



WORKBOOK

SKAPA KVALITATIVA UPELEVELSER

THE 
**FUTURE
BOOK**



Avsnitt 26: Skapa kvalitativa upplevelser

Tänk på upplevelser som förhöjer din lycka och din livskvalitet (en spadag, weekendresa, camping resa, exklusiv middags dejt med din älskade, etc.), Se dagens övning nedan.

1. Titta på gårdagens bucketlist, välj en eller flera upplevelser som kan höja din lycka och livskvalitet.

2. Dedicera dig till att få det att hända inom de närmaste 30 dagarna.

3. Gör en tids- och handlingsplan