

AVSLUTA 2020 PÅ
BÄSTA SÄTT

AVSLUTA 2020

Med glädje
Tacksamhet
&
Mål inför nya året



LIANA RIKBERG

AVSLUTA 2020 PÅ BÄSTA SÄTT

Hej!

Va roligt att du har hittat hit!

Om du inte känner mig så heter jag Liana Rikberg och anledningen till att jag har skapat denna bok är för att jag vill öka känslan av glädje trots dessa märkliga tider som vi alla går igenom.

Jag vet att vi alla upplever och hanterar situationen på olika sätt men med denna bok så är min önskan till dig. Att du skapar en plats för dig själv för att se det som är bra med ditt liv och även skapar drömmar, mål, testar nya saker och ser fram emot 2021 och kanske även flera år framåt.

Hoppas detta hjälper dig att ta dig igenom den sista månaden av 2020. Om du har några frågor, önskemål eller helt enkelt vill dela med dig av din glädje så kan du maila till kalender@letmeinspireyou.se

Du kan även tagga mig på Instagram:
[@Liana.letinspireyou](https://www.instagram.com/Liana.letinspireyou)

Önskar dig ett fantastisk avslut av 2020!



LIANA RIKBERG

Checklista

Dag 1-7

MÅSTE

- Dricka 8 glas vatten/dag
- Meditera
- Tacksamhet
-
-
-
-

SKULLE VILJA GÖRA

-
-
-
-
-
-
-

VEM INSPIRERADE MIG I VECKAN:

-
-
-
-
-
-
-

SKULLE VILJA TESTA

-
-
-
-
-
-
-

VAD HAR JAG LÄRT MIG / LÄST OM SOM GLÄDJER MIG



TACKSAMHET

D A G 1 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 2 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 3 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 4 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 5 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 6 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 7 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.

Här vill jag må?

Här vill jag att du skriver motsatsen av en negativ tanke som du har om dig själv eller vad du tror du kan åstadkomma

En tank om dig själv eller om något du kan göra

Exempel: Jag är värdig

Känslan

Exempel: Stolt, jag förtjänar det jag vill, värdig

Handling

Exempel: Jag kan begära för löneförhöjning. Jag kan begära semester

Checklista

Dag 8-14

MÅSTE

- Dricka 8 glas vatten/dag
- Meditera
- Tacksamhet
-
-
-
-

SKULLE VILJA GÖRA

-
-
-
-
-
-
-

VEM INSPIRERADE MIG IDAG?

-
-
-
-
-
-
-
-

VAD SKULLE JAG VILJA TESTA

-
-
-
-
-
-
-
-

VAD HAR JAG LÄRT MIG / LÄST OM SOM GLÄDJER MIG



TACKSAMHET

D A G 8 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 9 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 1 0 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 11:

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 1 2 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 13 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 14 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.

Här vill jag må?

Här vill jag att du skriver motsatsen av en negativ tanke som du har om dig själv eller vad du tror du kan åstadkomma

En tank om dig själv eller om något du kan göra

Exempel: Jag är värdig

Känslan

Exempel: Stolt, jag förtjänar det jag vill, värdig

Handling

Exempel: Jag kan begära för en löneförhöjning, jag kan begära semester

Checklista

Dag 15-21

MÅSTE

- Dricka 8 glas vatten/dag
- Meditera
- Tacksamhet
-
-
-
-

SKULLE VILJA GÖRA

-
-
-
-
-
-
-

VEM INSPIRERADE MIG IDAG?

-
-
-
-
-
-
-
-

VAD SKULLE JAG VILJA TESTA

-
-
-
-
-
-
-
-

VAD HAR JAG LÄRT MIG / LÄST OM SOM GLÄDJER MIG



TACKSAMHET

D A G 15 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 16 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 17 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 18 :

Vad är jag glad och tacksam för:

1.

2.

3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

1.

2.

3.



TACKSAMHET

D A G 19 :

Vad är jag glad och tacksam för:

1.

2.

3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

1.

2.

3.



TACKSAMHET

D A G 2 0 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 21:

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.

Hur vill jag må?

