



Tacksamhet

Känna tacksamhet är den absolut viktigaste pusselbiten för lycka.

Träna tacksamhet, stanna upp ibland, göra en tacksamhetslista.

Tiden

Det finns bara en sak vi vet om vår framtid, det kommer gå upp och ner.

Så känn tacksamhet när det är UPP och när det är NER så tänk:

"This too shall pass" som Björn Nitthako Lindeblad säger, thailändsk buddistmunk från Malmö. Läs gärna något han skrivit.

"Gör det du måste, när tiden är mogen."

Förverkliga en dröm, en resa, en bok, en företagsidé

Söka upp en gammal vän, släkting, kärlek...

Rätt plats

Hitta rätt plats i naturen, för att vara behövd och för din storhet.

Alla hör vi "hemma" i naturen! Kroppen blir glad av naturen för att vi grund och botten är ett djur och det är vår naturliga miljö.

Rätt plats där vi känner oss behövda av någon, ett syskon, en släkting, en vän, en granne eller mitt barn/barnbarn

Rätt plats för min unika förmåga.

Alla har vi något i vår personlighet som är en styrka i rätt sammanhang. Hitta det sammanhanget.