

# Gode vaner:

Stå opp en halv time før du må  
Begynn dagen med ro og et glass sitronvann  
Gi deg selv et kvarter ekstra før hver avtale  
Jobb smart og ta pauser  
Husk at du er akkurat som du skal være  
Tenk at pusten skal fylle deg oppover og utover  
Spis det kroppen din har godt av  
La øynene få dagslys  
Bruk fornuften til å overstyre frykten  
Stress ned ved å være i naturen  
Vit at du er mer enn bra nok  
Hvil så ofte du har mulighet  
Bruk musikk til å skape godfølelse  
Vær kreativ på din måte  
Sett grenser og si nei med god samvittighet  
Kople av ved å legge deg flatt på ryggen og  
kjenne tyngden i kroppen din  
Klem de du er glad i  
Snakk om følelsene dine  
Bli stadig bedre kjent med deg selv  
Elsk deg selv og livet ditt