

# TÄNK MINDRE – LEV MERA

Mycket av vår mentala energi är låst i 'småsaker' som "... jag borde motionera mer", "jag borde få ordning på...", "jag måste ringa...". Men vet du egentligen hur mycket mental energi du lägger på dessa tankar? Och hur mycket energi har du faktisk kvar till det, som verkligen är viktigt för dig här i livet?

*Vad saknar du i ditt liv?*

*Vad vill du gärna ha mindre av i ditt liv?*

*Var hämtar du din energi?*

*Vad är det som tömmer dig på energi?*



## Investera en kväll i DIG

Det är ditt ansvar att förändra ditt liv på det sätt du önskar. Det finns ingen annan du behöver förändra eller vänta på för att skapa det du önskar. Under kvällen ser vi på vad som är viktigt för dig i ditt liv. Och med utgångspunkt i dina värderingar och din önskan, lägger vi upp en plan för hur du kan få mer livskvalitet, energi och glädje.

Områden vi kommer att granska är:

- Kropp & Hälsa
- Pengar & Ekonomi
- Fritid & Egentid
- Hem & Boende
- Jobb & Karriär
- Kärlek & Nära relationer

Genom att dela upp livet i en rad överordnade områden, blir det lättare att strukturera tillgången till tiden, energin och resurserna till att sortera i livet, så du får plats med det som betyder allra mest för dig.

## Vad får du med dig hem?

Du kommer att ägna en rolig, spännande och avstressande kväll åt dig själv, där du gör status på ditt liv, får överblick på vad som är bra och vad som ska ändras. Samtidigt kommer du få en stor portion kunskap och goda råd om att hitta mer energi i vardagen. Du får utförliga arbetsdokument, som gör det enkelt, praktiskt och roligt att skapa ett mer energifyllt liv och du kommer att gå hem med en färdig handlingsplan, som blir din start mot ett enklare, mer passionerad och rikare liv.

## Praktisk information

Det kostar 150 kr. att delta (inkluderar kaffe/te och fika).

Inspirationskvällen äger rum i Vrå eller Ekeryd – se programmet på hemsidan för datum och adress.

Vi börjar vid 19:00 och slutar runt 21:30...