

# 5 tips för att lättare finna ditt hjärtas väg

1.

*Organisera*

*Rensa i röran, städa, organisera. Omge dig enbart med saker och miljöer som skänker dig glädje och harmoni.*

2.

*Se din kropp som ditt tempel*

*Ge dig själv den bästa av näring och rörelse för just dig, tänk på att äta så ren mat som möjligt fri från tillsatser.*

3.

*Vistas i naturen*

*Och låt dig smittas av dess lugn.*

4.

*Tystnad*

*Tillbringa tid med dig själv i tystnad.*

5.

*Sitt i tystnad*

*Fokusera på din andning, lägg händerna på ditt hjärta och lägg ditt fokus där. Fråga vad ditt hjärta vill förmedla till dig idag och våga tro på dess svar.*

