VIVA ✧ VITA

Self-Care Challenge

(30 dage)

30 enkle dage.
Små daglige skridt.
Mere ro og balance.



Velkommen til Self-Care Challenge

30 dage til mere ro og balance

Du har taget det første skridt mod en hverdag med mere nærvær, mindre stress og bedre kontakt til dig selv.
Denne workbook guider dig gennem 30 dage med enkle øvelser og refleksioner.

Sådan bruger du workbooken

Hver dag indeholder:

- En kort self-care udfordring
- En forklaring på, hvorfor øvelsen er værdifuld
- Refleksionsspørgsmål
- Plads til dine egne noter

Du behøver kun at afsætte omkring 10 minutter om dagen.
Målet er ikke at gøre alting perfekt. Målet er at skabe små positive forandringer, som kan gøre en stor forskel over tid.

Du behøver ikke være perfekt

Måske springer du en dag over.

Måske glemmer du en øvelse.

Måske har du travlt.

Det er helt okay.

Denne challenge handler om at møde dig selv med venlighed og nysgerrighed. Hver dag er en ny mulighed for at vende tilbage til dig selv.

Små handlinger skaber store forandringer

Lad de næste 30 dage være en gave til dig selv.

Du fortjener det.

VIVA✦VITA

Før du starter

Før du begynder din 30-dages self-care rejse, er det en god idé at mærke efter, hvordan du har det lige nu.
Der findes ingen rigtige eller forkerte svar. Formålet er blot at skabe et udgangspunkt, så du kan se, hvordan du udvikler dig gennem de næste 30 dage.

Vurder hvert område på en skala fra 1 til 10.
1 = Meget lavt
10 = Meget højt

Selvevaluering

Energi

Hvor energisk føler du dig i hverdagen?
Vurdering: ___ / 10

Stressniveau

Hvor stresset eller presset føler du dig for tiden?
Vurdering: ___ / 10

Søvn

Hvor tilfreds er du med din søvnkvalitet?
Vurdering: ___ / 10

Nærvær

Hvor ofte føler du dig til stede i nuet?
Vurdering: ___ / 10

Livsglæde

Hvor tilfreds er du med din hverdag lige nu?
Vurdering: ___ / 10

Refleksion

Hvad håber du at få ud af denne challenge?

Hvilke områder ønsker du især at forbedre?

□ Mere ro
□ Mere energi
□ Mindre stress
□ Bedre søvn
□ Mere nærvær
□ Bedre balance
□ Mere tid til mig selv
□ Andet: _____

Husk:
Du behøver ikke ændre alt på én gang. Små skridt er nok.

De største forandringer sker sjældent fra den ene dag til den anden. De opstår gennem små valg, som gentages igen og igen.
Et par minutters stilhed.
En kort gåtur.
Et dybt åndedrag.
En stund uden skærme.
Disse små øjeblikke kan være begyndelsen på mere ro, mere energi og større livsglæde.

Dag 1

Skab 10 minutters stilhed

Vi lever i en verden fyldt med lyd, information og konstante afbrydelser. Mange af os vågner op til notifikationer og går i seng med en skærm i hånden.
Når hjernen aldrig får en pause, kan det føre til stress, uro og mental træthed.
Stilhed giver plads til at trække vejret, mærke efter og genfinde kontakten til dig selv.
Dagens øvelse handler ikke om at meditere perfekt. Den handler blot om at være til sted

Dagens udfordring

Find et roligt sted.

Sæt en timer på 10 minutter.

Læg telefonen væk.

Sæt dig ned komfortabelt og læg mærke til:

- Din vejrtrækning
- Lydene omkring dig
- Tanker der kommer og går
- Hvordan kroppen føles

Du behøver ikke ændre noget.

Bare observer.

Dagens intention

Hvordan ønsker jeg at møde denne dag?

Refleksion

Hvordan føltes det at være i stilhed?

Hvilke tanker dukkede op?

Lagde du mærke til noget, du normalt overser?

Hvordan har jeg det lige nu?

□ 😔 Urolig
□ 😐 Neutral
□ 🙂 God
□ 😊 Meget god

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg giver mig selv lov til at sænke tempoet og finde ro".

Dag 2

Start dagen uden telefon

Mange af os griber automatisk efter telefonen, så snart vi vågner. E-mails, sociale medier, nyheder og notifikationer får lov til at sætte tonen for dagen, før vi overhovedet har mærket efter, hvordan vi selv har det.
Når du starter dagen uden telefonen, giver du dig selv mulighed for at vågne mere roligt og nærværende. Du får plads til dine egne tanker, før du inviterer resten af verden ind.
Små ændringer i din morgenrutine kan have stor betydning for dit energiniveau og din mentale balance resten af dagen.

Dagens udfordring

Vent mindst 30 minutter efter du er stået op, før du bruger din telefon.
Brug tiden på noget, der giver dig ro eller energi:

- Drik en kop te eller kaffe i stilhed
- Stræk kroppen blidt
- Kig ud ad vinduet
- Skriv et par tanker ned
- Tag et par dybe vejrtrækninger
- Nyd morgenens første rolige øjeblikke

Du behøver ikke gøre noget perfekt. Målet er blot at skabe lidt mere plads til dig selv.

Dagens intention

Hvordan ønsker jeg, at min dag skal føles?

Refleksion

Hvordan var det at vente med telefonen?

Hvad lagde du mærke til ved din morgen?

Hvilken forskel gjorde det for dit humør eller energiniveau?

Min morgen i dag

□ Rolig
□ Stresset
□ Energifyldt
□ Distraheret

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg vælger at starte min dag med ro, nærvær og mine egne intentioner."

Dag 3

Taknemmelighed for de små ting

Når vi har travlt, er det let at fokusere på det, der mangler, det der stresser os, eller det vi endnu ikke har nået.
Taknemmelighed hjælper os med at flytte opmærksomheden til det, der allerede er godt i vores liv. Det behøver ikke være store begivenheder. Ofte er det de små øjeblikke, der gør den største forskel.

