

# Självcoaching



## FÖR FANTASTISKA DAGLIGA RUTINER

- 1** Vilken tid ska du kliva upp för att ha tillräckligt med tid för dina morgonrutiner?
- 2** Så här ska jag göra för att kunna avsätta tid i lugn och ro till mig själv:
- 3** Vad ska du ta bort/göra mindre av för att frigöra tid till ditt inre jobb med dina övningar?
- 4** Vilken tider och på vilken plats ska du göra det inre jobbet du valt att göra under programmet?
- 5** Vad kan du göra för att påminna dig själv och dina VILL och dina övningar?
- 6** Skriv några stärkande ord till DIG från dig själv. Gå tillbaka och läs det när du behöver det som bäst.
- 7** Skriv VARFÖR du vill göra i övningarna. D.v.s. vad är det du vill uppnå med att göra dem? Låt sedan det bli din extra drivkraft när du behöver extra pepp till dig själv-

*Du är värd det bästa! Lycka till!*