

Gåvan

Tre sätt att använda Nuet idag!



Var i Nuet.

När du vill bli lyckligare och mer framgångsrik.

Var här och nu.

Fokusera på det som är bra i nuet.

Handla efter vad som är viktigt nu.

Lär dig av det förflutna.

När du vill att Nuet ska bli bättre än det förflutna.

Se på vad som hände i det förflutna.

Lär dig något värdefullt av det.

Handla annorlunda i nuet.

Planera för framtiden

När du vill att framtiden ska bli bättre än Nuet.

Fundera över hur en fantastisk framtid skulle kunna se ut.

Planera för den.

Sätt planen i verket i nuet.

Källa: Spencer Johnson

HÄLSOSAM BALANS

www.halsosambalans.se

Carina Svensson

070/527 81 53

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se (till mobil nr.)

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.