

KOM IGÅNG MED YOGAN HEMMA!

Det här frågeformuläret kommer att hjälpa dig att komma igång med din yoga hemma. Nedan kommer några frågor som du ska svara på.

1. Vad är det du vill känna av yogan? Vilka effekter vill du ha?

Ex: Jag vill sova bättre. Jag vill vara piggare. Jag vill ha mindre ont i ryggen.

2. Varför vill du ha ovanstående effekter? *Ex. Jag vill sova bättre så att jag orkar göra roliga saker efter jobbet. Jag vill bli piggare så att jag är en gladare person på jobbet och med familjen. Jag vill ha mindre ont i ryggen så att jag kan påta mer i trädgården.*

3. **Visualisera eller föreställ nu ditt nya jag.** Hur ser du ut? Hur känner du dig? Vad gör du när du känner dig såhär? Kom ihåg den här bilden när motivationen tryter.

4. **Vad är ditt största hinder för att du ska yoga hemma?** Ex: Jag kommer inte upp i tid på morgonen. Jag har inget bra yogaprogram. Det är svårt att göra yoga själv.

5. **Vad är din strategi för att komma runt hindret ovan?** Ex: Gå och lägga mig en kvart tidigare. Boka tid för en privatsession. Köpa en yogaaudio.

6. Hur många dagar i veckan ska du yoga?

7. Vilka dagar _____

8. Vilken tid _____

9. Hur länge vill du yoga?(Här kan du ha olika längder olika dagar om du vill)

Måndag: _____

Tisdag: _____

Onsdag: _____

Torsdag: _____

Fredag: _____

Lördag: _____

Söndag: _____

10. **Var ska du yoga?** Bestäm en plats där du alltid yogar hemma.

Jag yogar _____

11. **Behöver du några hjälpmedel?** Tex yogamatta, kudde, yogatimer, yogavideos- eller audios?

Jag behöver: _____

12. **Hur ser din ritual ut när du ska yoga?** Ex: Jag dricker ett glas ljummet vatten (bra att starta dagen med), rullar ut yogamattan, tar fram kudden, tänder ett ljus och sätter på yogaaudion.

Min ritual: _____

13. **Vilken dag börjar du?** Vilket datum är det efter 40 dagar?

Startdatum: _____

Datumet efter 40 dagar: _____

Då har du svarat på samtliga frågor och kan nu skriva in allt i din almanacka. Eller så kan du fylla i nedanstående schema och sätta upp på kylskåpet så att du verkligen ser det. Lycka till!

Helén

Här är två exempel på hur du kan fylla i ditt yogaschema. Du kan också fylla i hur det känns med hjälp av smileys. En glad gubbe då känns det bra och du gjorde yogan. En ledsen gubbe, då hoppade du över yogan. Om det skulle vara den senare så kan du fundera lite på om det är något som behöver ändras. Kanske var passet för långt? Eller så kanske det inte är realistiskt att yoga på just den dagen? Kom ihåg: Sätt upp realistiska mål. Ändra om det inte känns bra.

😊 Kändes bra! 😞 Motigt!

Yogaschema

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Tid 07.00	Tid	Tid 18.30	Tid 06.45	Tid	Tid 07.00	Tid
Längd 15 min 😞	Längd	Längd 1 timme 😊	Längd 30 min 😊	Längd	Längd 45 min 😊	Längd
Yogapass ryggflex suficirkl. andning- meditation	Yogapass	Yogapass Yoga hos Helén	Yogapass Grundpass 1	Yogapass	Yogapass Grundpass 1	Yogapass

😊 Kändes bra! 😞 Motigt!

Yogaschema

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Tid 07.00	Tid 07.00	Tid 07.00 18.30	Tid 06.45	Tid	Tid 07.00	Tid 17.00
Längd 15 min 😞	Längd 20 min 😊	Längd 20 min 1 timme 😊	Längd 30 min 😊	Längd	Längd 45 min 😊	Längd 75 min 😊
Yogapass ryggflex suficirkl. andning- meditation	Yogapass suficirkl. nackrull andning- meditation	Yogapass Grundpass 1 Yoga hos Helén	Yogapass Grundpass 1	Yogapass	Yogapass Grundpass 1	Yogapass Yoga hos Helén

Yogascheman

Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid
Längd	Längd	Längd	Längd	Längd	Längd	Längd
Yogapass	Yogapass	Yogapass	Yogapass	Yogapass	Yogapass	Yogapass