



**Nu gäller det att se det Positiva
med mörkret under två månader.**

Nu gäller det att se det Positiva med mörkret under två månader. Tex att det inte tar emot att träna inomhus på morgonen. 5000 meter Rodd och 20 minuter styrka innan frukosten.



Vi har ju blivit så moderna så vi har Tv i konditionsdelen av gymmet....

Inget jag tycker är så viktigt men... Idag var det ett typ Dolda Kameran på 5an när jag rodde. Och! Jag skrattade nästan hela tiden. Helt Galet!




Å sedan har den här dagen bara rusat iväg för att avslutas med ett pass Body balance.

Nöjd!

Nu ska jag köra hem och lämna datorn på jobbet över natten.

Goo Natt!



Skratt öppnar hjärtat
och lugnar själen.
Ingen borde någonsin
ta så allvarligt på livet
att han glömmer att
skratta åt sig själv.

(Robin Sharma)



meditationsguiden.com ©