



„Leiðtuginn í Mér“

**VENJA 7 -**  
**RÆKTAÐU SJÁLFA/N ÞIG**  
Venja daglegrar endurnýjunar

**Þessi venja gerir öllum hinum venjunum  
kleift að virka!**

**Árangursrík aðferð:**

**Á hverjum degi er best að taka frá tíma til  
að endurnæra:**

**huga - hjarta - líkama og sál,**

**þá eykst orka til að takast á við öll önnur verkefni.**

**Þú finnur jafnvægi þegar þú leggur rækt við endurnýjun á öllum  
fjórum þáttunum:**

- **Hugur** s.s. lestur, skrift, lærdómur, þjálfun.
- **Hjarta** s.s. stöðugt framlag í tilfinningabanka mikilvægra einstaklinga í lífi þínu
- **Líkami** s.s. hreyfing, næring, hvíld, streitustjórnun.
- **Sál** s.s. þjónusta, gildi, hugvekjandi, bókmenntir, hugleiðsla, náttúran.

**MARKMIÐ: NÁÐU PERSÓNULEGUM SIGRUM Á HVERJUM DEGI!**

**Hugsaðu vel um mikilvægustu eignina þína:  
SJÁLFA/N ÞIG!**