- Et varmt tæppe.
- En god kop kaffe.
- Et smil.
- En rolig stund.

Når vi lægger mærke til disse øjeblikke, træner vi hjernen til at se mere af det positive omkring os.

Dagens udfordring

Tag 5 minutter og skriv tre ting, du er taknemmelig for i dag.
De må gerne være helt enkle.
Spørg dig selv:

- Hvad gjorde mig glad i dag?
- Hvad satte jeg pris på?
- Hvem eller hvad gjorde min dag lidt bedre?

Mine 3 taknemmeligheder

1. _____

2. _____

3. _____

Der er altid noget at være taknemmelig for – også på de svære dage.

Refleksion

Hvordan havde du det, før du lavede øvelsen?

Hvordan har du det nu?

Hvilken af dine tre taknemmeligheder betyder mest for dig i dag?

Mit humør i dag

□ 😔 Urolig
□ 😐 Neutral
□ 🙂 God
□ 😊 Meget god

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

Jeg vælger at værdsætte de små øjeblikke, som gør livet smukt.

Dag 4

Giv dig selv en mindful gåtur

Vi tilbringer meget af vores tid indendørs, foran skærme og omgivet af opgaver. Det kan få os til at føle os afskåret fra både kroppen og omgivelserne.
En kort gåtur kan skabe mere ro, klarhed og energi. Når vi bevæger os bevidst og lægger mærke til verden omkring os, får hjernen en pause fra bekymringer og overstimulering.
Du behøver ikke gå langt.
Målet er ikke motion eller præstation.
Målet er nærvær.

Dagens udfordring

Tag en gåtur på mindst 15 minutter.
Mens du går, så prøv at lægge mærke til:

- Hvad du kan se omkring dig
- Hvilke lyde du hører
- Hvordan luften føles mod huden
- Hvordan kroppen bevæger sig
- Hvilke dufte du bemærker

Lad telefonen blive i lommen.
Forsøg blot at være til stede i øjeblikket.

Under min gåtur lagde jeg mærke til:

Noget smukt jeg så:

En lyd jeg bemærkede:

Noget der fik mig til at smile:

Naturen minder os om, at alt ikke behøver at gå stærkt.

Refleksion

Hvordan havde jeg det før gåturen?

Hvordan havde jeg det efter gåturen?

Hvad nød jeg mest ved oplevelsen?

Min energi i dag

□ Meget lav
□ Lav
□ Middel
□ God
□ Meget god

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg giver mig selv tid til at sænke tempoet og nyde øjeblikket.."

Dag 5

Selvomsorg uden skyldfølelse

Mange mennesker er gode til at tage sig af andre, men glemmer sig selv undervejs.
Måske prioriterer du arbejde, familie, venner eller praktiske opgaver før dine egne behov. Måske føler du endda skyld, når du bruger tid på dig selv.
Men selvomsorg er ikke egoistisk.
Når du tager vare på dig selv, får du mere energi, overskud og nærvær til både dig selv og dem omkring dig.
Du behøver ikke gøre dig fortjent til en pause.
Du behøver ikke have klaret alt på din to-do-liste først.
Du fortjener omsorg, præcis som du er.

Dagens udfordring

Gør én ting i dag, som kun er for dig., f.eks. :

- Læs et kapitel i en bog
- Tag et langt bad
- Drik en kop te i fred og ro
- Gå en tur alene
- Skriv i din journal
- Lyt til musik du elsker
- Sid stille i naturen

Vælg noget, der giver dig glæde, ro eller energi.

Min self-care handling i dag

I dag vil jeg:

At tage vare på dig selv er ikke en luksus.
Det er en nødvendighed.

Refleksion

Hvordan føltes det at prioritere mig selv?

Oplevede jeg skyldfølelse?

□ Ja

□ Lidt

□ Nej

Hvis ja – hvorfor tror jeg, at jeg følte sådan?

Hvad lærte jeg af dagens øvelse?

Mit velvære i dag

□ Meget lav

□ Lav

□ Middel

□ God

□ Meget god

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja

□ Delvist

□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg fortjener omsorg, hvile og tid til mig selv."

Dag 6

Sig nej uden dårlig samvittighed

Mange af os siger ja til ting, vi egentlig ikke har lyst eller energi til.
Vi siger ja for at være hjælpsomme.
Ja for at undgå at skuffe andre.
Ja fordi vi føler os forpligtede.
Men hver gang vi siger ja til noget, siger vi samtidig nej til noget andet – ofte vores egen tid, energi eller ro.
At sige nej er ikke egoistisk.
Det er en vigtig del af at passe på sig selv og skabe sunde grænser.
Når du siger nej til noget, der ikke føles rigtigt, giver du plads til det, der virkelig betyder noget for dig.

Dagens udfordring

Tænk på én situation, hvor du kunne have brug for at sætte en grænse. Det kan være:

- En opgave du ikke har overskud til
- En invitation du ikke ønsker at deltage i
- Et krav du føler dig presset af
- Noget der dræner din energi

Du behøver ikke nødvendigvis sige nej til nogen i dag.
Start blot med at blive bevidst om dine egne behov
.

Hvor kunne jeg have brug for at sætte en grænse?

Et venligt nej til andre kan være et kærligt ja til dig selv.

Refleksion

Hvordan har jeg det, når jeg siger ja til ting, jeg egentlig ikke ønsker?

Hvad er jeg bange for, der kan ske, hvis jeg siger nej?

Hvordan kan jeg vise mere respekt for mine egne behov?

Mit energiniveau i dag

□ Meget lav
□ Lav
□ Middel
□ God
□ Meget god

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Mine behov er vigtige, og jeg må gerne sætte sunde grænser."

