

7 positiva saker att prova på denna vecka.

Måndag

- fokus → ta hand om dig själv

Ta ett bad. Gör en ansiktsmask. Gör något som får dig avslappnad.

Tisdag

- fokus → digital detox

Använd kvällen till något annat än att sitta framför en skärm.

Onsdag

- fokus → städa

Röj undan i en låda eller hylla som du undviker.

Torsdag

- fokus → utrensning

Ta några minuter att avregistrera dig på mejlprenumerationer som stör ditt sinne.

Fredag

- fokus → donera

Ge bort 5 saker från din garderob som du inte behöver.

Lördag

- fokus → hälsa

Gör en hälsosam middag från grunden.

Söndag

- fokus → styrka

Gå en promenad i 20 minuter. Ta frisk luft och reflektera över det positiva du har gjort i veckan.