

---

# CHALLENGE M.E.

## 7 Augusti - Utmana din rädsla

---

Vi gör val hela tiden, både medvetna och omedvetna. Vissa val vi gör ångrar vi att vi gjorde nästan med en gång de skedde, för att vi inte vågade välja det andra valet i rädsla för vad konsekvensen skulle kunna bli. Alla möter vi på problem och hinder, men utan hinder kan vi aldrig utvecklas som person. Så för att kunna utvecklas som person gäller det att vi vågar utmana oss och ta oss över hindret istället för att hindras av det.

Idag ska du, precis som rubriken lyder, utmana dig i din vardag för att stärka ditt sinne genom att göra något som du inte brukar göra. Det kan vara allt ifrån att ringa det där jobbiga samtalet, gå en promenad i mörker eller våga säga nej till ett åtagande. Det enda kravet är att det ska vara något som tar emot att göra. Ha hela tiden med dig tanken; Vad är det värsta som kan hända? Förmodligen kommer du fram till att det inte är så farligt trots allt.

Så kom igen nu - möt din rädsla, utmana den och besegra den!