

Höstvanor 2013

- Ta saker mindre allvarligt, möt livet med humor och perspektiv, ha kul!
- Satsa mer på vad jag själv vill och tycker om, mindre på att tillfredsställa alla andra.
- Skippa överdrivet samråd i frågor där ingen bryr sig. Om jag är den enda som bryr mig i en fråga så får jag bestämma själv.
- Vårda kontakten med mina vänner, både privat och på jobbet.
- Få ut något för egen del på jobbet.
- Läsa mer böcker, kasta ut bråten och håll nere på dagstidningar.
- Sätta mig i fåtöljen och lyssna på hela skivor ibland.
- Avsätta tid för träning och hela styrketräningsspass.
- Involvera andra. Låt folk ta hand om sina egna problem. Kräv ansvarstagande, och delegera.
- Skära ner kökstiden. Inte stå ensam utan vänta tills någon hjälper till eller sällskapar. Ät vad som finns, låta andra handla ibland.
- Grönsaker, små måltider, trappa ner på kvällen.