

Före detta fröken Duktigs

# ”LYSSNA PÅ KROPPEN”

-julkalender

1 Vad behöver du i dag?	2 Fatta ett beslut baserat på magkänsla!	3 Säg JA till något som känns rätt	4 Säg NEJ till något som känns fel	5 Gör en andningsövning! (finns massor på YouTube)
6 Prioritera bort något!	7 Vad behöver du i dag?	8 Gör en kroppsscanning! (finns massor på YouTube)	9 Klä dig precis som du känner för att klä dig!	10 Avboka något!
11 Fundera: behöver du förlåta dig själv för något tillfälle då du <i>inte</i> lyssnade på kroppen?	12 Boka in något du <i>verkligen</i> vill göra!	Lyssna på podcasten ”Före detta fröken Duktig”!	13 Vad behöver du i dag?	14 Avfölj några personer på Insta eller FB som du inte mår bra av att följa!
15 Pausa mer än vanligt!	16 Vad behöver du i dag?	17 Fundera: i vilka sammanhang brukar du pressa dig själv för hårt?	18 Fundera: i vilka sammanhang är du riktigt avslappnad?	19 Preliminär-boka något!
20 Köp en julklapp (som verkligen gör dig glad) till dig själv!	21 Fundera: har du någon ”inlärdd sanning” som motarbetar att du lyssnar på dina behov? (exv. ”ge aldrig upp!”)	22 Hur kan du hjälpa dig själv just nu?	23 Påminn dig om ett antal tillfällen då du lyssnat på kroppen - beröm dig själv för dessa!	24 Vad behöver du i dag?



fd\_frokenduktig



Före detta fröken Duktig