

Mirakelboken

Dags att ta fram en anteckningsbok och börja skriva din egen Mirakelbok. Eller så skriver du ut denna Pdf. Skriv in minst en sak från varje kategori varje dag, du kan själv hitta på saker men nedan finns exempel som inspiration.

Datum.....



Något för själen
Tex. Mindfulness - Andningsminut
- Läsa i lugn och ro - Krama någon
- Lymfmassage på sig själv



Något utomhus
Tex Promenera - Läsa i trädgården/en park

✿

✿

✿

✿

✿



Något kul

Umgås med kompis/partner/familj -
Titta på en bra film - Kaffe med en vän -
Lyssna på en rolig podcast

-
-
-
-
-
-



Något för hjärnan

Pussel - Korsord - Läsa om något nytt
- Lyssna på en podd om något som intresserar

.....

.....

.....

.....

Något för kroppen

Yoga - Gymma - Springa - Youtube-hemmapass

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Något produktivt

Rensa lådor/garderob - Städa - Bädda sängen

☞

☞

☞

☞

Var dag fyller du i fyra rubriker. Kort eller långt, det gör du som du vill. Som det passar dig, men drömmen är att du gör detta var dag.

BRA att jagläste som jag så längtat efter.....höll min T2, i alla fall nästan.....Bra att jag näsandades.

TACK för att jag.....har möjligheten att åka på semester.....min hälsa..... alltid är så evinnerligt positiv.

Tack för min hälsa.

SKAPA - JAG SKAPAR vilja och styrka för att kunna vandra klart även då jag bröt tån på halva vägen..... kraft och energi att ta mig upp för berget trots att jag var sist och min kondition egentligen inte räckte denna gång..... snälla tankar om mig själv.

FRÅGOR - Vad har min nybrutna tå för information till mig? Vad vill mitt skavsår berätta för mig? Tillför den här semestern energi i mitt liv? Hur kan jag skapa mer aktiv vila ,som låter mig vila utan att tråka ut mig, nästa år?

Du kommer snabbt märka att du börjar skapa dig det livet du önskar i stället för att bara "åka med". Detta är ett underbart redskap för att öva sig i att ro sin båt själv.

BRA	TACK

SKAPA	FRÅGOR

Dopaminlista Skriv upp minst 10 saker som *du kan och har råd med att göra var dag*. (Inte alla var dag, men några var vardagstråkiga dag) Kravlös kul aktivitet - Spännande stimulans - Utmanande kreativitet - Härliga asgarv som gör att du får träningsvärk i magen. Gör ditt liv kul!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Serotoninlista Att från smått till stort som skapar lugn, vila, trygghet, må bra och gör dig glad.
- Vad skapar trygghet och vila i ditt liv? Vem är din trygghet?
- Var finns din trygghet? - Vad är vila för dig? Hur kan du kidnappa dina tankar? - Vad behöver du när du är orolig?
- Vad behöver du för att minska stressens påverkan?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Gratis hälsa:
1 Andningsminuten
2 Barfotapromenader
3 Självsnäll
4 Mirakelboken
(Kostar en anteckningsbok och en penna)
5 Promenader, dans eller jogging