

“

31 dage med fokus på
Selvomsorg

Gå fra overvældet til
overskud i hverdagen.



#PAUSERMEDSELVOMSORG

#HVERDAGSMINDFULNESS

WWW.HVERDAGSMINDFULNESS.DK

V. PIA LIHME PETERSEN

31 dage med fokus på Selvomsorg

Kender du til følelsen af at være udmattet efter en lang dag, hvor du har givet alt af dig selv til andre, men ikke har haft tid eller energi til at tage vare på dig selv? Føler du ofte, at selvomsorg er en luksus, du ikke har råd til i din travle hverdag?

Hvis du arbejder med mennesker og bruger din energi og empati på jobbet, kan det være svært at finde tid og overskud til at prioritere dig selv. Selvomsorg kan føles som en luksus, du ikke har råd til, men hvad nu, hvis det var muligt at integrere små, men betydningsfulde selvomsorgs-øvelser i din daglige rutine?

"31 dage med fokus på selvomsorg" er en bingo plade, der giver dig 31 små, nemme ideer til selvomsorg. Det er som en måneds selvomsorgs-udfordring, hvor du kan vælge og vrage mellem forskellige selvomsorgs-øvelser, der passer ind i din travle hverdag. Disse små øvelser er designet til at hjælpe dig med at genfinde balancen og energien, én dag ad gangen.

Du må gerne prioritere dig selv med god samvittighed!



Kæmpe kram
Pia



#HVERDAGSMINDFULNESS

WWW.HVERDAGSMINDFULNESS.DK

V. PIA LIHME PETERSEN

31 dage med fokus på Selvomsorg

Sæt en intention
om at være venlig
mod dig selv

Skriv tre
gode ting

Accepter de ting
du når

Ophold dig
i naturen

Læs din
yndlingsbog

Sig NEJ

Drik et glas koldt
vand langsomt

Gør noget godt
for dig selv!

Gør noget, som
gør dig glad

Brug tid på
din hobby

Meditér eller
lav yoga

Brug tid med
et kæledyr

Tag et lang,
varmt bad

Spis din
yndlingsmad

Stræk kroppen

Hold en pause
uden skræk

Lav en
affirmation

Lyt til din
yndlingsmusik

Gå tidligt
i seng

Tal venligt til
dig selv

Skriv journal

Sid i solen
fem minutter

Undgå at sige
"jeg burde"

Lav noget, som
giver dig energi

Bed en ven om
at fortælle hvad
dine styrker er

Tag en lur

Giv dig tid -
gør en ting ad
gangen

Ring til en ven

Spis noget
lækkert

Skriv frit i
10 minutter

Lav en doodle



Online mini-kursus til dig

Tid til selvomsorg



Er du der altid for andre, men glemmer at tage dig af dig selv?

Hvad ville der ske, hvis du begyndte at prioritere dig selv - lidt hver dag? Med bingopladen og de 31 små aktiviteter har du taget første, lille skridt mod en hverdag med mere selvomsorg - men hvad nu, hvis du kunne få endnu flere konkrete redskaber, som er lige så nemme at gå til?

Tid til selvomsorg er et online mini-kursus du kan tage i dit eget tempo.

Du får:

- Tre korte video-moduler + et bonus-modul, fyldt med viden og praksis
- Øvelser til at bruge mindfulness og kreativ selvomsorg på kun 5 minutter
- Ekspressiv skrivning, mini-meditationer, visualiseringer
- En masse lækre bonus-materialer

Effekten?

Du lærer at skabe små pauser i en travl hverdag - og for alvor prioritere dig selv med god samvittighed.

Særlig bonus til dig

Du kan købe kurset lige nu til bare 199 kr (normalpris 249 kr) med koden **SELFCARE199**

Gør det let at passe på dig - præcis når du har brug for det.

Læs mere - brug koden, og få adgang med det samme [lige her](#)

Kvinden bag Hverdagsmindfulness.dk

Jeg hedder Pia Lihme Petersen og jeg er uddannet mindful coach og vejleder i positiv psykologi. Jeg har mindfulness og kreativitet som fundamentet i min virksomhed **Hverdagsmindfulness**, fordi jeg på egen krop har oplevet, hvor stor forskel det kan gøre, at prioritere sig selv på netop disse områder.

Jeg hjælper kvinder med at udfordre deres indre kritiker og få en hverdag med mere selvomsorg og balance gennem redskaber som bl.a. meditation, kreativ mindfulness, ekspressiv skrivning, journaling, selvomsorg, taknemmelighed, og naturen.

Jeg tilbyder online 1:1 coaching og forløb og du kan altid få 20 minutters gratis, afklarende samtale! **Book direkte på hjemmesiden**



Pia Lihme Petersen
Mindful coach

Hverdagsmindfulness.dk
pia@hverdagsmindfulness.dk

