

360 grader et temperaturchek på dit liv

Alt i vores liv hænger sammen. En utilfredshed eller et problem eller en ubalance et andet sted i livet, KAN være årsagen eller medvirkende årsag til overvægt. Det kan være noget der stjæler din energi fysisk og/eller mentalt. Eller det kan være noget der ikke får din opmærksomhed, fordi du lægger din energi de forkerte steder (f.eks. omkring din vægt). Det værste vi kan gøre, er at udskyde tingene til vi har tabt os, da det ofte er netop dét der vil give os den energi vi har behov for.

Lav denne øvelse for dig selv engang imellem, det er altid en god ide at tage temperaturen på, om der er noget der skal handles på - hvis det er muligt. Nogle gange er det ikke muligt, men så må vi i stedet sætte ind hvor vi kan.

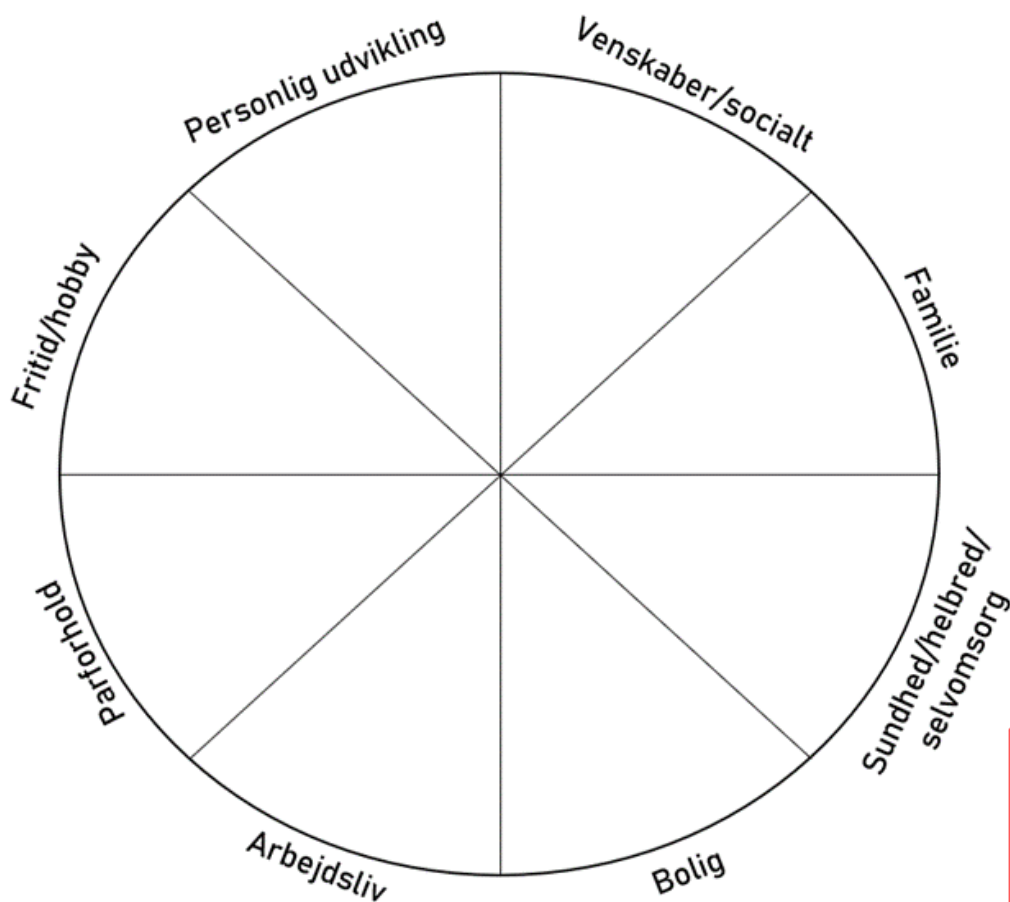
Du behøver ikke printe den, du kan også sagtens tegne den selv.

ØVELSEN

Skraver hvert felt ud fra hvor tilfreds du er.

Midten er 0 - Kanten er 10

0 = meget utilfreds- 10 = Helt tilfreds



Eksempel

