

Meningen med livet är att älska livet

Att älska livet är att acceptera det.

Du har alltid bara två val, att acceptera det du inte kan ändra, eller att ändra det du inte kan acceptera.

Och när du, på riktigt, accepterar det du inte kan ändra, eller ändrar det du inte kan acceptera, kommer du att älska livet.

För då gör du ditt bästa, och när du gör ditt bästa kommer du känna självkärlek, som leder till kärlek för livet.

Var Medvetandet

Du är inte dina tankar eller känslor, eftersom att dem kommer och går.

Du är Medvetandet, som alltid är där, och som upplever och bevittnar dina tankar och känslor. Var Medvetandet.

Box-Andas

Andas in genom näsan i fyra sekunder, håll andan i fyra sekunder, andas ut genom munnen i fyra sekunder, håll andan i fyra sekunder – gör så vid behov under dagen. Övningen kan anpassas till fler eller färre sekunder och varv.

Ta hand om din kropp

- Sov 7–9 timmar
- Vila i 20–30 minuter vid behov under dagen – det motsvarar cirka 2 timmar extra nattsömn
- Ät och drick så lite socker som möjligt
- Drick cirka 2 liter vatten om dagen
- Gå så mycket som möjligt
- Träna – på gym eller med kroppsvikt hemma så ofta som möjligt – till exempel armhävningar, situps, knäböj
- Stretcha

www.medvetennarvaro.vet

mn-coach@hotmail.com