

ANTI-STRESS- KALENDERN 2019

Förslag på saker att välja bort: diska *

Tiden före jul är det mycket som ska hinnas med. I den här kalendern ger du dig själv gåvan **TID** genom att **VÄLJA BORT NÅGOT VARJE DAG**. Skapa utrymme att göra andra saker som du längtar efter. Det där som du önskar att du hade tid för. Det som gör dig riktigt glad i själen. ♥

Förslag på saker att välja bort: damma * lägga in sill * rulla köttbullar * telefonen * gå på julmarknad * sortera sopor * vattna blommor * baka * sminka sig

* titta på tv * skriva julkort * laga mat * sociala medier * stryka * ta bilen * tvätta * julpynta * ringa någon * handla julklappar * slå in paket * nyheter * vika tvätt *

Ge dig själv många tidiga julklappar! Fyll dagens paket med något du avstår från att göra den dagen. Längs med kanten hittar du förslag för att komma igång.

Vad kan du göra en annan dag istället?

Skapa en paus och välj vad du vill göra idag.

