



Liten sovmorgon idag.  
Vaknar och ser att solen  
lyser. Måste nog gå upp  
och använda morgonen.



Laddar upp för Yoga  
på bryggan.  
[www.yogobe.com](http://www.yogobe.com)



Att köra Yoga med nätinstruktörer  
passar mig Super Bra!  
Man bara loggar in och kan köra precis  
det passet man vill på den tiden som  
man har och var som helst!  
Kan inte vara Bättre!



**Inte så smidig.....**  
Men det känns Bra!

Avslutar med  
ett litet dopp!



Precis när jag gick ifrån bryggan så ringde Ernst. Han och två killar till har seglat över till Gotland / Visby i natt. Allt hade gått bra.



Efter några bra timmar på jobbet hade jag idag ett bokat möte på Pedagogförlaget i Hjärnarp.

Jag visste inte så mycket om vad detta **möte skulle gå ut på.....**

Någon sorts intervju om Inspiration?? Pedagogförlaget är för mig annars många olika böcker och kort med Inspiration. Jag har ofta någon bild från deras Facebooksida som slutbild här i Dagboken.

Typ den här!

A watercolor-style illustration of a bird's nest made of yellow and brown twigs. A small green bird is visible in the nest, and a single green leaf is tucked into the side. The background is a soft, light blue and white wash.

Klaga inte över att du inte har tid - det är en fråga om prioritering.







# *INSPIRERANDE MÄNNISKOR*

*i samtal med  
Daniel Swärd*

Välkommen till det ideella projektet "Inspirerande människor" där Daniel Swärd porträtterar intressanta entreprenörer, idrottare, kulturpersonligheter, äventyrare, forskare och motiverande kvinnor och män inom alla typer av yrken. Inspireras av filmer (välj HD-kvalité) med samtal som går på djupet och utforskar spännande liv, yrken och erfarenheter. När projektet är klart ska filmerna gratis nå ut till landets skolungdom för att ge dem motiverande målsättningar och drömmar om vad de kan bli och göra med sina liv. Tack för tips på personer att skildra till [info@sword.se](mailto:info@sword.se)

[http://pedagogforlaget.com/epages/  
Ballou.sf/sv\\_SE/?ObjectPath=/Shops/  
pedagogforlaget.com/Categories/film](http://pedagogforlaget.com/epages/Ballou.sf/sv_SE/?ObjectPath=/Shops/pedagogforlaget.com/Categories/film)

Eller via Pedagogförlaget på Facebook!



Efter Intervjun var det dags att  
åka hem till Bästa Sjön!  
Lennart tog Premiärdoppet idag!



Nyfikna Rut  
fick inte hoppa  
i idag.

Men snart  
hoppas jag i!



NXU

WIND SCS >>  
SPEED MULTIPLIED

VELOCITY

VELOCITY

2,5 km simning, Solsken  
och 17.4 ° i vattnet.  
Kan inte vara mycket bättre!



Oroa dig inte  
för ditt hjärta,  
det kommer att slå  
så länge du lever.

W.C Fields