

## Min intention med mindfulness

Att öva kräver en del av din tid och ditt engagemang. Jag föreslår att du, innan du börjar, tar en stund och reflekterar över varför du börjar med mindfulness, vad din intention är?

### En intention kan till exempel vara:

- att bli mer närvarande i det jag gör
- för att bli mindre självkritisk
- för att minska min stress
- öka min medkänsla
- ge mig själv lite egentid
- något annat...

- Din intention är bara din och det finns inget rätt eller fel

### Att göra

Skriv ner din intention. När du har identifierat och skrivit ner din intention kan du enkelt påminna dig själv om varför du gör det du gör, tills känslan av motivation kommer tillbaka igen.

Jag väljer att börja med mindfulness för att:

---

---

---

---

---