Dag 7

Ugens refleksion

Tillykke – du har gennemført den første uge af din Self-Care Challenge.
Måske har du allerede lagt mærke til små forandringer. Måske føles nogle øvelser naturlige, mens andre har udfordret dig.
Begge dele er helt normalt.
Denne challenge handler ikke om at være perfekt. Den handler om at blive mere bevidst om dine behov, vaner og den måde, du passer på dig selv i hverdagen.
I dag skal du ikke gennemføre en ny udfordring.
I dag handler det om at stoppe op og mærke efter.

Se tilbage på den første uge

Tænk tilbage på de sidste syv dage.
Hvilken øvelse nød du mest?

Hvilken øvelse var mest udfordrende - og hvorfor?

Dagens påmindelse

Små skridt er stadig fremskridt.

Min uge i balance

Hvordan vurderer jeg min uge?

Energi

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Stressniveau

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Nærvær

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Livsglæde

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Det er jeg mest stolt af

Mit fokus i næste uge

Hvad vil jeg gerne tage med mig videre?

Ugens affirmation

"Jeg anerkender mine fremskridt og møder mig selv med venlighed."

Dag 8

Gør noget kun for glædens skyld

Mange af os er vant til at måle vores dage på, hvor meget vi når. Vi krydser opgaver af, svarer på beskeder og forsøger at være produktive. Men selvomsorg handler ikke kun om at gøre mere. Det handler også om at skabe plads til glæde, leg og de ting, der får os til at føle os levende.

Hvornår gjorde du sidst noget, bare fordi du havde lyst?

- Ikke fordi det var nyttigt.
- Ikke fordi du burde.
- Men fordi det gjorde dig glad.

I dag inviteres du til at give dig selv lov til netop det.

Dagens udfordring

Brug mindst 20 minutter på en aktivitet, som giver dig glæde.

Det kan være:

- Læse en bog
- Tegne eller male
- Lytte til musik
- Danse i stuen
- Passe planter
- Bage noget lækkert
- Strikke eller være kreativ
- Se solnedgangen
- Nyde en kop te i fred

Vælg noget, der føles rart for dig.

Der er ingen rigtig eller forkert måde at gøre det på.

Min glædesaktivitet i dag

Glæde er ikke noget, du skal gøre dig fortjent til.

Refleksion

Hvordan havde jeg det før aktiviteten?

Hvordan havde jeg det bagefter?

Hvad nød jeg mest?

Mit energiniveau i dag

□ Meget lav
□ Lav
□ Middel
□ God
□ Meget god

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg giver mig selv lov til at opleve glæde, uden at skulle præstere noget."

Dag 9

Hvile uden dårlig samvittighed

I en verden, hvor travlhed ofte bliver set som noget positivt, kan det føles svært at give sig selv lov til at hvile.
Måske har du oplevet tanken:
"Jeg burde lave noget nyttigt."
"Jeg burde være mere produktiv."
"Jeg hviler først, når alt er færdigt."
Men sandheden er, at der altid vil være flere opgaver.
Hvile er ikke noget, du skal gøre dig fortjent til.
Hvile er en vigtig del af et sundt og balanceret liv.
Når du giver dig selv tid til at lade op, styrker du både din energi, koncentration og trivsel.
I dag handler det om at øve dig i at hvile – uden at føle skyld.

Dagens udfordring

Afsæt mindst 20 minutter til bevidst hvile.
Vælg en aktivitet, som hjælper dig med at sænke tempoet:

- Sid stille med en kop te eller kaffe
- Læs en bog
- Lyt til afslappende musik
- Tag et varmt bad
- Læg dig ned og luk øjnene
- Sid i naturen
- Tag en rolig pause uden telefon

Forsøg at være til stede i øjeblikket uden at planlægge, arbejde eller tænke på din to-do-liste.

Min hvilepause i dag

Hvile er ikke spild af tid. Hvile er en investering i dit velvære.

Refleksion

Hvordan føltes det at give mig selv lov til at hvile?

Dukkede der tanker op om, at jeg burde lave noget andet?

Hvordan kan jeg skabe mere plads til hvile i min hverdag?

Mit energiniveau i dag

□ Meget lav
□ Lav
□ Middel
□ God
□ Meget god

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg giver mig selv lov til at hvile. Min værdi afhænger ikke af, hvor meget jeg præsterer."

Dag 10

Skab et lille ritual til dig selv

Et ritual er mere end blot en vane.
Det er et bevidst øjeblik, hvor du stopper op og gør noget, der giver dig ro, glæde eller nærvær.
Ritualer hjælper os med at skabe små pauser i en travl hverdag. De minder os om, at vi ikke behøver at skynde os hele tiden.
Et ritual kan være meget enkelt.
Det kan være:

- En kop te om morgenen
- Fem minutters stilhed
- Journaling før sengetid
- En kort gåtur i naturen
- Et øjeblik med dybe vejrtrækninger

Det vigtigste er ikke, hvad du gør.
Det vigtigste er, at du gør det med intention.

Dagens udfordring

Skab dit eget lille self-care ritual.
Vælg noget, som føles rart og realistisk for dig.
Tænk på noget, du kan gentage flere gange om ugen, hvis du har lyst.

Mit personlige ritual

Hvornår vil jeg gøre det?

□ Om morgenen
□ Midt på dagen
□ Om aftenen
□ Andet:

Små ritualer kan skabe store øjeblikke af ro.

Refleksion

Hvordan føltes det at skabe et ritual kun for mig?

Hvad håber jeg, at dette ritual kan give mig?

Hvilke udfordringer kan gøre det svært at holde fast i ritualet?

Mit energiniveau i dag

□ Meget lav
□ Lav
□ Middel
□ God
□ Meget god

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg skaber små ritualer, der støtter min ro, balance og trivsel."

Dag 11

Tal til dig selv som en god ven

Vi er ofte langt hårdere ved os selv, end vi nogensinde ville være over for andre.
Måske kritiserer du dig selv, når du laver fejl.
Måske føler du, at du burde gøre mere, være bedre eller præstere mere.
Men forestil dig et øjeblik, at en god ven kom til dig med de samme bekymringer og udfordringer.
Hvordan ville du tale til hende?
Du ville sandsynligvis møde hende med forståelse, omsorg og venlighed.
I dag handler det om at give dig selv den samme støtte.

