

DAGS FÖR SYRGASPRINCIPEN - i vardagen

Genom att komma ihåg mig själv och mina behov så har jag energi och kraft kvar att ge till andra. Jag behöver själv _____ för att må bra, orka och känna energi.

Det jag behöver allra mest just nu är _____ och när jag har fått det så kommer jag att känna mig _____.

Ett första steg ge mig själv mer _____ är att _____.

Jag börjar själv att tillämpa denna princip i min egen vardag från och med denna stund.

_____ Underskrift _____ Datum

Jag tackar mig själv!

Om du gillade denna övning så kanske du också gillar detta:

- Du är fri att dela denna pdf med vem du vill!
- Regelbunden inspiration och övningar för en meningsfull vardag med guldkant.
- Min hemsida med mer information om aktiviteter och kurser jag ger.

www.coachcreative.se/tilldig

