



# DITT INRE BARN

## Omvårdnad och omsorg om dig själv

Många barn har aldrig fått lära sig värdet av att sova, av att röra på sig, att äta rätt och att få kontakt med naturen. Som vuxna kan vi kultivera omsorg inom dessa områden genom att:

- Gå och lägga dig tidigare.
- Äta nyttig hälsosam hemlagad mat.
- Meditera i fem minuter (eller längre varje dag)
- Röra på kroppen under fem minuter eller längre.
- Skriva dagbok.
- Ta dig ut till skogen.
- Vara i solen och njuta av strålarna som träffar din kropp.
- Se till att träffar de som du älskar.



# DITT INRE BARN

Vilken av punkterna ovan är mest aktuell för dig?  
Vad kan du ge dig själv just nu?

Använd rutan nedanför och skriv en lista där du skriver ner allt du har som mål att skapa en rutin eller ritual kring.

Min egen Omsorgsfulla disciplin





# DITT INRE BARN

## Små dagliga löften till mig själv

På Morgonen

Idag kommer jag att fokusera på att ändra på mitt beteende när det gäller.....

Idag ska jag ge mig själv det här lilla löftet.....

Jag är tacksam för .....

När jag ..... kommer jag att uppleva

.....

Jag har möjligheten att börja gå de fotsteg som jag har sett framför mig i mina visioner som är mitt bästa jag genom att .....



# DITT INRE BARN

## Små dagliga löften till mig själv

På kvällen

När jag höll löftet till mig själv idag kände jag

.....

Jag gör framsteg när jag .....

Jag är tacksam för .....

Idag lärde jag mig ..... och den

kunskapen kommer att göra så jag

.....

Jag ser framför mig hur veckan ska gå och det jag ser  
att jag kommer berätta om sju dagar är

.....