Dagens udfordring

Læg mærke til din indre dialog i løbet af dagen.
Når du opdager en kritisk eller hård tanke om dig selv, så stop op og spørg:
"Hvordan ville jeg tale til en god ven i denne situation?"
Forsøg derefter at erstatte den kritiske tanke med en mere venlig og støttende tanke.

Hvad ville jeg sige til en god ven?

Hvad kan jeg sige til mig selv i stedet?

Du fortjener den samme omsorg, som du giver til andre.

Refleksion

Hvordan taler jeg normalt til mig selv, når noget går galt?

Hvordan føltes det at møde mig selv med mere venlighed?

Én venlig sætning jeg vil tage med mig videre

Mit selvværd i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg møder mig selv med venlighed, tålmodighed og respekt."

Dag 12

Slip det, du ikke kan kontrollere

Vi bruger ofte meget energi på ting, vi ikke kan styre.

- Hvad andre tænker.
- Fremtiden.
- Uventede situationer.
- Fejl, vi har begået.

Jo mere vi forsøger at kontrollere alt omkring os, desto mere stressede og udmattede kan vi føle os.
Selvomsorg handler ikke om at have kontrol over alting.
Det handler om at bruge din energi på det, du faktisk kan påvirke.
I dag inviteres du til at slippe noget af det, der tynger dig.

Dagens udfordring

Tag et øjeblik og tænk over, hvad der fylder i dine tanker lige nu.
Lav to lister.

Det kan jeg kontrollere

Det kan jeg ikke kontrollere

Når du har skrevet listerne, så læs dem igennem.
Spørg dig selv:
"Hvor ønsker jeg at bruge min energi?"

Du behøver ikke bære ansvaret for alt.

Refleksion

Hvilke ting bruger jeg energi på, som jeg ikke kan kontrollere?

Hvordan ville det føles at give slip på noget af denne bekymring?

Hvad vil jeg fokusere mere på fremover?

Mit indre ro-niveau i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg giver slip på det, jeg ikke kan kontrollere, og fokuserer på det, der er vigtigt for mig."

Dag 13

Skab et hyggeligt øjeblik

Selvomsorg behøver ikke være kompliceret.
Nogle gange handler det blot om at skabe et øjeblik, hvor du føler dig godt tilpas.
Et hyggeligt øjeblik kan være en pause fra hverdagens tempo. En mulighed for at sænke skuldrene, trække vejret dybt og nyde det, der er lige foran dig.
Vi venter ofte på særlige lejligheder, før vi tillader os selv at nyde livet.
Men måske behøver vi ikke vente. Måske kan vi skabe små øjeblikke af hygge og velvære allerede i dag.

Dagens udfordring

Skab et hyggeligt øjeblik kun for dig selv.
Det kan være:

- Tænd et stearinlys
- Lav en kop te eller kaffe
- Tag et varmt bad
- Kryb under et tæppe med en bog
- Lyt til afslappende musik
- Sid ved et vindue og nyd udsigten
- Se solopgangen eller solnedgangen

Vælg noget, der føles rart og nærende for dig.
Du behøver ikke gøre noget produktivt.
Bare vær til stede.

Mit hyggelige øjeblik i dag

Livet består af små øjeblikke. Husk at nyde dem.

Refleksion

Hvordan havde jeg det før mit hyggelige øjeblik?

Hvordan havde jeg det bagefter?

Hvordan kan jeg skabe flere små øjeblikke af hygge i hverdagen?

Mit velvære i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg giver mig selv lov til at nyde de små øjeblikke af ro, varme og glæde."

Dag 14

Uge 2 – Refleksion og fejring

Du er nu halvvejs gennem din Self-Care Challenge.
Tag et øjeblik til at anerkende dig selv.
Du har investeret tid og energi i dit eget velvære. Du har stoppet op, reflekteret og givet dig selv plads i en travl hverdag.
Måske har du oplevet små forandringer.
Måske føles nogle ting stadig udfordrende.
Begge dele er helt naturligt.
Personlig udvikling handler ikke om perfektion. Det handler om bevidsthed, små skridt og villigheden til at vende tilbage til sig selv igen og igen.
I dag handler ikke om at gøre mere.
I dag handler om at se tilbage og værdsætte din rejse indtil nu.

Se tilbage på de sidste syv dage

Hvilken øvelse har haft størst betydning for dig?

Hvad har overrasket dig mest ved dig selv?

Dagens påmindelse

Selv de mindste skridt tæller.

Mit velvære efter 14 dage

Hvordan vurderer jeg mig selv lige nu?

Energi

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Stressniveau

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Nærvær

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Selvomsorg

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Det er jeg mest stolt af

Én vane jeg gerne vil fortsætte med

Mit fokus i næste uge

Hvad ønsker jeg mere af i den kommende uge?

Ugens affirmation

"Jeg anerkender mine fremskridt og giver mig selv lov til at vokse i mit eget tempo."

Dag 15

Husk dine styrker

Vi bruger ofte meget tid på at fokusere på det, vi mangler, eller det vi gerne vil forbedre.
Men hvor ofte stopper du op og anerkender det, du allerede er god til?
Dine styrker er ikke nødvendigvis store præstationer eller særlige talenter.
De kan også være:

- Din omsorg for andre
- Din kreativitet
- Din tålmodighed
- Din ærlighed
- Din evne til at lytte
- Dit mod til at fortsætte, selv når tingene er svære

Når vi bliver mere bevidste om vores styrker, vokser både selvtillid, selvrespekt og livsglæde.
I dag handler det om at give dig selv den anerkendelse, du fortjener.

Dagens udfordring

Tag et øjeblik og tænk over dine styrker.
Prøv at være ærlig – og generøs – over for dig selv.
Skriv mindst fem ting, som du værdsætter ved dig selv.

