



7 STEG

for å finne retning

For deg som kjenner på at du vil noe mer, men ikke vet hva.

Sett av tid til å tenke

Skru av autopiloten. Finn rom for refleksjon, uten mål og mas.

Se på hva som gir deg energi

Hva gjør deg engasjert, nysgjerrig eller glad – selv etter en lang dag? Skriv ned alt.

Kartlegg dine verdier

Hva er viktig for deg i livet? Hva vil du ha mer av – og hva vil du bort fra?

Utforsk tidligere mønstre

Når har du tidligere følt deg “på rett plass”? Hva gjorde du?
Hvem var du med? Hva sier det om deg?

Tillat deg å drømme

Hva ville du gjort hvis alt var mulig? Hva dukker opp når du lar deg selv tenke stort?

Skriv ned 10 mulige retninger

Jobber, roller, prosjekter, temaer – alt du kunne vært nysgjerrig på. Ikke vurder, bare skriv.

Velg én ting å teste ut i liten skala

Klarhet kommer ikke fra tenking alene. Prøv noe lite – en samtale, et kurs, en testidé.