



”Helt klart en utmaning men en ny vana behöver tid på sig att gro.”

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# Möjliga nyårslöften!

**Det närmar sig nyår och varför inte redan nu börja planera dina nyårslöften och möjliga sådana! Hur gör jag det och nyårslöften är ju bara båg och påhitt, men varför inte göra något roligt av möjligheten som vi får varje nyår? Ska jag berätta hur och hur det kan bli 24 st? Kan-ske att ta i lite, men varför inte?**

## **12 möjligheter en för varje månad del 1**

Ta fram ett block, en penna och burk det är allt du behöver som första steg och för att komma igång, sedan är det tankarna som ska sättas igång. Vad har jag för små saker som aldrig blir av eller som jag skulle vilja göra som jag inte gör? Aha du menar så nu ska vi se.

1. Byta bank
  2. Ta hand om min värta
  3. Fixa ett testamente/livsarkiv
  4. Boka en pensionsrådgivning
  5. Rensa min klädgarderob och ge bort till en insamling
  6. Gå på en konsert
  7. Åka och hälsa på en viss person
- Osv.....

Det behöver inte vara svårare än så, men det är saker som inte blir av. Använd gärna en bok där du skriver ner det du gjort och när och vad du tyckte om det. Kanske du hittat något du kommer att fortsätta med eller så vet du att jag gjorde det och det var bra med det.

## **12 möjligheter en för varje månad del 2**

Nu tänker jag istället tankar och tankar som jag ska göra under en månad för att få en bättre vana i mitt tänkande.

1. Jag ska varje morgon säga tack för att jag fått sova i natt även om det kanske inte var hela natten utan bara en stund
  2. Jag ska varje dag tacka för att jag tagit mig igenom en ny dag när jag går och lägger mig
  3. Jag ska le mot alla jag möter på min väg
  4. Jag ska säga tack så ofta jag kan både till människor men även säg att du inte behöver vänta på hissen utan den står där redo för din färd. Å tack så bra att den var här.
  5. Jag ska krama minst en människa varje dag
  6. Jag ska säga något positivt varje dag så ofta jag kommer på mig att jag ser något negativt, hör något negativ eller gör något negativt
  7. Jag ska stoppa mig och säga något positivt istället för negativt även om det är något jag inte tycker om. Å vilka feta vader jag har. Varför inte säga å det var rejäla vader som jag har.
- Osv...

Helt klart en utmaning men en ny vana behöver tid på sig att gro. Kanske det tar längre än en månad att få in den men för varje månad plussa på en ny och försök jobba vidare med den som du hade innan.

## **Hur ska jag komma ihåg det här då?**

Sätter du upp lapparna synligt så du ser dom varje dag eller kanske påminner du dig på fler sätt så du inte glömmer det är upp till dig. Göra gärna fina lappar som du gärna vill se på och som verkligen peppar dig. Varför inte köpa guldpapper och en fin penna att skriva med. Skriv gärna även här i en bok innan du går och lägger dig kollar av har du minst en gång gjort din syssla för dagen?

## **Hur låter det här?**

Kanske du kan ta nyårslöften till en helt ny nivå i ditt liv och när du fixat en aktivitet så längtar du redan till nästa månads utmaning. Men kom ihåg en aktivitet i månaden, men tankarna varje dag och flera gånger om dagen.

Visst låter det tokigt att tacka för hissen, men visst blir jag gladare om hissen är på plats än när den inte är det. Så varför inte säga tack högt eller inombords och fyll ditt hjärta med tacksamhet för denna positiva möjlighet som faktiskt dök upp just nu.

## **Börja redan nu**

Det är inte nyårsafton ännu, men tänk efter och skriv ner så du får 12 bra aktiviteter som du vill göra och 12 tankar som känns omtänksamma och kärleksfulla mot dig själv. Gör det som en present till dig själv fylld med kärlek och tacksamhet till livet.

Är ni fler där hemma varför inte göra hela gänget eller kompisgänget? Tala inte om vad du fick för lapp när det gäller tankar utan se om dom kan upptäcka vad du ska göra den här månaden? Eller fråga när månaden är slut upptäckte du något annat med mig den här månaden? För hur tydlig var du i ditt budskap där det skulle synas?

Som hälsoinspiratör älskar jag att snurra fart på tankar och jag hoppas jag öppnat dina tankar för en ny möjlighet att ge nyårslöften.

Hälsoinspiratören  
Tina Persson