

EMMAANTONSEN

MITT NAVN ER EMMA OG JEG HAR AKKURATT STARTET MITT BACHELOR LØP PÅ HØYSKOLEN KRISTIANA HVOR JEG GÅR PR OG STRATEGISK KOMMUNIKASJON. LITT KORT OM MEG. OPPRINNELIG ER JEG FRA EN LITEN BYGD UTENFOR STAVANGER SOM HETER GILJA, HER BODDE JEG FRA JEG VAR 0-16. TIL VGS FLYTTET JEG FOR MEG SELV OG TRIVDES VELDIG MED DET. 3 ÅRET VAR JEG PÅ SESJON OG FIKK VITE AT JANUAR 2023 SKULLE JEG INN I FØRSTEGANSTJENESTEN PÅ MADLA. DERFOR JOBBET JEG ET HALVT OG OG PRØVDE Å TRENE OG FORBREDE MEG TIL EN GRØNN HVERDAG . TILVENNING I MILITÆRET GIKK BRA OG JEG TRIVDES HELT SYKT BRA, ENDTE MED P FORLENGE TJENESTEN MIN FRA 12 TIL 15 MÅNEDER. I APRIL 2024 DIMMET JEG OG FLYTTET HJEM TIL GILJA IGJEN. MENS JEG VAR I MILLÆTER MØTTE JEG MANGE FINE MENNESKER OG VENNER FOR LIVET. EN PERM JEG VAR HJEMME OG FEIRET BURS DAGEN MIN I OSLO FAKTISK MØTTE JEG KJÆRESTEN MIN. VI HAR SNART VÆRT SAMMEN I 1 ÅR. AUGUST 2024 FLYTTET JEG TIL OSLO OG STARTEN PÅ SKOLEN OG FIKK MEG JOBB. JEG JOBBER I EN KLESBUTIKK SOM HETER MOINIKER. PÅ FRITIDEN MIN ELSKER JEG Å TRENE, BADA OG GÅ I BADSTUE, GÅ PÅ KAFFE MED VENNER, KINO ELSKER JEG OGSÅ. LIVET ER FINT, DET GÅR OPP OG NED OG MAN VET ALDRI HVA SOM VENTER. DERFOR JOBBER JEG MED Å GI TAKKNEM-LIGHET EN STØRRE PLESS I LIVET, OG VIL VISE FOR DERE OG MEG SELV HVOR MYE FINT JEG OPPLEVER HVER DAG OG AT GLEDE ALDRI ER LANGT UNNA.

HER ER NOEN AV MINE BESTE TIPS FOR Å KJENNE MER PÅ GLEDEN I HVERDAGEN

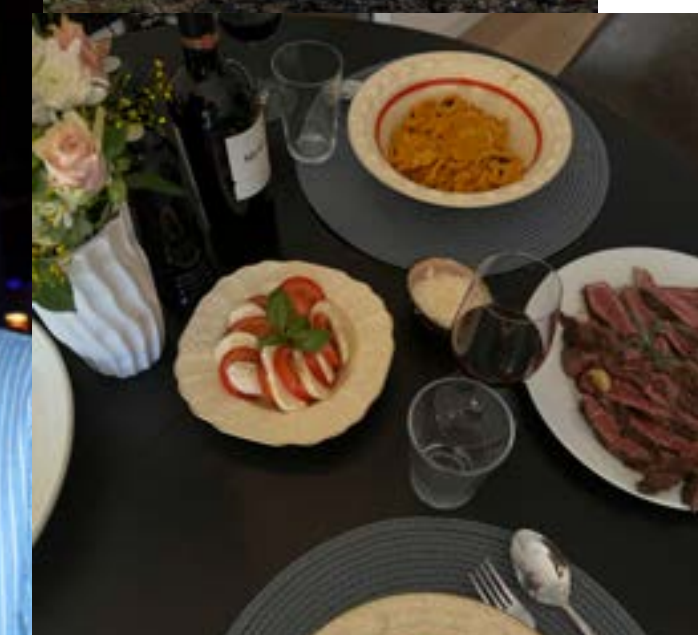
1. SETT DEG NED OG TENK GJENNOM HVA SOM GIR DEG GLEDE, BLI BEVIST PÅ HVA DITT HJERTE SETTER PRIS PÅ
2. SETT AV TID TIL Å GJØRE AKKURATT DISSE TINGENE, BÅDE STORE OG SMÅ.
3. IKKE VER REDD FOR Å SI TIL DE RUNDT DEG AT I DAG KJENNERE DU DEG BRA, FØLER PÅ GLEDE OG HAR DETE GODT MED DEG SELV. DET KAN SMITTE
4. HA GODE RUTINER I HVERDAGEN. MAN KAN FØRSY BEGYNNE Å BYGGE VIDERE PÅ SEG SELV NÅR MAN SOVER, TRENER OG SPISER GODT OG ETTE RHVA KROPPEN DIN TRENGER. IKKE ALLTID LA DEG VIKE FOR FRISTELSER



HALLOWEEN FEST MED MINE FINE VENNER FRA HJEMBYGDA.



BADSTUE PÅ AKER BRYGGE ER NOE SOM GIR RO I SJELEN



DATES MED MIN ELSKEDE, MARCUS

