

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.

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



erikakyrkseger.

P.A.C.T

Allt leva en medveten dag leder till ett medvetet liv

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



erikakyrkseger.

P.A.C.T

Allt leva en medveten dag leder till ett medvetet liv

C: välj din intention med ett helhjärtat JA

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



erikakyrkseger.

P.A.C.T

Allt leva en medveten dag leder till ett medvetet liv

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.