



positiva kicken

Träna mentalt 5 minuter varje kväll och må, fungera och prestera bättre

- Är jag avslappnad eller spänd just nu?
- Fokuserar jag på det positiva eller negativa just nu?
- Tre saker jag är tacksam över just nu?
- Dagens höjdpunkter?
- Tre saker jag har gjort bra idag?
- Vad är mitt önskvärda läge just nu?

DET DU FOKUSERAR PÅ VÄXER...