

Tigerdyrskuren i hverdagen

Din personlige dagbog på din tigerdyrsrejse

Mit råd er, at du hver dag i en periode noterer, hvordan du har det (sind), hvordan du sover (søvn), hvordan du rører dig (motion) og hvad du spiser (kost). Efter noget tid vil du kunne se et mønster. Det mønster kan vi kommunikere om en måned efter du er gået i gang. Skriv til mig om dine tanker eller udfordringer på email lisbeth@softtalk.dk.

Tigerdyrskurens principper

1. **Rør.** Bliv rørt OG rør dig (selv) hver dag – alt gælder, gå en tur
2. **Spis og fast.** Pas på de forarbejdede ting, spis 1 kilo frugt og grønt om dagen, spis skrog, skræl og pynt
3. **Tilbered.** Lav knoglesuppe, tænk gode ting fra det gamle danske eller nordiske køkken
4. **Smørelse.** Spis sunde olier med omega 3 fedtsyrer.
5. **Tilskud.** Få eventuelt testet hvad du mangler af vitaminer og mineraler før du køber dig fattig i "dyr urin"
6. **Vagusnerven.** Dagdrøm, meditér, dyrk yoga, massér din vagusnerve hver dag
7. **Nyd.** Hvis du 'synder'. Eller lad helt være – vagusnerven reagerer på dine tanker.
8. **Grin og græd.** Sørg for at grine, kysse, kramme, elske og opsøg det, der indgyder ærefrygt
9. **Sov.** Minimum 7 timer koldt og mørkt, husk de melatonin-fremmende og afslappende tricks
10. **Holdning.** Sig hej til din indre vinderhummer, når du står op