

Hemmadag

One Spoon Happiness

- 05⁰⁰** **VAKNA**
Känn inte efter. Kasta dig ur sängen! Winning mindset
- 05¹⁵** **JOBB + FRUKOST**
- 07¹⁵** **MEDITATION**
Affirmation / Intentioner för dagen
- 08⁰⁰** **TRÄNA**
Jogga 10 km / Simma / Gymma
- 09³⁰** **DUSCHA + FRUKOST NR 2**
- 10⁰⁰-16³⁰** **JOBB + LUNCH**
- 16⁰⁰-20³⁰** **FRITID / JOCKE / VÄNNER**
Utan telefon eller dator
- 20³⁰** **YOGA + DAGBOK**
träning / reflektion över dagen
- 21³⁰** **LIGGA I SÄNGEN**
- 22⁰⁰** **SOMNA**

Följ utmaningen på onespoonhappiness.se eller [@onespoonhappiness](https://www.instagram.com/onespoonhappiness) på Instagram

Layout: hannaberglund.com