



# En Dagbok för en Lyckligare livskänsla

Att skriva dagbok (journaling) hjälper dig att rensa ditt sinne, komma ihåg de vackra & bejakande ögonblicken i din vardag, väcka nya idéer till liv eller stöttar dig till att skriva anteckningar på det du behöver och känns viktigt för dig.

*"Nyckeln till positiva & livsbejakande förändringar & resultat är att... göra det, om och om igen, varje dag"*

Att fylla en tom sida kan vara tufft men med öppenhet och vilja blir det roligt och kreativt. Så börja skapa en vana att skriva genom att planera i det i ditt dagliga eller veckoschema.

Låt oss nu börja fylla i dagboken och skapa utrymme för ännu mer glädje, inspiration & kraft in i din vardag!

PÅ MORGONEN

## MANIFESTERA MIN PERFEKTA DAG

Utforska dessa frågor på morgonen, förslagsvis kring din frukost om du äter det. Försök planera tiden till detta väl så att du kan göra detta i lugn och ro. Det tar cirka 4 min.

Vad känner jag just nu?

3 saker jag är tacksam över:

*Känn varje sak du är tacksam för i ca 30 sec.*

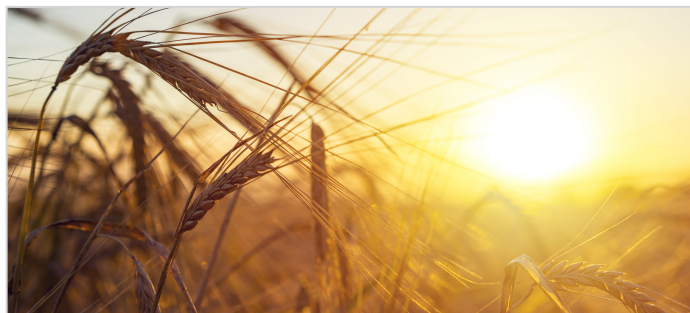
MORGONENS PEPP

Positiva affirmationer höjer min energi och ger mig kraft!

Idag affirmerar jag: "Jag är \_ \_ \_"

Vad skulle kunna göra dagen fantastisk?  
Hur kan en underbar dag se ut för mig just idag?

"Hur vill jag må idag?"





PÅ KVÄLLEN

## INTEGRATION & FIRANDE AV MINA FRAMGÅNGAR

**Utforska dessa frågor strax innan du går och lägger dig.  
Försök planera tiden till detta väl så att du kan göra detta i lugn och ro.  
Det tar cirka 4 min.**

*Landa först i spacet och i dig själv genom att ta 5 djupa medvetna andetag,  
med långsamma utdragna utandetag.*

Hur känner jag mig just nu?

Vad gjorde jag för gott för någon idag?

Vad var allra bäst, roligast, avkopplande, mest givande idag?  
Vad exakt var det som jag uppskattade i den aktiviteten/händelsen?

*Nämn minst tre saker.*

Hur kan jag göra det bättre imorgon?

Avsluta meningen: ”Just nu känner jag tacksamhet för...  
*Känn den tacksamheten för ca 30 sec.*

Ideer, tankar, inspiration som vill komma till uttryck:

**EXTRA FRÅGOR vid behov:**

Tankar att lägga undan för dagen för att sova riktigt gott:

Vad gjorde jag idag utifrån vänlighet & omsorg till mig själv?





PÅ LUNCHEN

## HUR LEVANDE KAN JAG KÄNNA MIG

Dessa frågor kan du utforska innan du går på lunch till exempel, för att landa i dig själv, hitta till en djupare avslappning, glädjen och fokuset. *Det tar cirka 10 min.*

*Landa först i spannet och i dig själv genom att ta 5 djupa medvetna andetag, med långsamma utdragna utandetag.*

Hur är det att vara jag just nu? Vad är tydligt levande i mig just nu?

*Upplev förslagsvis din inre upplevelse i ca 3 min.*

Vad upplever jag i kroppen just nu?

Vad känner jag just nu?

*Upplev förslagsvis din känsloupplevelse i ca 1-3 min.*

Vad behöver jag just nu? Vad längtar jag efter just nu?

*Upplev förslagsvis din längtan i ca 1 min.*

Det jag ska göra näst, hur kan jag göra det på ett mer tillfredsställande sätt, ett sätt som mer harmoniskt, roligt & så där härligare?

Hur skulle resten av dagen kunna bli en riktigt bra dag?

*Hoppas dessa bidrar till ökad välbefinnande för dig, samt att du kan manifesteras en dag som du kan säga Wow till i slutet av dagen!*



Du kan läsa mer om mig och om mina erbjudanden samt hitta mer inspirerande material på min hemsida.

Varmt välkommen att kontakta mig med dina frågor om tex min coaching.

[www.edercoaching.se](http://www.edercoaching.se) / [edercoaching@gmail.com](mailto:edercoaching@gmail.com)