

Positiva dagliga vanor är ett sätt att fylla ditt liv med mer av det som du mår bra av att ha med i ditt liv.

Positiva dagliga vanor är ett verktyg som hjälper dig att bestämma dig för ett antal saker som du vill fokusera på att få till dagligen och sedan utvärdera hur mycket och ofta du får det gjort. Positiva dagliga vanor är också en bra påminnelse att gå igenom för sig själv dels för att påminna sig om vad man vill få till automatiskt men också för att bekräfta sig själv varje dag genom att se hur många kryss man faktiskt har gjort.

De saker du har skrivit upp på din positiva dagliga vanor lista ska givetvis vara bra och stärkande för dig. Som en inspiration till vad det kan stå på din lista är affirmera, få frisk luft, vara nöjd och tillfreds när du lämnar jobbet, stänga av telefonen efter kontorstid, skrattat eller motionerat. Du vet allra bäst vad du behöver lägga dig till med i ditt liv för att må och fungera bättre.

Genom att kryssa varje dag kan du se vilka mönster som kommer naturliga för dig och vilka andra du får jobba hårdare och mer medvetet på att integrera.

Lycka till!

# Dagliga Positiva Vanor

Månad: \_\_\_\_\_

Positiv vana: \_\_\_\_\_

Dagliga Vanor	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.
1																															
2.																															
3.																															
4.																															
5.																															
6.																															
7.																															
8.																															
9.																															
10.																															

Fyll i rutan varje dag då du lyckats utföra din positiva vana. Målet är att så många rutor som möjligt ska markeras med positiva vanor.  
Sätt upp mål för dig själv om hur många gånger per månad eller vecka som du vill utföra den positiva vanan.

*inspirera*  
www.inspirera.nu