

MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 🌟



Se till att du mår bra!

1. Titta på klippet "Livstips från en 107-åring": <https://vimeo.com/366223302>
2. För att leva länge är det viktigt att tänka på att sova och äta bra, samt att röra på sig. Men en avgörande faktor är också att göra sådant som väcker vår nyfikenhet, engagerar och inspirerar oss.
 - a. Vilka tankar fick du när du lyssnade på intervjun?
 - b. Har du koll på vad som får dig att känna engagemang? Vad inspirerar dig? Fundera på och skriv ned vad som engagerar/inspirerar dig.

Till exempel:

- någon situation/ händelse
- personer i din närhet
- någon kändis
- aktiviteter
- musik/ böcker

TIPS! Gör något som inspirerar dig i dina pluggpauser eller när du ska belöna dig själv efter en dags kämpande med skolarbetet!