

Blade - Personer der hjælper dig på din vej

Navn: _____

Dato: _____

Vælg personer eller organisationer at støtte dig.

Skriv navnene på familie, venner eller fagfolk, der kan hjælpe dig nå dine mål.

Indsæt hvert navn (eller en måde at være i dig selv på) i blade på det tilsvarende gren. Sæt hvert navn modsat handlingen, der person ville hjælpe med. Se på dit mål, et øjeblik hver morgen, for at påvirke din underbevidsthed.

Mig selv som rollemodel

Kostvejleder

- HVORNÅR - lav planen, deadline osv. Sæt i kalenderen.



Kostplan:

- Step 1) Bestil tid ved kostvejleder (den 15/6 kl. 14.30)
- Step 2) Forstå hvad og hvordan jeg helbreder mig selv, (evt. kosttilskud?)
- Step 3) Køb ind til madplan for hele ugen hver søndag
- Step 4) 6:10 - 6:20 Drik vand m. citron - hver morgen