Mine styrker:

-
-
-
-
-

Hvilken styrke er jeg mest stolt af?

Du er mere end dine fejl og mangler.

Refleksion

Hvordan føltes det at fokusere på mine styrker?

Hvordan kan jeg bruge mine styrker mere aktivt i hverdagen?

Mit selvværd i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg anerkender mine styrker og værdsætter den person, jeg er."

Dag 16

Fejr dine små fremskridt

Vi er ofte hurtige til at lægge mærke til det, vi endnu ikke har opnået.
Det næste mål.
Den næste opgave.
Det næste skridt.
Men hvis vi aldrig stopper op og anerkender vores fremskridt, kan vi let føle, at vi aldrig gør nok.
Sandheden er, at store forandringer skabes gennem små handlinger, som gentages over tid.
Hver gang du vælger at passe på dig selv, sætte en grænse, tage en pause eller prioritere dit velvære, tager du et skridt i den rigtige retning.
I dag handler om at anerkende disse skridt.
Ikke fordi du er færdig.
Men fordi du er på vej.

Dagens udfordring

Tag et øjeblik og se tilbage på de sidste 15 dage.
Hvilke positive forandringer har du oplevet?
De behøver ikke være store.
Måske:

- Du er blevet mere bevidst om dine behov
- Du tager flere pauser
- Du føler dig mere nærværende
- Du er blevet bedre til at sige nej
- Du giver dig selv mere omsorg

Alt tæller.

Mine fremskridt

Jeg er stolt af, at jeg:

Små fremskridt er stadig fremskridt.

Refleksion

Hvilken øvelse har haft størst positiv effekt indtil nu?

Hvordan har jeg udviklet mig siden starten af challengeen?

Hvordan vil jeg fejre mig selv i dag?

Mit velvære i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg anerkender mine fremskridt og værdsætter hvert skridt på min rejse."

Dag 17
Hvad giver dig energi?

Mange mennesker ved præcis, hvad der stresser dem.
Men færre ved, hvad der faktisk giver dem energi.
Når hverdagen bliver travl, kommer vi ofte til at bruge det meste af vores tid på pligter, ansvar og opgaver. Det kan gøre det svært at lægge mærke til de ting, som får os til at føle os levende, inspirerede og glade.
Selvomsorg handler ikke kun om at reducere stress.
Det handler også om at skabe mere plads til det, der giver energi.
I dag skal du udforske, hvad der fylder dig op – i stedet for kun at fokusere på det, der tømmer dig.

Dagens udfordring

Lav en liste over ting, personer, steder eller aktiviteter, som giver dig energi.
Tænk både stort og småt.
Måske er det:

- En gåtur i naturen
- Tid med en god ven
- At læse en bog
- Musik
- Kreative projekter
- Stilhed
- Solskin
- En god kop kaffe

Alt tæller.

Det giver mig energi

Jo mere plads du giver til det, der giver energi, desto mere overskud får du til resten af livet.

Refleksion

Hvilken ting på listen giver mig mest energi?

Hvornår oplevede jeg sidst denne følelse?

Hvilken energigivende aktivitet vil jeg prioritere den kommende uge?

Mit energiniveau i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg giver plads til det, der nærer mig og fylder mig med energi."

Dag 18

Hvad dræner din energi?

Ligesom nogle mennesker, aktiviteter og vaner giver energi, findes der også ting, som langsomt dræner os.
Nogle energityve er tydelige.
Andre er blevet så normale, at vi næsten ikke lægger mærke til dem længere.
Det kan være:

- For mange opgaver
- Konstant skærmtid
- Negative tanker
- Manglende pauser
- Dårlig søvn
- Rod og uorden
- Relationer der tager mere, end de giver

Når du bliver bevidst om dine energityve, bliver det lettere at skabe plads til det, der faktisk gør dig godt.
I dag handler ikke om at ændre alt.
Det handler om at skabe bevidsthed.

Dagens udfordring

Lav en liste over ting, der ofte dræner din energi.
Vær ærlig over for dig selv.
Der findes ingen rigtige eller forkerte svar.

Det dræner min energi

1.
2.
3.
4.
5.

Hvilken energityv påvirker mig mest?

Bevidsthed er første skridt mod forandring.

Refleksion

Hvilken af disse energityve kan jeg påvirke?

Hvilken lille handling kan jeg tage allerede i dag for at give denne energityv mindre plads??

Mit energiniveau i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg vælger bevidst det, der giver mig energi, og giver mindre plads til det, der dræner mig."

Dag 19

Skab plads til det, der betyder mest

Vi siger ofte, at noget er vigtigt for os.
Mere tid med familien.
Mere ro.
Mere bevægelse.
Mere kreativitet.
Mere tid til os selv.
Men når hverdagen bliver travl, ender disse ting ofte nederst på prioriteringslisten.
Vi fylder kalenderen med pligter og gøremål og håber, at der bliver tid til det vigtige bagefter.
Men det, der betyder mest, fortjener ikke kun den tid, der er til overs.
Det fortjener en plads i dit liv.
I dag handler om at blive bevidst om, hvad der virkelig betyder noget for dig.

Dagens udfordring

Tænk over de områder i dit liv, som giver dig glæde, mening eller energi.
Vælg tre ting, som du gerne vil prioritere mere.

Mine 3 vigtigste prioriteter

Hvorfor er disse ting vigtige for mig?

Det, du giver opmærksomhed, vokser.

Refleksion

Hvad bruger jeg mest tid på i dag?

Matcher det mine vigtigste prioriteter?

□ Ja

□ Delvist

□ Nej

Hvad kunne jeg give lidt mindre plads?

Hvad vil jeg give mere plads i den kommende uge?

Mit nærvær i dag

□ Meget lavt

□ Lavt

□ Middel

□ Godt

□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja

□ Delvist

□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg vælger bevidst at skabe plads til det, der betyder mest for mig."

