

# FUEL YOUR HAPPINESS

## 21 DAYS FUEL CHALLENGE

*Happiness is the joy we feel striving towards our potential*

Shawn Achor, Harvard Business School

### Hver dag i 21 dager:

1. **Meditasjon** 5min (last ned Headspace)
2. **Takknemlighet x3** (refleksjon - skrive ned - del)
3. **Fysisk aktivitet** (min 15minutt - skritteller)
4. **En god samtale om dagen er godt for magen** (trekk et kort, eller still et spørsmål til minst en person hver dag)
5. **Fuel Forward** (gi andre en oppmuntring, eks en gest, en sms, en hjelpende hånd...)

### Fuel Tools:

Bruk spørsmål fra FuelBox eller se spørsmåleksempler på [www.fuelbox.no](http://www.fuelbox.no)

Last ned og bruk i meditasjon appen Head Space

Skriv takknemlighet ned i mobilen eller i en bok

Se Shawn Achors TED Talk

