

P.A.C.T

Allt leva en medveten dag leder till ett medvetet liv

P: återta makten

- Vad har triggat mig?
- Hur reagerade jag? Varför?
- Vilken erfarenhet kan ligga bakom min reaktion?
- Hur har den påverkat mig?
- Kan jag formulera en ny aktion som gynnar mig mer?

A: uppskatta varje erfarenhet

- Vad vill jag uppskatta och ta med mig från idag?
- Vad utmanade mig?
- Finns här en möjlighet att återta min kraft?
- Vad har jag lärt mig?

C: välj din intention med ett helhjärtat JA

- Vad känns som ett helkropps-"ja" idag?
- Vad kan jag ta bort som är ett helkropps-"nej"?
- Hur känns det i kroppen att välja glädje?

T: uppmärksamma det som förändrat dig

- Vad har jag skapat eller manifesterat idag?
- Har jag märkt någon förändring i mig själv eller mina relationer?
- Vilken ny idé eller motivation har väckts?



erikakyrkseger.

Övningen är en sammanfattning med inspiration från Hyper Island.