Här vill jag att du skriver motsatsen av en negativ tanke som du har om dig själv eller vad du tror du kan åstadkomma

En tank om dig själv eller om något du kan göra

Exempel: Jag är värdig

Känslan

Exempel: Stolt, jag förtjänar det jag vill, värdig

Handling

Exempel: Jag kan begära för en löneförhöjning, jag kan begära semester

Checklista

Dag 22-28

MÅSTE

- Dricka 8 glas vatten/dag
- Meditera
- Tacksamhet
-
-
-
-

SKULLE VILJA GÖRA

-
-
-
-
-
-
-

VEM INSPIRERADE MIG IDAG?

-
-
-
-
-
-
-
-

VAD SKULLE JAG VILJA TESTA

-
-
-
-
-
-
-
-

VAD HAR JAG LÄRT MIG / LÄST OM SOM GLÄDJER MIG



TACKSAMHET

D A G 22:

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 2 3 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 24 :

Vad är jag glad och tacksam för:

1.

2.

3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

1.

2.

3.



TACKSAMHET

D A G 25 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 26 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 27:

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 28 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.

Här vill jag må?

Här vill jag att du skriver motsatsen av en negativ tanke som du har om dig själv eller vad du tror du kan åstadkomma

En tank om dig själv eller om något du kan göra

Exempel: Jag är värdig

Känslan

Exempel: Stolt, jag förtjänar det jag vill, värdig

Handling

Exempel: Jag kan begära för en löneförhöjning, jag kan begära semester

Checklista

Dag 29-31

MÅSTE

-
-
-
-
-
-
-

SKULLE VILJA GÖRA

-
-
-
-
-
-
-

VEM INSPIRERADE MIG IDAG?

-
-
-
-
-
-
-

VAD SKULLE JAG VILJA TESTA

-
-
-
-
-
-
-

VAD HAR JAG LÄRT MIG / LÄST OM SOM GLÄDJER MIG



TACKSAMHET

D A G 29 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 3 0 :

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.



TACKSAMHET

D A G 31:

Vad är jag glad och tacksam för:

- 1.
- 2.
- 3.



Vad är jag mest nöjd med idag?

Har du gjort något som du är stolt eller glad över, har någon gjort något för dig, har du helt enkelt hanterat en svår situation med rätt inställning. Vad som helst, det finns inga rätt eller fel!

- 1.
- 2.
- 3.

Här vill jag må?

Här vill jag att du skriver motsatsen av en negativ tanke som du har om dig själv eller vad du tror du kan åstadkomma

En tank om dig själv eller om något du kan göra

Exempel: Jag är värdig

Känslan

Exempel: Stolt, jag förtjänar det jag vill, värdig

Handling

Exempel: Jag kan begära för en löneförhöjning, jag kan begära semester

Vad tar du med dig till 2021

2020 är ett år som ingen av oss kommer att glömma. Omständigheterna som har varit, livförändringar, anpassningar och kanske även förlust. Men ur alla situationer så finns det alltid något som du kan ta med dig:

VAD HAR JAG LÄRT MIG:

Exempel: Att jobbet plöstligt kan tas ifrån mig.

VAD TAR DU MED DIG TILL 2021

Exempel: Att inte underskatta kramar och närhet.

Ser fram emot 2021

Här ska du skriva mål, saker du skulle vilja ska hända eller ändras inför nästa år. Och skriv så som om att det är något som SKA hända och hur mycket du ser fram emot det.

PERSONLIGHET:

Exempel: Att bli mer tålmodig när andra inte når mina förväntningar.

FAMILJEMÄSSIGT:

Exempel: Att skapa flera familjeminnen, genom att resa och upptäcka nya länder.

Ser fram emot 2021

KÄRRIARMÄSSIGT:

Exempel: Att jobba effektivt mina timmar per vecka men släppa det så fort jag slutar.

FINANSIELLT:

Exempel: Hitta andra inkomstkällor som täcker mina hobbies.

Ser fram emot 2021

SPIRITUELLT:

Exempel: Att lära mig att meditera för att kunna släppa all stress runt omkring mig.

HÄLSOMÄSSIGT:

Exempel: Att komma igång med min träning och hitta en flow som funkar varje vecka och som jag ser fram emot och håller året om.

Ser fram emot 2021

RELATION:

Exempel: Att skapa ett stakare band med mina syskon.

LIVS KVALITE:

Exempel: Att ge mig själv mera egentid för att ladda om batterierna.

FIRA!!

GOTT NYTT ÅR 2021

JAG ÖNSKAR DIG EN FANTASTISK NY ÅR!
FYLLD MED GLÄDJE, KÄRLEK & EN MASSA NYA
UPPLEVELSER!



LIANA RIKBERG