

Energi

Bliv bevidst og justér dine
livsstilsvalg i dag.



Positiv Tale
og Tanker



God
Nattesøvn



Naturlig
Kost



Kom ud i
Naturen



Brug
Kroppen



Bevidst
Vejrtrækning



Pause og
Refleksion



Givende
Relationer

Guide

Det giver mere energi
og styrke i morgen.



Negative Tanker
og Selvkritik



Dårlig
Nattesøvn



Fastfood



Digital
Overstimulering



Stillesiddende
Arbejde



Alkohol
og Røg



Stress
og Jag



Usunde
Relationer