

14 tips til mere overskud og livsglæde i hverdagen

JEG ER GLAD FOR, AT DU HAR VALGT AT
DOWNLOADE MINE TIPS TIL AT FÅ MERE
OVERSKUD OG LIVSGLÆDE IND I DIN
HVERDAG.

JEG HAR LAVET MINE TIPS SOM
EN LISTE, DU KAN PRINTE UD.

SÅ ER DET LET AT KRYDSE AF
HVAD DU VIL HAVE FOKUS PÅ
I UGENS LØB OG SÆTTE DEN
OP PÅ F.EKS. DIT KØLESKAB.

KH
LOUISE



overskud og livsglæde check-in

14 tips til mere overskud og livsglæde i hverdagen

SÆT KRYDS UD FOR DE 3-5 TING, DU VIL HAVE FOKUS PÅ I DENNE HER UGE FOR AT FÅ MERE OVERSKUD OG LIVSGLÆDE

I denne her uge vil jeg

- ☐ spise sundere
- ☐ drikke min. 2 liter vand hver dag
- ☐ droppe sukkeret og spise flere sunde snacks
- ☐ sige nej til det eller dem der dræner mig
- ☐ øve mig i at lave dybe vejrtrækninger
- ☐ lytte til god musik og danse i stuen
- ☐ dyrke motion og være aktiv
- ☐ huske at holde pauser, så jeg kan genoplade
- ☐ stille færre krav til mig selv
- ☐ komme ud i naturen
- ☐ lave én ting hver dag der gør mig glad
- ☐ bede om hjælp hos andre
- ☐ tage en detox fra sociale medier
- ☐ prioritere min søvn