

! ÖVNING: DITT BÄSTA JAG

Tänk dig ditt bästa jag, när du är alldeles harmonisk, skrattar högt, är omgiven av de du gillar allra mest, känner dig attraktiv och snygg, är i någon miljö som gör dig gott...

VAR SKULLE DU BO OCH HUR?

VILKA SKULLE DU HA OMKRING DIG?

VAD SKULLE DU GÖRA PÅ DAGARNA?

Plocka fram denna bästa bild av dig själv så ofta du kan, flera gånger varje dag. Märk hur du faktiskt börjar bli den personen – i alla situationer, i alla miljöer. Det är dags att skapa den bästa versionen av dig själv.