**Föreläsning Simon Cachoa 170522**

Det var härligt att se och höra föreläsningen. Jag tror vi alla blev engagerade och fick lite tips!

Jag försökte ta lite anteckningar och skriver ihop det jag fick ihop som ni kan titta tillbaka på.

Här kommer de! Hoppas ni minns lite runtomkring anteckningarna. Härligt inspirerande!

***If there is a WILL there is a WAY***

Det finns TVÅ VARFÖR – Vilken väljer du i livet – den positiva eller den negativa?

TRO -HOPP- OCH KÄRLEK

Bryt en dålig dag med negativ spiral till mer positiv – hans tips” You Tube HAHAHA med Nassim Al Fakir”

Vad funkar för dig att bryta en dag som börjat fel – ett roligt foto – någon bra låt?

VÅGA – förändra

VILJA – förändra

MOTIVATION- hur öka motivationen

BEMÄSTRA FÖRÄNDRINGAR – alla möter vi motgångar då och då- hur hanterar vi dem

Man behöver vara BESTÄMD

Alla kan bli VINNARE

Peppa sig själv på kvällen – vad har jag gjort bra idag (kommer ni ihåg uppgiften ni fick? /Mia)

VALEN du gör varje dag påverkar din VARDAG och din FRAMTID.

(Berättelsen om kanelbullen)

Ge ALDRIG upp – gör ALLTID ditt bästa

SMÅ SMÅ saker varje dag blir SMÅ SMÅ steg i rätt riktning

(springa lite snabbare varje gång , avstå lite godis etc)

Resultat FÅR man inte , resultat skapar man.

Lägga upp en vision – berättade om ”Law of attraction”

Det du tänker, känner och ser tydligt framför dig - drar du till dig!

Berättade om sina A4 papper han ritat upp med mål.(Ni minns vilka tror jag- bra idé att testa själv!)

Varje dag var en kamp…

Skapa nya rutiner – det tar 21 dagar för hjärnan att tex lägga till en ny god vana

Vad kan du börja testa?

Få vardagen att fungera – Hitta en balans mellan tex Arbete/skola- fritid- kost-träning-sömn

Hitta sin inre styrka – ej jämföra dig med andra – se dina egna framsteg istället!

Viktigt försöka må bra inifrån- ta tag i saker som känns jobbiga

Han pratade om” stenar ” som vi bär på - att våga prata om det

Berättelsen om karusellen – sitta fast eller inte -minns ni?

Brickan som GÅR att fälla ner på flygplanet?

Hjärnan har lärt sig något som är svårt att ”lära om”

Det kan ta tid att ”lära om”

Simon avslutade med dessa ord;

**DON´T QUIT – SUFFER NOW- AND LIVE YOUR LIFE AS A CHAMPION!**

**//**

**Mia;**

**Hej tjejer!**

**Hoppas ni kom ihåg lite mer nu!**

**Kan ni starta med något av detta redan idag?**

**Kram fr Mia**

****