Dag 20

Vær til stede i nuet

Hvor ofte er du virkelig til stede i det, du laver?
Mange af os bruger en stor del af dagen på at tænke på det næste.
Den næste opgave.
Det næste møde.
Det næste problem.
Eller vi tænker på noget, der allerede er sket.
Når vores tanker konstant bevæger sig mellem fortid og fremtid, kan vi let gå glip af det, der sker lige nu.
Nærvær handler ikke om at stoppe alle tanker.
Det handler om at vende opmærksomheden tilbage til øjeblikket.
Til det, du ser.
Til det, du hører.
Til det, du mærker.
I dag skal du øve dig i at være fuldt til stede i ét enkelt øjeblik.

Dagens udfordring

Vælg én daglig aktivitet og udfør den med fuldt nærvær.
Det kan være:

- At drikke en kop te eller kaffe
- At spise et måltid
- At gå en tur
- At tage et bad
- At vande planter
- At lytte til musik

Mens du gør det, så læg mærke til:

- Hvad du ser
- Hvad du hører
- Hvad du dufter
- Hvad du mærker

Når tankerne vandrer, så vend blidt tilbage til oplevelsen.

Livet udfolder sig i nuet.

Refleksion

Hvordan føltes det at være fuldt til stede?

Hvor ofte føler jeg mig nærværende i hverdagen?

Hvordan kan jeg skabe flere nærværende øjeblikke i min hverdag?

Mit nærvær i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg giver slip på fortiden og bekymringer om fremtiden. Jeg er til stede i dette øjeblik."

Dag 21

Uge 3 – Refleksion og anerkendelse

Du har nu gennemført tre uger af din Self-Care Challenge.
Tag et øjeblik og vær stolt af dig selv.
I løbet af de sidste 21 dage har du investeret tid i dit velvære, dit nærvær og din personlige udvikling.
Du har skabt pauser.
Du har reflekteret.
Du har lyttet til dine behov.
Og vigtigst af alt: Du har givet dig selv opmærksomhed.
Måske føles forandringerne store.
Måske er de små.
Begge dele er værdifulde.
Selvomsorg handler ikke om perfektion eller hurtige resultater.
Det handler om at skabe et mere kærligt og bevidst forhold til dig selv.
I dag handler om at se tilbage på din rejse indtil nu.

Se tilbage på de sidste 21 dage

Hvilken øvelse har gjort størst indtryk på dig?

Hvilken øvelse vil du gerne fortsætte med efter challengeen?

Dagens påmindelse

Hver gang du vælger dig selv, styrker du dit velvære.

Min udvikling efter 21 dage

Hvordan har jeg det lige nu?

Energi

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Stressniveau

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Nærvær

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Livsglæde

1 □ 2 □ 3 □ 4 □ 5 □ 6 □ 7 □ 8 □ 9 □ 10 □

Det er jeg mest stolt af

Én vane jeg gerne vil fortsætte med

Mit fokus i næste uge

Hvad ønsker jeg mere af i den kommende uge?

Ugens affirmation

"Jeg fortjener ro, balance og omsorg. Hver dag tager jeg små skridt mod et liv med mere nærvær og velvære."

Dag 22

Slip perfektionismen

Perfektionisme kan få os til at tro, at alt skal være rigtigt, før det er godt nok.
At vi skal gøre mere.
Vide mere.
Præstere mere.
Være mere.
Men perfektion er ikke et mål, der kan nås.
Jo mere vi jagter perfektion, desto lettere kan vi føle os utilstrækkelige.
Selvomsorg handler ikke om at være perfekt.
Det handler om at være menneske.
Om at acceptere, at fejl, usikkerhed og uperfekte dage er en naturlig del af livet.
I dag skal du øve dig i at give slip på behovet for perfektion og i stedet vælge fremskridt.

Dagens udfordring

TTænk på et område i dit liv, hvor du stiller meget høje krav til dig selv.
Det kan være:

- Arbejde eller studie
- Familie
- Hjemmet
- Dit udseende
- Sundhed og træning
- Personlig udvikling

Skriv derefter, hvad du ville sige til en god ven i samme situation.

Hvor stiller jeg høje krav til mig selv?

Fremskridt er vigtigere end perfektion.

Refleksion

Hvordan påvirker perfektionisme mig i hverdagen?

Hvad er jeg bange for, hvis noget ikke bliver perfekt?

Én ting jeg vil gøre med mindre pres og flere forventninger

Mit selvværd i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg behøver ikke være perfekt for at være værdifuld. Jeg er god nok, som jeg er."

Dag 23
Omfavn den, du er

Vi bruger ofte meget energi på at forsøge at være noget andet.
Mere produktive.
Mere succesfulde.
Mere organiserede.
Mere som andre.
Men jo mere vi sammenligner os selv med andre eller forsøger at leve op til urealistiske idealer, desto sværere kan det blive at værdsætte den person, vi allerede er.
Selvaccept handler ikke om at stoppe med at udvikle sig.
Det handler om at møde sig selv med venlighed, respekt og forståelse – præcis som man er lige nu.
Du behøver ikke være perfekt.
Du behøver ikke have styr på alting.
Du må gerne være et menneske med styrker, fejl, drømme og udfordringer.
I dag handler om at se på dig selv med mildere øjne.

Dagens udfordring

Tag et øjeblik og tænk over de kvaliteter, du værdsætter ved dig selv. Det kan være:

- Din omsorg
- Din kreativitet
- Din ærlighed
- Din loyalitet
- Din evne til at lære og vokse

Skriv mindst fem ting, som gør dig til den person, du er.

Noget unikt ved mig

Du behøver ikke ændre dig for at være værdifuld.

Refleksion

Hvornår har jeg lettest ved at acceptere mig selv?

Hvornår er jeg mest kritisk over for mig selv?

Én ting jeg vil begynde at acceptere ved mig selv?

Mit selvværd i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg accepterer mig selv med både styrker og fejl. Jeg er værdifuld, præcis som jeg er."

