

Stärka självkänslan

När du blir mer medveten om vad som är viktigt för dig och att du är värdefull precis som du är så blir det lättare att sätta sunda gränser. Genom att göra den här övningen så tar du ett steg mot att börja stärka din självkänsla.

Förberedelser

- Ta gärna fram penna och papper /skrivhäfte.
- Sätt dig bekvämt i lugn och ro.
- Läs en fråga, blunda och lyssna inåt
- Skriv det som kom från hjärtat

När du skriver dina svar så att du kan gå tillbaka om ett tag och se om något har skiftat i ditt liv.



Del 1

1. Vad gör mig glad?
2. Vad ger mig energi?
3. Vad motiverar mig?
4. Vad får mig att växa som människa?

5. Vad är viktigt för mig?
6. Vilka värderingar lever jag efter?
7. Vad behöver jag för att må bra?
8. Vad innehåller en fungerande relation?



Nu har du gett dig själv information om vad du behöver för att må bra i livet.



Del 2

Titta på svaren du skrivit på fråga 1-4.

Hur mycket av det här har du i ditt liv just nu?

Hur du kan väva in mer av det här i ditt liv?

- Skriv ner alla tips du kan komma på.
- Välj sedan ut 1-2 saker som du kan börja väva in mer av under kommande dagar.



Del 3

Kika sedan på svaren du skrivit på fråga 5-8.

Hur väl stämmer ditt liv överens med dina behov och värderingar.

Är det något som du behöver förändra här för att det skall bli så som du behöver ha det för att må bra?

- Är det något du behöver sluta med?
- Är det något du behöver börja med?
- Behöver du sätta en tydlig gräns någonstans?
- Är det något du behöver rensa bort
(saker, människor, måsten, destruktiva tankar)

Skriv ner dina tankar och välj sedan vad som blir ditt nästa steg. Välj från hjärtat!



Heja dig!

Nu har du skapat en manual kring vad som är viktigt för dig i livet utifrån dina värderingar och behov.

Du vet vilka förändringar **du** behöver göra för att du skall må bra.

Du vet hur **du** kan fylla på med glädje, energi och saker som får dig att växa som människa.



*Kom alltid ihåg att du är värdefull precis som du är.
Dina tankar, dina känslor, din kropp.
Allt det vackra som är du.*



Tack för att du ville göra den här övningen med mig.

Om du vill få stöd på din resa så kan du boka ett prova-på-samtal på min hemsida helt kostnadsfritt.

Jag önskar dig stort lycka till så ses vi snart igen.

~ Annelie



Kreativ Balans by Annelie
Telefon: 0763-201991
Mejl: info@kreativbalans.se
www.kreativbalans.se

