Min dagliga MORGONRUTIN

MIN INTENTION DENNA VECKA

	M	T	O	T	F	L	S
Ligg kvar i sängen, gäspa och sträck på kroppen							
Sätt dig upp i sängen och massera fötterna en stund							
Sittande fotgung i sängen för att sträcka ut ryggen, 3-5 st *							
Sätt fötterna mot golvet, känn dem. Ta 5 djupa andetag.							
Ställ dig upp & skaka 30-60 s, gäspa och sträck genom kroppen							
Händerna till hjärtat & upplev allt du är djupt tacksam över just nu							

* **SITTANDE FOTGUNG** innebär att du tar tag om dina fötter och låter dem vara som gaspedaler. På en inandning, eller gäspning, gasar du med fötterna medan händerna håller emot. Det blir en skön sträckning i ryggen och väcker kroppen från vilande läge till aktivitet. Precis som djur gör när de har vilat eller sovit. Det här sättet att sträcka ut kallas för pandikulation.

BONUS

Skölj ansiktet med kallt vatten för att aktivera Vagusnerven, vilket (enkelt förklarat) minskar stressen i kroppen.
Le till din egen spegelbild och säg "Du är älskad". ❤
Låt gärna mobiltelefonen vila en timme till.

❤ **SKAPA DIN BÄSTA DAG!** ❤