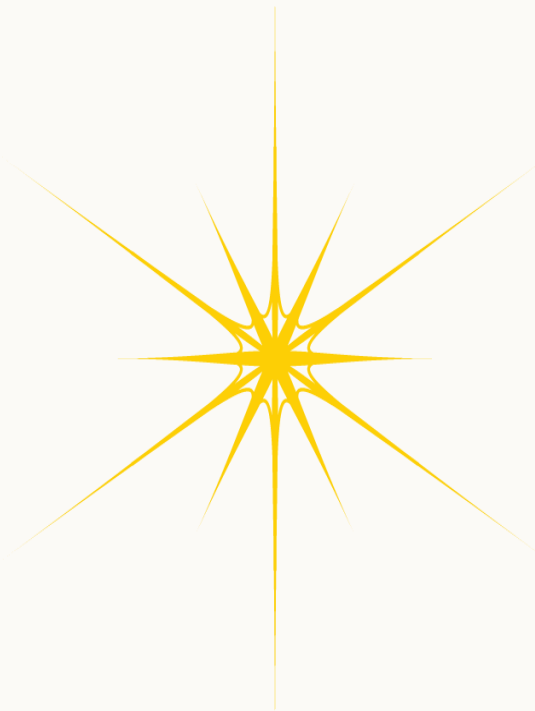


---

WORKBOOK  
2023

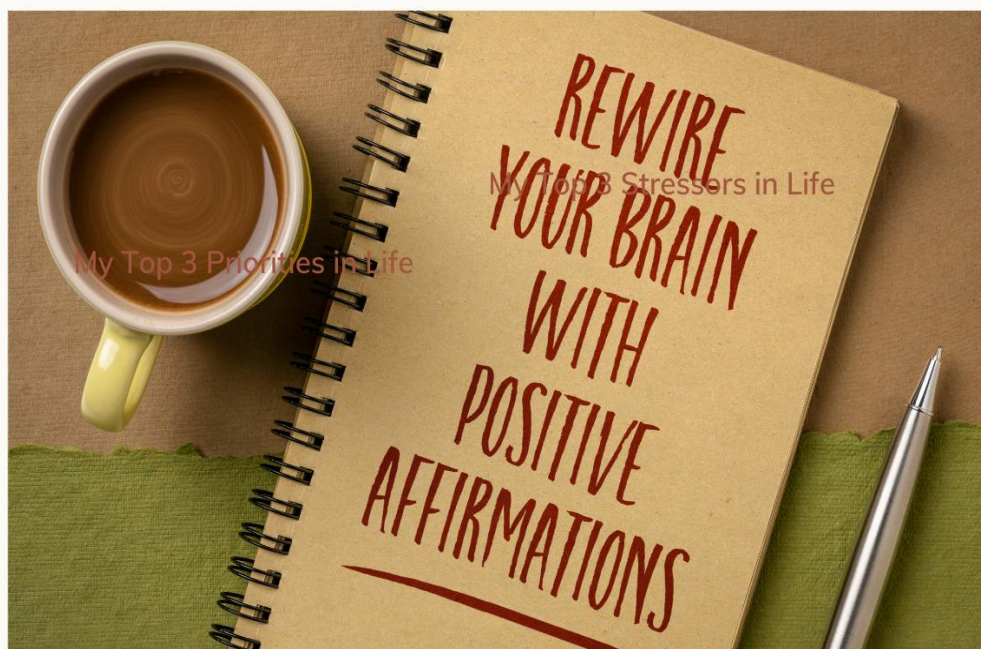
---

SINNES  
COACHING  
*Arbetsbok*



SKAPAD AV CARINA LARSSON

# DAGLIGA AFFIRMATIONER



Skriv ner 5 tacksamhets affirmationer som du repeterar dagligen med känsla tills det blir din sanning. Exempel: Jag är lycklig och tacksam nu när jag är pigg, glad och full av livs energi.

.....

.....

.....

.....

.....

# Medvetenhet!

## OMSKAPA DITT LIV

Bli medveten/observera om de negativa tankar du tänker varje dag, vilka känslor de ger dig samt vilken handling du tar efter dem. Hur länge har detta pågått inom dig?

1. Skriv ner på ett A4 papper allt som känns "negativt" inom dig.
2. Omskapa det du skrivit. Skriv om all text på ett annat papper och du vänder det negativa till positiv. Skriv i nu form, presens. Ex Jag är nu lugn och balanserad på mitt jobb.
3. Gör en liten ceremoni och bränn pappret där du skrivit det negativa på ev i i en kastrull eller ute. (Brandrisk!) Känn omvandlingen i dig. Läs igenom det positiva du skrivit. Känn in det. Se det i ditt liv och lev efter det. Du är skaparen i ditt liv!
4. Läs igenom det positiva du skrivit så ofta du kan. Känn in det. Se det i ditt liv och lev efter det. Du är skaparen i ditt liv.



# INFÖRA Nya Vanor

Datum: .....

När du gör förändringar i ditt sinne behöver du göra förändringar i det yttre, skapa nya vanor så du får nya resultat av det du vill ha i ditt liv!  
Ex Kliva upp direkt på morgonen när klockan ringer. Skriv ner 5 vanor du vill införa i ditt liv. Kom ihåg att detta ska vara roligt och du är snäll på dig själv om du skulle råka göra annorlunda någon dag.



När dina nya vanor har blivit endel av ditt liv så skapa nya och stretcha lite på dina gränser.

# MEDITATION

## Visualisering

Sätt dig på en lugn och skön plats i ditt hem, tänd ett ljus. Ta 3 djupa andetag och stäng dina ögon.

Föreställ dig den mest fantastiska, underbara plats du vill vara på i ditt liv. Hur ser det ut där? Vad gör du? Med vilka umgås du med? Vad har du på dig? Viken känsla ger detta dig?

Stanna i bilderna och känslan, dröm stort och känn in att det är något som händer nu som är sant.

Meditera ca 10 min varje dag för att ta det djupare in i ditt sinne och för att komma närmare dina mål. Till att bli sant.

