

Tjekliste til mere ro & stilhed i livet

At være i stilheden er afgørende for vores mentale sundhed. Prøv derfor en eller flere af mine tips:

- Spis morgenmad udenfor (hvis du kan) væk fra tv og radio
- Gå en tur uden din telefon og lyt til naturen
- Slå dine notifikationer fra
- Fokuser på din vejtrækning, når du vågner og inden du skal sove
- Lyt til fuglesang
- Læs i stilheden
- Skriv i stilheden
- Tjek ikke Facebook og Instagram om morgenen (se mit tip om do not disturb mode)
- Mediter dagligt

For flere tips til selvudvikling og inspiration til energi arbejde, følg **Moni Sattler** på Facebook og Instagram. Besøg hendes hjemmeside fyldt med energi smykker og krystaller på monisattler.com

Månedens *Tracker* til mere ro & stilhed

Måned:

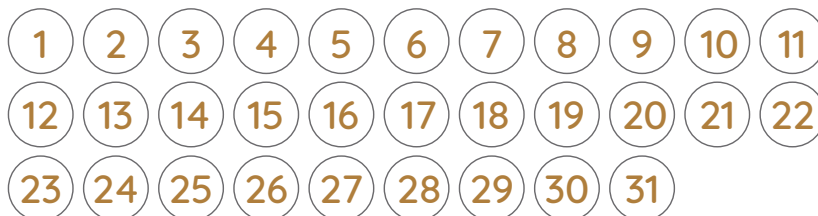
Jeg vil være stille ved at:



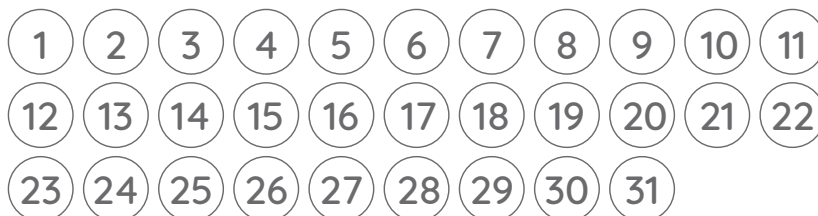
Jeg vil være stille ved at:



Jeg vil være stille ved at:



Jeg vil være stille ved at:



For flere tips til selvudvikling og inspiration til energi arbejde, følg Moni Sattler på Facebook og Instagram. Besøg hendes hjemmeside fyldt med energi smykker og krystaller på monisattler.com



Vil du lære at meditere?
Tilmeld dig Monis
meditationskursus, som vil
transformere dit liv.

