



Hjælp til at få en god dag.

Når du vågner om morgenen, så brug et par minutter på at have fokus på det du er glad og taknemmelig for. Uanset hvad det end måtte være.

Det kan være relationer til andre, dit arbejde, dit helbred, dine dyr, og ja det kan være din varme seng, osv. Det er fuldstændig lige meget hvad du har fokus på bare det fremkalder følelser, der giver kærlighed, glæde og taknemmelighed.

Brug et øjeblik på at tilrettelæg dine hensigter for dagen. Uanset hvilke planer du har. Hvad ser du frem til? Hvilke morsomme, opmuntrende, kreative eller glædelige planer har du for dagen? Hvad vil du bidrage med til andre menneskers liv? Allerede inden du har sat fødderne på gulvet, kan du sørge for at din dag bliver glad og helsebringende.

Når dagen er ved at være forbi, inden du falder i søvn, så hav fokus på de dejlige øjeblikke, du har haft i dagens løb, alt fra stort til småt. Et knus fra en ven, et smil fra en forbipasserende, kærlige følelser du mærkede osv.

Giv slip på alt, hvad det end måtte plage dig, og hav bevidst fokus på, hvad du er taknemmelig for i dag. Fald i søvn med et saligt smil på læben og et varmt hjerte, så vil du også have det godt når du vågner.

TAK for alt det giver sjælefred.

