

**Gooe Morgon!
Malenskogen i Båstad.
Här får jag både Skog och Hav!**



Redo för dusch och sedan en dag på jobbet i Båstad.



I kväll är det förberedelse inför Morgondagens föreläsning på en grundskola i Helsingborg. Det är lärare som skall få del av Mitt budskap. Att den Fysiska Kompetensen och att använda sig av God välvalda Livsmedel ger en kropp som Orkar vara Ledig!



**Fysisk
Kompetens**

LivsMedel

Där Livsmedel inte "bara" är sånt som vi äter och dricker.

Utan alla Medel som ger oss Liv!

För mig är Spikmattan en del av mina LivsMedel.

Att vara ute och lyssna på fågel är ett annat LivsMedel!



- **Inte bara tänka → Vad tar bort Stressen!?**
- **Försöka Fokusera mer på →**
- **Vad ger mig Lugn och Ro och Återhämtning**



**Om man tänker som
man alltid har tänkt,
kommer man att göra
som man alltid har
gjort och då kommer
det att bli som det
alltid har varit!**