

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR® -certified/licensed

Morgonrutin;

1. Tänd ett ljus, sätt dig ner och gå igenom följande (skriv eventuellt ner svaren);
 - + Vad kan jag göra för mitt tillfrisknande idag?
 - + Har jag planerat maten/vet jag vad jag ska äta?
 - + Har jag något ouppklarat från morgondagen att ta itu med? (samtal att ringa, någon att be om ursäkt, något jag skjutit på länge som "måste" göras etc.)
2. Läs en (kort) text som är kopplat till att tillfriskna från Beroendesjukdomen. Exempelvis "Dagliga reflektioner" eller liknande.
3. Be en bön. (Världens kortaste bön; HJÄLP!) Tex Sinnesrobönen.
4. Ta beslut på att "Vad som än händer idag ska jag vara abstinent/drogfri".
Det räcker med en dag i taget <3

Kvällsrutin;

1. Tänd ett ljus och sätt dig ner och reflektera över följande (skriv gärna ner svaren);
 - + Vad har jag lärt mig idag?
 - + Går jag och grubblar över något som jag skulle må bra av att dela med någon?
 - + Har jag glömt göra något, eller har jag någon jag behöver ta kontakt med av någon anledning?
 - + Skriv ner tre saker som är bra med DIG (exempelvis Uthållig, Modig, Generös)
 - + Skriv ner tre saker du är tacksam över.
 - + Skriv ner om du behöver hjälp med något.
2. Planera morgondagens mat.
3. Säg TACK till Universum för dagen som varit <3

Cell; +46 (0)730 52 70 67

www.annicastrandbergschmidt.com

strandbergannica@gmail.com

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathing instructor, HAM-certified, SUGAR[®]-certified/licensed

Cell; +46 (0)730 52 70 67

www.annicastrandbergsschmidt.com

strandbergannica@gmail.com