



WORKBOOK

VÄLJ EN SPIRITUELL ÖVNING

THE 
**FUTURE
BOOK**



Avsnitt 13: Välja en spirituell övning

1. Definiera ett spirituellt/andligt mål. (Till exempel harmoni med dig själv och med världen, öppna hjärtat, bli icke-dömande, hitta lycka i varje ögonblick etc. Se fler exempel i löptexten)

2. Välj en daglig rutin som supporterar ditt spirituella/andliga mål (t.ex meditation, öva förlåtelse, öva tacksamhet, spendera mer tid i naturen, hitta strategier för att leva i nuet, att bidra etc)

Dedicera dig till att öva varje dag!