

9 PRAKSISER FOR Å VÆRE LYKKELIGE OG FÅ TIL DET VI VIL

Grow from Kindness handler om å bygge et godt fundament som vi kan vokse fra. Fundamentet bygger - og styrker - vi ved å praktisere de 9 Power Practices. Vi er født med et potensial som kan realiseres. Når vi har et godt fundament, er det lettere å realisere potensial - vårt eget og til de rundt oss!

1. **Kindness is action – høflighet teller:** Smil. Hils. Vær hyggelig. Si ja takk, nei takk, takk for maten og takk for meg. Små handlinger skaper stor varme.
2. **Velg ordene dine:** Ord har enorm kraft. Velg med omhu hva du sier og hvordan du sier det. (Og ja – kroppsspråket ditt og det du ikke sier teller også.)
3. **Lytt:** Ikke bare hør – lytt for å forstå. Mange konflikter kunne vært unngått om vi lyttet litt dypere til hverandre.
4. **Praktiser takknemlighet:** Vi har så mye å være takknemlige for. Når vi legger merke til det gode i livet, blir livet også rikere.
5. **Ta vare på deg selv:** Fest din egen maske først. Søvn, sunn mat, frisk luft – og tid til å nyte en kopp te mens solen står opp. Når du tar vare på deg selv, har du mer å gi til andre.
6. **Vær løsningsorientert:** Utfordringer kommer. Spørsmålet er ikke om, men hvordan du møter dem. I stedet for å tenke: "Å nei, dette ble vanskelig ..." Spør deg selv: "Hvordan kan jeg løse dette?" Det kan forandre alt.
7. **Aksepter forskjeller:** Mennesker er forskjellige – og det er bra. Kjærlighet, mat, kultur og livsstil ser ulikt ut. Mangfold er styrke. Vold, undertrykking og mobbing er det ikke. Vi aksepterer forskjeller ikke det uakseptable.
8. **Tilgi:** Vi gjør alle feil. Noen ganger sier vi ting feil. Noen ganger blir vi såret. Å tilgi er som å legge fra seg en tung bør. Ikke alltid for den andres skyld – men for din egen.
9. **Tro på deg selv:** Du er fantastisk. Verden trenger det du har å gi.

Små gode handlinger kan forvandle liv.

IDA  HÔGLUND

Creator of Grow from Kindness