

# INSPIRATION FRÅN TANKECOACHING: 4 TIPS FÖR ATT LEVA INIFRÅN OCH UT



## TÄNK PÅ VAD DU TÄNKER

Stanna upp flera gånger om dagen och **VÄLJ** medvetet tankar som känns bra. Påminn dig om att: *Det du fokuserar på växer i livet!*

## MEDITERA DAGLIGEN

Sätt dig ner, slappna av och meditera 5 - 20 minuter varje dag. Ett enkelt sätt att komma igång är exempelvis genom att lyssna på guidad avslappning (finns bla på TankeCoachings Youtube-kanal).

## AFFIRMERA EN STUND VARJE DAG

Upprepa korta, positiva påståenden om dig själv.  
Tips på affirmationer som stärker självbild och välmående:  
“Jag är lugn och balanserad”. “Jag är stark och värdefull”.  
“Jag har lätt att fokusera på möjligheter.”

## TÄNK ELLER SKRIV DAGLIGA “TACKSAMHETER”

Välj att uppmärksamma sådant du är glad och tacksam över.  
(Tex: *Vad gillar du med den här dagen? Vad är du glad över i livet?*)  
Ta alltid med minst en sak som du är tacksam över dig själv!