

# RISE & RADIATE

---

WORKSHEET

Ett första steg tillbaka till dig själv  
- att skriva i, reflektera över och växa i



RISE & RADIATE  
COMMUNITY

# KURSSKAPARE & GRUNDARE



**FILIPPA HASSEL**

Mitt skifte började när jag tog tag i det som skavde.

Från att ha varit någon som konstant letat svar utanför mig själv, suttit fast i tankar, arbetsmiljöer som har dränerat mig, till att nu leva mitt liv på mina villkor. Jag har blivit **medveten**. Medveten om mina mönster, begränsningar och vad som håller mig tillbaka - så att jag nu kunnat lämna det för att ta en ny riktning.

Jag kan nu leda mig själv på ett helt nytt sätt och jag skapar nu möjligheter som jag tidigare inte trodde var möjliga.

# LÄS DETTA INNAN DU BÖRJAR

Ta dig tid med den här övningen.

Det här handlar inte om att skriva “rätt” svar - utan om att vara ärlig mot dig själv.

Stressa inte igenom frågorna.  
Stanna upp, reflektera och låt det som kommer upp få ta plats.  
Ofta börjar det första verkliga skiftet i de stunder där vi vågar se oss själva tydligare.

- **FRÅGA 1**  
Övningar & reflektionsfrågor.....s. 5
  
- **FRÅGA 2**  
Övningar & reflektionsfrågor.....s. 7
  
- **FRÅGA 3**  
Övningar & reflektionsfrågor.....s. 9
  
- **FRÅGA 4**  
Övningar & reflektionsfrågor.....s. 11
  
- **FRÅGA 5**  
Övningar & reflektionsfrågor.....s. 13
  
- **RESURSER**  
Facebookgrupp & Podcast.....s. 17

# FRÅGA 1

## SE NULÄGET

---

Vilket område i ditt liv känns  
mest fast just nu?

# FRÅGA 1

---

**“Vilket område i ditt liv känns fantastiskt respektive fast just nu?”**

- Relationer (partner, vänner)
- Jobb
- Självkänsla
- Livsriktning
- Hobbyer
- Välmående (fysisk och eller psykiskt)
- Miljöer (hem, arbete)

Du kan själv lägga till fler områden. Ranka områdena från 1-10 där 10 fungerar allt felfritt och där 1 är nästintill kris, en förändring behöver ske snarast. Ta god tid på dig för att bli medveten om vad det egentligen är som behöver en förändring.

**Denna fråga är viktig för den gör problemet:**

- ✓ konkret
- ✓ verkligt
- ✓ kännbart

# FRÅGA 2

## VAD DU EGENTLIGEN VILL

---

Om inget höll dig tillbaka  
- hur skulle du egentligen vilja  
känna eller leva?

# FRÅGA 2

---

**“Om inget höll dig tillbaka  
- hur skulle du egentligen vilja känna eller leva?”**

Var specifik. Vilken känsla vill du vakna med varje morgon? Hur ser din dag ut? Hur ser din morgonrutin ut? Vad fyller du dagarna med? **TÄNK STORT!**

Dem allra flesta begränsar sig redan här, dem tänker på vad som är “rimligt” istället för att vidga vyerna och våga drömma och tänka stort.

Vad som är “rimligt” är din hjärnas inlärd programmering. Det positiva är att du kan lära dig programmera om dina tankemönster, beteendemönster så att du kan träna hjärnan till att se lösningar, möjligheter - istället för problem.

Så, åter till övningen - **TÄNK STORT HÄR**. Begränsa dig inte. Skriv specifikt.



# FRÅGA 3

## AKTIVERINGEN

---

Vad tror du håller dig tillbaka  
från det idag?

# FRÅGA 3

---

“Vad tror du håller dig tillbaka från det idag?”

Här börjar de se dina...

- Mönster
- Rädslor
- Tvivel
- Vad som går på autopilot

**Detta är ditt kanske modigaste steg.** Att börja se och verkligen titta på dina egna mönster, var du håller dig själv tillbaka, vilka rädslor som begränsar dig. Många vågar inte titta på sina egna mönster av rädslan för att se dem. Men just därför är det kanske det viktigaste steget, så att du kan bli **medveten** om vilka mönster och programmeringar som behöver förändras.





RISE & RADIATE COMMUNITY

# FRÅGA 4

## MEDVETENHET

---

På vilka sätt håller du tillbaka  
dig själv utan att tänka på det?

# FRÅGA 4

---

“På vilka sätt håller du tillbaka dig själv utan att tänka på det?”

Exempel:

- Överanalyserar
- Väntar
- Tvivlar
- Skjuter upp
- Anpassar dig

Var ärlig med dig själv - detta är nyckeln.



# FRÅGA 5

## RÖRELSE

---

Vad är ett litet steg du skulle  
kunna ta redan idag?

# FRÅGA 5

---

**“Vad är ett litet steg du skulle kunna ta redan idag?”**

Det behöver inte nödvändigtvis vara ett stort steg. Ofta börjar verklig förändring i små val och små handlingar som tar dig i en ny riktning.

**Små steg skapar rörelse - och rörelse skapar förändring.**



**“Det du blir  
medveten om -  
kan du börja  
förändra.”**

# DET HÄR ÄR BARA BÖRJAN

**Det här är bara början.**

Det första skiftet sker när du börjar se tydligare, lyssna mer på dig själv och välja annorlunda - även i små steg.

Du behöver inte ha alla svar just nu.  
Det räcker att du börjar röra dig framåt.

Och när du är redo att gå djupare, finns det ännu mer att upptäcka, förstå och förändra inom dig.

RISE & RADIATE COMMUNITY

# RESURSER



## NÄSTA STEG - THE SHIFT

A massive open online course is an online course aimed at unlimited participation and open access via the Web. In addition to traditional course materials, such as filmed lectures, readings.

[LÄS MER!](#)



## SOUL TALK PODCAST

Det här är en podd om modet att vara autentisk. Den handlar om spiritualitet, att bryta generationsmönster och att bana ny mark, både i med- och motgång. För livet är inte alltid enkelt, men det blir lättare när vi har verktygen, och när vi inser kraften – och ansvaret – vi själva bär för att må så bra vi kan.

**Livet är till för att levast. Inte bara överlevast.**

[LYSSNA HÄR](#)



# TACK!

Tack för att du tog dig tiden att stanna upp, reflektera och möta dig själv genom den här processen.

Det är inte alltid lätt att vara ärlig mot sig själv -men det är ofta där verklig förändring börjar. Du behöver inte ha allt klart för dig just nu. Det räcker att du fortsätter framåt, ett steg i taget.

**Och kom ihåg:**

Allt är möjligt - bara du själv tror och agerar i linje med en högre version av dig.