

<i>Vana</i>	<i>måndag</i>	<i>tisdag</i>	<i>onsdag</i>	<i>torsdag</i>	<i>fredag</i>	<i>lördag</i>	<i>söndag</i>
Egen reflektion på morgonen, läsa och skriva i boken.							
Ha roligt på jobbet, ta vara på möjligheterna, skaffa mig näring för egen del, odla de goda relationerna.							
Tillämpa goda arbetsvanor – göra roliga saker, prioritera, minimera monotont kontorsarbete, pausa regelbundet, ut och prata med folk, lägg ut på andra vad som hör till deras uppgifter, acceptera ett icke perfekt arbete, promenera på lunchen, arbeta hemifrån ibland.							
Styra mitt inre, inte låta mig påverkas negativt på jobbet, inte ge människor jag inte respekterar makt över hur jag mår, inte förvänta mig saker från de som inget vill ge. Självpuptagna och inskränkta personers makt över mitt inre ska nollas – jag väljer själv vilka som förtjänar att ha inflytande över mig.							
Ge av mig själv i de dagliga kontakterna, till dem jag själv väljer och till dem som ger något tillbaka. Leva medvetet utifrån hur jag är mot andra, vad jag kan ge till andra. Vad är mest omtänksamt och kärleksfullt just här och nu?							
Daglig andlig påfyllnad – samtal, bok, TV, skriva.							
Daglig fysisk omvårdnad – promenera, cykla, träna.							