



Málaðu myndina

“Málaðu myndina” er frábær æfing til þess að hjálpa þér að vita nákvæmlega hvernig lífi þú vilt lifa.

Þegar þú veist hvert þú stefnir og veist hvað þú vilt þá ert þú við stjórnina. Eins og sagt er á góðri ensku, “**clarity equals power**”.

Við sköpum okkar eigin raunveruleika og allar ákvarðanir og skref sem þú hefur tekið í fortíðinni hafa komið þér á þann stað sem þú ert á í dag.

Ég vil því að þú sjáir núna fyrir þér og skrifir niður eins og dagbók fyrir 1 dag eftir nákvæmlega 3 ár. Þú þarf að vera nákvæm, skrifaðu niður hvernig þér líður, hvernig líkami þinn er, samböndin í lífinu þínu, andleg heilsa, fjármál, hvað þú ert að gera þann dag, hvað ertu að borða, æfa, upplifa, við hvað vinnur þú, hvernig fólk er í kringum þig, bara allt sem þér dettur í hug. Leiktu þér svolítið og leyfðu þér að dreyma, hvernig væri hinn fullkomni dagur, frá morgni til kvölds þangað til þú ferð að sofa.

Ég gerði þessa æfingu fyrir næstum því 2 árum síðan og skrifaði niður dagbókafærslu fyrir þann 25 febrúar 2018. Ég leit yfir hana um daginn og var ótrúlega ánægð yfir því hversu margt hefði í rauninni ræst. Ekki allt, enda tekur tíma að gera breytingar og ná öllum sínum markmiðum, en þetta er allt í vinnslu og á réttri leið.

Leyfðu þér að dreyma og skapaðu lífið sem þú vilt:



©2016 Sara ÍAK einkapjálfari - www.hiitfit.is - sara@hiitfit.is

Núna vil ég að þú setjir niður þau skref sem þú þarf til að taka til þess að nálgast hinn fullkomna dag eftir 3 ár. Hvaða litlu siðir og venjur þarf þú að taka upp og byrja að setja inní rútínuna? Hvað þarfdu að hætta að gera? Og hvað þarfdu að byrja að gera?

1.

2.

3.

4.

5.

