

Kiitos kun otit aikaa itsellesi! Nyt ota tyhjä paperi tai vihko, jonka keskelle vedät viivan. Malli liitetiedostoissa. Täytä paperille päivittäiset tekemisesi siten, että luokittelet ne joko positiivisiksi tai negatiivisiksi.

Toinen puoli + ja toinen - **(Malli liitteenä!)**

Tarkoittaen sitä, että jos koet liikunnan sellaiseksi, joka antaa sinulle energiaa eli toisin sanoen hyvän olon, laita se positiiviselle puolelle paperia.

Jos taas koet, että karkin syöminen saa olosi väsyneeksi ja huonovointiseksi, laita se negatiiviselle puolelle paperia.

Tämä yksinkertainen ja maksimissaan 10 minuuttia aikaa vievä harjoitus tuo esille sinun tietoiselle mielellesi mitkä asiat energisoivat sinua ja mitkä taas kuluttavat energiaasi.

Pohdi ja ole rehellinen asioista, joita teet ja miten ne vaikuttavat mielialaasi.

Esimerkiksi monesti ihmiset ajattelevat sohvilla istumisen olevan lepoa ja rentouttavaa, mutta kuitenkin he huomaavat, että tulevat siitä vain väsyneemmäksi eivätkä piristy, vaikka löhöisivät tuntitolkulla. Päinvastoin mitä pidempään viettää aikaa tietokoneella tai kännykällä sitä väsyneemmäksi he kokevat itsensä, joten jos voit samaistua tähän laita se negatiiviselle puolelle.

Kun olet saanut täytettyä paperisi, voit yksinkertaisesti vähentää negatiivisia tekemisiäsi tai niin kuin rohkeimmat tekisivät, lopettaa huonot tavat kokonaan.

Anna itsellesi lupa ja hyväksy, että jos teet asioita jotka saavat olosi väsyneeksi tai tekevät sinulle huonon omatunnon, niin on se sinun tietoinen valintasi. Tiedän, että kun olet tietoinen näistä valinnoistasi alat automaattisesti toimimaan tavalla, joka tuottaa sinulle positiivista energiaa ja lisää hyvinvointiasi, joka johtaa siihen että alat olemaan energisempi arjessasi koska teet asioita, joista nautit.

Onnea ja menestystä polulles!

Be The Change

Rakastu Ainutlaatuiseen Maailmaan