Dag 24

Et brev til dit fremtidige jeg

Forestil dig, at du møder dig selv om seks måneder.
Hvad håber du, at denne version af dig har oplevet?
Hvordan har du det?
Hvad har du lært?
Hvilke vaner har du skabt?
Hvilken energi ønsker du at leve med?
Vi bruger ofte meget tid på at tænke over, hvad vi mangler lige nu.
Men nogle gange kan det være hjælpsomt at rette blikket fremad og forestille sig den person, vi er ved at blive.
Dette handler ikke om at være perfekt.
Det handler om at skabe forbindelse til dine håb, drømme og intentioner.
I dag skal du skrive et kærligt brev til dit fremtidige jeg.

Dagens udfordring

Forestil dig, at du skriver til dig selv seks måneder ude i fremtiden.
Skriv om:

- Hvad du håber på
- Hvad du ønsker at give slip på
- Hvad du ønsker mere af
- Hvad du gerne vil huske dig selv på

Du behøver ikke skrive perfekt.
Skriv fra hjertet.

Mit brev til mit fremtidige jeg

Kære fremtidige mig, _____

_____

_____

Du er allerede på vej mod den person, du ønsker at være.

Refleksion

Hvordan føltes det at skrive til mit fremtidige jeg?

Hvilket budskab betyder mest for mig?

Hvilken lille handling kan jeg tage allerede i morgen?

Mit håb for fremtiden

□ Mere ro
□ Mere energi
□ Mere selvomsorg
□ Mere balance
□ Mere nærvær

Jeg gennemførte dagens udfordring

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke i dag

Dagens affirmation

"Jeg skaber mit liv ét bevidst skridt ad gangen, og jeg stoler på min egen rejse."

Dag 25

Design dit ideelle self-care liv

Hvis du kunne skabe en hverdag med mere ro, balance og velvære – hvordan ville den se ud?
Mange af os ved præcis, hvad vi ikke ønsker.
Mindre stress.
Mindre travlhed.
Mindre dårlig samvittighed.
Men vi bruger sjældent tid på at forestille os, hvad vi gerne vil have mere af.
At skabe forandring bliver lettere, når du har et klart billede af, hvad du bevæger dig hen imod.
Du behøver ikke ændre hele dit liv.
Små justeringer kan gøre en stor forskel.
I dag handler om at drømme lidt, mærke efter og skabe en vision for den hverdag, du ønsker at leve.

Dagens udfordring

Forestil dig en almindelig dag, hvor du føler dig rolig, glad og i balance.
Beskriv dagen så detaljeret som muligt.

- Hvordan starter den?
- Hvordan føles den?
- Hvad prioriterer du?
- Hvordan tager du vare på dig selv?

Min ideelle dag

Morgen _____

Formiddag _____

Eftermiddag _____

Aften _____

Den drømmehverdag skabes gennem små valg hver dag.

Refleksion

Hvad savner jeg mest i min hverdag lige nu?

Hvad ønsker jeg mere af?

Hvilke elementer fra min ideelle dag kan jeg begynde at skabe allerede nu?

Det ønsker jeg mere af

□ Ro
□ Energi
□ Nærvær
□ Selvomsorg
□ Bevægelse
□ Kreativitet
□ Glæde
□ Balance
□ Natur
□ Tid til mig selv

Dagens affirmation

"Jeg skaber bevidst et liv, der afspejler mine værdier, behov og drømme."

Dag 26

Vælg de vaner, du vil tage med videre

I løbet af de sidste 25 dage har du prøvet mange forskellige øvelser.
Nogle har måske føltes naturlige.
Andre har måske udfordret dig.
Og nogle har måske gjort en større forskel, end du havde forventet.
Når challengeen nærmer sig sin afslutning, handler det ikke om at fortsætte med alt.
Det handler om at vælge det, der virkelig fungerer for dig.
Små vaner, som passer til dit liv, har langt større værdi end store planer, der aldrig bliver til noget.
I dag skal du identificere de vaner og ritualer, som du ønsker at tage med dig videre.

Dagens udfordring

Se tilbage på de sidste 25 dage.
Hvilke øvelser har haft størst positiv betydning for dit velvære?
Vælg de vaner, som du realistisk kan fortsætte med i hverdagen.

Mine vigtigste vaner

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hvorfor er disse vaner vigtige for mig?

_____

_____

Varige forandringer skabes af små vaner, der gentages over tid.

Refleksion

Hvilken vane har haft størst effekt på mit velvære?

Hvilken vane var lettest at holde fast i?

Hvilken vane vil gøre den største forskel, hvis jeg fortsætter med den?

Mine nye self-care vaner

□ Daglig taknemmelighed
□ EMorgen uden telefon
□ Bevidste pauser
□ Journaling
□ Mindful gåtur
□ Tid i naturen
□ Selvomsorgsritual
□ Andet:

Dagens affirmation

"Jeg vælger de vaner, der støtter min ro, balance og trivsel."

Dag 27
Vær god ved dig selv på de svære dage

Ingen har perfekte dage.
Der vil komme dage, hvor du er træt.
Dage, hvor du glemmer dine gode vaner.
Dage, hvor livet føles overvældende.
Det er en naturlig del af livet.
Problemet opstår ofte ikke, fordi vi har en svær dag.
Problemet opstår, når vi begynder at kritisere os selv for den.
Mange mennesker ville aldrig tale til en ven, som de taler til sig selv på deres dårlige dage.
Men selvomsorg handler ikke kun om de gode dage.
Den handler også om, hvordan du møder dig selv, når tingene er svære.
I dag skal du øve dig i selvmedfølelse.

Dagens udfordring

Tænk på en situation, hvor du for nylig har været hård ved dig selv.
Måske fordi:
- Du ikke nåede alt det, du havde planlagt
- Du følte dig stresset
- Du sprang en god vane over
- Du lavede en fejl
- Du følte dig utilstrækkelig

Forestil dig nu, at en god ven stod i samme situation.
Hvad ville du sige til hende?

En situation, hvor jeg var hård ved mig selv

Hvad ville jeg sige til en god ven?

