Tervetuloa leppoisampi elämä

Valmenna itsesi leppoisampaan elämään helposti ja mukavasti. Etenemme illan aikana viisi askelta leppoisampaan elämään. Tähän voit kirjata ylös juuri sinulle sopivimmat ajatukset ja toimintatavat.

I Suosikkimääritelmäni leppoistamiselle:

II Leppoistamisen hyödyt minulle:

1. Askel : Arvot. Mikä minulle on tärkeää?

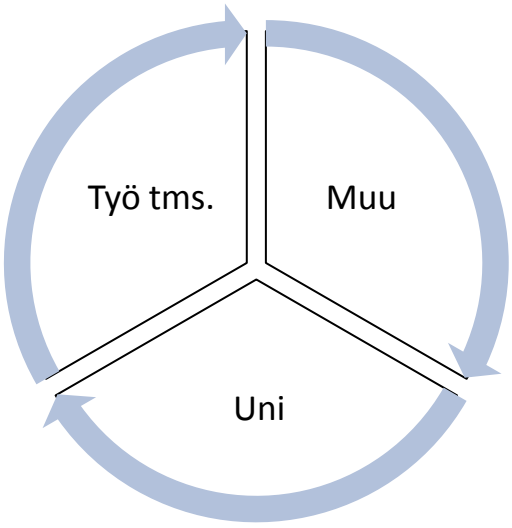
2. Askel: Selkeys.Mitä minä haluan?

3. Askel: Luopuminen. Mistä haluan päästää irti?

4. Askel: Kerro uusi tarina.

III Ajankäytön tasapaino, 8h+8h+8h

Minulle sopiva: h+ h+ h



Mitä elämässäni on liikaa?

Mitä liian vähän?

5. Askel: Toiminta. Mitä itselleni sopivaa haluan tehdä? Mitä teen ensimmäiseksi?

Lisää itsetuntemusta ja itsesi johtamisen taitoja:
Käy lataamassa arvotaulukko tai tee enneagrammitesti: www.ymc.fi .
Onnellisuus ja Life Coaching: www.bhappy.fi