

En perfekt morgonrutin

Kursen sker helt online i valfri studietakt
Omfattning ca 8 timmar

Kursinnehåll

Skapa din perfekta morgonrutin
Inledning
Nu börjar vi!
En quick start guide – nedladdningsbart
Gör själva uppvaknandet till en vana
Tips & trix
Kartläggning
Förse din kropp och själ med näring
Inspiration, utveckling & nyfikenhet
Tid för klarhet, frid & närvaro
Mindfulnessövningar – nedladdningsbart
Öka din självmedvetenhet
Mindset - närvaro | tacksamhet
Daglig tacksamhet – nedladdningsbart
Fysisk aktivitet
Addera små minivanor
Dags att gå till handling
Bonusmaterial
My planner – nedladdningsbart
Syftet med mina morgonrutiner
Dagligt fokusområde
Detaljschema
Hinder att se upp med