

SJEKKLISTE

For gode rutiner

-Isalicious-

FOR KROPPEN

- Drikk et glass vann (med sitron) når du står opp. Det booster ditt immunforsvar, gir penere hud og kick-starter forbrenningen.
- Ta vitaminene dine.
- Gå en fin tur.
- Spis sunne plante baserte måltider og grønnsaker. På seriouseats.com kan du finne mange gode oppskrifter.
- Tren, hold kroppen i bevegelse!
- Strekk kroppen i hvertfall 10 min som er viktig for både muskler, ledd og for økt fleksibilitet.
- Ta en kald dusj. Det har svært mange gode helsemessige bivirkninger.
- Kom deg ut i solen, slik at du får i deg vitamin D!
- Hold deg hydrert igjennom dagen.
- Prøv å ha en spa kveld i uken, blant annet med en ordentlig skrubb og en deilig ansiktsmaske!
- Pust dypt med intensjon i 5 min. Pusteøvelser er veldig viktig for lungene og kroppen. Det gjør deg også mer rolig og samlet. Du finner mange gode apper og youtube videoer for dette.

FOR SINNET

- Les en god bok.
- Rydd klesskapet og hold soverommet fint og ryddig.
- Ha en helt tlf fri morgen eller kveld.
- Prøv på en forandring som å ommøblere et rom.
- Skriv ned hva du er takknemlig for.
- Lag deg en god morgen & kvelds rutine.
- Planlegg dagen din.
- Prøv eller test noe nytt for første gang.
- Se på inspirerende/motiverende taler (Ted.com er bra)

FOR SJELEN

- Mediter. Det gjør deg gladere og avslappet. I tillegg blir hjernen skaperere, du husker og lærer bedre.
- Se på soloppgangen/solnedgangen. Det gjør noe med en.
- Tilbring tid ute/i naturen og få i deg nok med frisk luft.
- Lær å si nei uten noen forklaring.
- Kontakt noen du savner. Tilbring tid med nære og kjære.
- Vask sengetøy og re opp sengen fint. Beste følelsen.
- Kjøp planter til hjemmet som er bra både fysisk og følelesmessig.
- Hils på/smil til ukjente du møter ute. Det gjør så mye mer enn det man tror.
- Gjør noe som gleder deg/får deg til å le ofte.

- Isalicious