

Kas ma **andsin täna endast parima**, et kasutada oma **aega, energiat ja tähelepanu** arukalt?

KÄIVITA

Liigu

(Jalutamine, sirutamine, võimlemine, õnnekõnd, tantsimine)

Joo vett

(See puhastab organismi ja turgutab mõtlemist)

Tulemustund

(Täielik keskendumine kõige olulisema ülesande ära tegemisele)

Vooseisund (*flow*)

(Selge eesmärk, segajad väljas, omas elemendis)

Sisendused

(Meenuta kvaliteete, mille järgi tahad elada)

LAE AKUSID

Huumor

(Luba endal tunda siirast rõõmu väikestest asjadest)

Hinga sügavalt

(Sisse hingates lödvestan enda keha, välja hingates naeratan)

Rahustav muusika

(Kuula vaikust, klaveri- ja meditatsioonimuusikat)

Visualiseeri

(Kujutle end paigas, kus tunned end turvaliselt ja hästi)

Tänuikkus

(Kirjuta, räägi või mõtle sellest, mis on hästi ja mille üle oled tänulik)

Segajad väljas. Täielik kohalolek. Valmis tegutsema. Ojaa :)

www.inspiratsioon.ee/laetudakud