

HVAD NÆRER OG HVAD TÆRER MIG

- en daglig eller ugentlig øvelse til at få ryddet op, så du kan skabe plads til mange flere af de gode ting i dit liv.



HVAD NÆRER MIG I MIN HVERDAG?

f.eks. hvad giver dig noget godt og positivt på jobbet, i fritiden, i dine relationer og i hvordan du behandler dig selv?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

HVAD TÆRER PÅ MIG I MIN HVERDAG?

f.eks. hvad påvirker dig negativt og dræner dig for energi på jobbet, i fritiden, i dine relationer og i hvordan du behandler dig selv?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

MINE FOKUSPUNKTER TIL DEN KOMMENDE UGE: Hvad kan og vil jeg gøre ved det?

Vælg 4 fokuspunkter til den kommende uge, som du vil arbejde med: 2 punkter fra din "nærer"-liste, som du skal arbejde på at få mere af i din hverdag, og 2 punkter fra din "tærer"-lister, som du skal arbejde på at få minimeret.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

DET VIGTIGSTE FOR MIG ER:

Du er altid velkommen til at kontakte mig, hvis du har feedback, brug for hjælp mm. Brug også meget gerne Facebook siden til at dele af dine erfaringer, så du kan berige andre med det, du selv lærer. Sammen bliver vi stærkere!

Kærligste hilsner *Britt*

www.modernespiritualitet.dk / www.facebook.com/modernespiritualitet.dk
www.brittovergaard.dk / kontakt@brittovergaard.dk

