

Veckans lilla reflektion

Ta några lugna minuter och fundera över veckan eller dagen.
Det här handlar inte om att göra rätt — utan om att förstå sig själv lite mjukare.

Hur har energin känts idag?

Exempel:

Det tog på krafterna idag när jag skulle ...

Sa jag något vänligt till mig själv idag?

Exempel:

Det kändes jobbigt när tankarna malde, men jag kom på mig själv att fråga:
“Vad behöver jag just nu?”

Vad tog mer energi än jag trodde?

Exempel:

När jag låg i sängen och tänkte på det jag skulle göra istället för att börja med en liten del.


Vad hjälpte mig att hålla mig mera i grönt?

Exempel:

När jag satte mig ner en stund och tänkte på något mjukt.
Eller när jag faktiskt postade brevet, öppnade bankappen eller ringde det där samtalet.

Dagens lilla steg

Något litet räknas också.

Små steg istället för perfektion 
— Carina Ikonen Nilsson
