

# Kontorsdag

## One Spoon Happiness

- 05<sup>00</sup>**      **VAKNA**  
*Känn inte efter. Kasta dig ur sängen! Winning mindset*
- 05<sup>15</sup>**      **KAFFE & MEDITATION**  
Meditation/affirmation / intentioner för dagen
- 06<sup>00</sup>**      **FRUKOST PÅ BUSSEN**
- 06<sup>30</sup>**      **TRÄNA + DUSCHA**  
Jogga 10 km / Simma / Gymma
- 08<sup>00</sup>**      **TRANSPORT + JOBB + FRUKOST NR 2**
- 08<sup>00</sup>-16<sup>30</sup>**      **JOBB + LUNCH**
- 12<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>**      **LUNCH**
- 16<sup>30</sup>-17<sup>30</sup>**      **TRANSPORT**  
Läsa bok / Prata telefon
- 17<sup>30</sup>-20<sup>30</sup>**      **FRITID / JOCKE / VÄNNER**  
Utan telefon eller dator
- 20<sup>30</sup>**      **YOGA + DAGBOK**  
träning / reflektion över dagen
- 21<sup>30</sup>**      **LIGGA I SÄNGEN**
- 22<sup>00</sup>**      **SOMNA**

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

Layout: [hannaberglund.com](http://hannaberglund.com)