

En ny begyndelse...



Begyndelsen på noget nyt?

- Stil dig selv samme spørgsmål som i uge 1
- Hvor tilfreds er du på en skala fra 1-10 med: Dit liv? Helbred? Energiniveau? Søvn mønster? Kostvaner? Relationer? Job? Uddyb gerne med et par ord, hvorfor du giver de forskellige områder de karakterer, du gør.
- Beslut dig for, hvad du vil tage med fra dette kursus og integrere i din hverdag. Vær konkret og realistisk. Fokuser på det, du kan mærke virker for dig og giver dig glæde...