa vanor helt automatiska och lättare avancera till nya höjder.

Kryssa i rutorna här nedan + Ange de actions du tagit.

- [] Framgång
- [] Hälsa
- [] Meningsfullhet

REFLEKTION

Vad tar du med dig från idag?
(Välkommen att skriva, rita eller klistra in något här)

ÖVNING 1: UTVÄRDERING AV DIN TRÄNING I LIVSGYMMET

Hur känns det med ditt Livsgymmande?

Du har nu tränat beundransvärda 29 dagar i ditt Livsgym och stärkt dig till kropp, sinne och själ. – Gjort en fantastisk resa inom både framgång, hälsa och meningsfullhet.

Det är nu dags att jämföra var du befann dig för en dryg månad sen då du började träna med vart du befinner dig idag.

Kika gärna på ditt svar i början av boken och fyll sedan i hur det känns för dig nu idag.

Hur pass tillfreds känner du dig inom följande tre områden?

(Kryssa i antalet cirklar på skalan 1 – 10)

Framgång	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Hälsa	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Meningsfullhet	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

**ÖVNING 2: VÄLJ DINA TRE FAVORITER
(VERKTYG/TIPS/ INSIKTER)**

Välj nu tre tips, verktyg eller insikter som har presenterats och som du uppskattar och verkligen vill fortsätta använda. Lista dem här samt ange sidnumret, så att du lätt hittar tillbaka.

Igen det är ett heeelt fantastiskt jobb du har gjort så passa på att tacka dig själv och genom dina anteckningar påminna dig om dina kloka svar och insikter.

Detta är mina tre favoriter av bokens insikter, tips, verktyg och som jag verkligen kommer fortsätta att använda:

1.....

.....

.....

2.....

.....

.....

3.....

.....

.....

**ÖVNING 3:
BERÄTTA FÖR NÅGON ATT DU ÄLSKAR HONOM/ HENNE**

Om detta var din sista dag. Din allra sista dag...
Vem skulle du då vilja med säkerhet visste att du älskade honom eller henne?

Jag älskar Dig
(ange namn på personen)

Och du, även om du tror att han eller hon redan vet, berätta!

WANT MORE?

FACEBOOK-GRUPPEN

Joina jättegärna FB-gruppen där jag delar tips, inspiration & verktyg regelbundet:
Maria Lindén – Livsledarskap & Higher Calling Business

NYHETSBREVS

Du kan också kika in på www.marialinden.se och anmäla dig till mitt sköna wohoo, nyhetsbrev och få tips, verktyg & bonusar i form av videos, mp3-filer och arbetsblad m.m.
Saker som jag bara ger till mina nyhetsbrevs-prenumeranter.

HEMSIDAN

Och på www.marialinden.se kan du få reda på allt om hur du

- Beställer fler böcker
- Anlitar mig som föreläsare
- Ansöker om VIP-Coaching / Rådgivning
- Kan delta i VIP-gruppen för Mastermind
- Anmäler dig till aktuella träffar, webinarier och events

ÖVRIGT

Ytterligare två böcker som har påbörjats och som släpps om/när det känns genuint och guidat är:

Reflections from the Camino (engelska)

= Om insikterna från min Pilgrimsvandring på Santiago de Compostela i Spanien.

Higher Calling Business (svenska)

= Om andlighet & spirituella principer i business, ledarskap och livet. Om vårt högre syfte och entreprenörskap och företagande som kraft för samhällsförändring.
CSR på nästa nivå.

KONTAKT

Maria Lindén
Social entreprenör och föreläsare

maria@marialinden.se
www.marialinden.se

FB-gruppen: Maria Lindén - Livsledarskap

PLATS FÖR EGNA ANTECKNINGAR