Du fortjener venlighed – også fra dig selv.

Refleksion

Hvordan reagerer jeg normalt, når noget ikke går som planlagt?

Hvad kan jeg gøre næste gang, jeg har en svær dag?

Én kærlig sætning til mig selv:

Mit selvmedfølelsesniveau i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Jeg viste mig selv omsorg i dag

□ Meget lavt
□ Lavt
□ Middel
□ Godt
□ Meget godt

Dagens affirmation

"Jeg møder mig selv med venlighed, forståelse og tålmodighed – også på de svære dage."

Dag 28

Tak dig selv for rejsen

Il livet er vi ofte hurtige til at fokusere på det næste mål.
Det næste projekt.
Den næste forbedring.
Den næste udfordring.
Men vi glemmer ofte at stoppe op og anerkende, hvor langt vi allerede er kommet.
I løbet af de sidste 28 dage har du investeret tid i dig selv.
Du har skabt plads til refleksion.
Du har øvet dig i nærvær.
Du har undersøgt dine behov, dine vaner og dine værdier.
Det fortjener at blive anerkendt.
I dag handler ikke om at forbedre noget.
I dag handler om at sige tak.
Tak for indsatsen.
Tak for modet.
Tak for tiden, du har givet dig selv.

Dagens udfordring

Skriv et kort tak til dig selv.
Forestil dig, at du taler til en person, som har gjort sit bedste de sidste 28 dage.
Hvad ville du gerne sige?

Mit tak til mig selv

Kære mig,

Du fortjener at anerkende dig selv for alt det, du har gjort.

Refleksion

Hvad er jeg mest stolt af fra de sidste 28 dage?

Hvilken indsigt vil jeg tage med mig videre?

Hvilken vane eller øvelse har gjort størst forskel?

Min taknemmelighed i dag

□ For mig selv
□ For mine fremskridt
□ For mine relationer
□ For min hverdag
□ For nye begyndelser

Jeg anerkendte mig selv i dag

□ Ja
□ Delvist
□ Ikke endnu

Dagens affirmation

"Jeg er stolt af min rejse, mine fremskridt og den person, jeg er ved at blive."

Dag 29

Min personlige self-care plan

I løbet af de sidste 29 dage har du lært meget om dig selv.
Du har opdaget, hvad der giver dig energi.
Du har identificeret det, der dræner dig.
Du har skabt nye vaner, øvet dig i nærvær og givet dig selv mere omsorg.
Nu er det tid til at samle det hele.
Selvomsorg handler ikke om at gøre alt.
Det handler om at vide, hvad du har brug for, og bevidst skabe plads til det i din hverdag.
I dag skal du lave din egen personlige self-care plan.
En plan, som passer til dig.
Ikke til alle andre.

Dagens udfordring

Tænk over, hvad der hjælper dig med at føle dig rolig, glad og i balance.
Vælg de vigtigste elementer, du ønsker at tage med dig videre.

Mine vigtigste self-care vaner

Dagligt

Ugentligt

Når jeg føler mig stresset

Du behøver ikke gøre alt. Du behøver blot at tage det næste lille skridt.

Min personlige aftale med mig selv

Jeg lover mig selv at:

□ Prioritere mine behov
□ Tage pauser uden skyldfølelse
□ Møde mig selv med venlighed
□ Beskytte min energi
□ Give plads til glæde
□ Huske mine grænser
□ Være nærværende i nuet
□ Fortsætte mine vigtigste self-care vaner

Det vigtigste, jeg har lært om mig selv

Mit næste lille skridt

Hvad vil jeg gøre allerede i morgen?

Dato: **Underskrift:**

Dagens affirmation

"Jeg har de værktøjer, jeg behøver for at skabe mere ro, balance og velvære i mit liv."

Dag 30

Tillykke – du har gennemført din Self-Care Challenge

Tag et øjeblik.
Træk vejret dybt.
Og vær stolt af dig selv.
Du har nu gennemført 30 dage med refleksion, nærvær og selvomsorg.
I løbet af denne challenge har du givet dig selv noget, som mange mennesker glemmer i en travl hverdag:
Tid.
Opmærksomhed.
Omsorg.
Du har stoppet op.
Mærket efter.
Lyttet til dine behov.
Og taget små skridt mod mere ro, balance og velvære.
Måske har du oplevet store forandringer.
Måske har du oplevet små.
Begge dele er værdifulde.
Det vigtigste er ikke, hvor perfekt du har gennemført challengeen.
Det vigtigste er, at du begyndte.
Og at du blev ved.
I dag skal du fejre din rejse og se tilbage på alt det, du har opnået.

Dagens udfordring

Tag et øjeblik og anerkend dig selv.
Du har fortjent det.

Det vigtigste, jeg tager med mig videre:

Selvomsorg er ikke en destination. Det er en livslang praksis.

Slutevaluering

Sammenlign med dag 1 (1 til 10 points)

Energi

Dag 1: _____

Dag 30: _____

Stressniveau

Dag 1: _____

Dag 30: _____

Søvn

Dag 1: _____

Dag 30: _____

Nærvær

Dag 1: _____

Dag 30: _____

Livsglæde

Dag 1: _____

Dag 30: _____

Hvilken forandring har overrasket mig mest?

Hvilke vaner vil jeg fortsætte med?

Dagens affirmation

"Jeg vælger fortsat at prioritere min trivsel, mit nærvær og mit velvære. Jeg fortjener et liv i balance."

Et brev til dig

Kære læser,

Tak fordi du tog denne rejse med dig selv.

Husk, at selvomsorg ikke handler om at være perfekt. Det handler om at vende tilbage til dig selv igen og igen.

De små skridt, du har taget gennem de sidste 30 dage, betyder mere, end du tror.

Vi håber, at denne workbook har givet dig mere ro, nærvær og balance – og at du vil tage disse oplevelser med dig videre.

Med varme hilsner,

VivaVita

Lev i nuet. Find dig selv.

Noter