

Att jobba vidare med

Gillade du boken? Märkte du av effekterna och gillade känslan du fick? Då har jag några fler övningar du kan jobba vidare med på egen hand.

Det här vill jag slutföra

Den här vanan vill jag börja med

Den här ovanan jag vill bli av med

Kommande månader kommer jag ägna mycket tid åt det här

Den här saken vill jag fira framöver

I år är det här mitt personliga mål



Det här vill jag ha som månadsutmaning för mig själv

Tre saker som gör mig avslappnad

Tre saker som tar energi och som jag därför ska fasa ut ur mitt liv

För att mitt liv ska bli mindre stressigt kan jag göra det här

Det här ska jag tacka nej till framöver

