

# Sterkere innenfra

Denne boka er laget for å være rolig, tydelig og brukbar. Ikke som pynt. Ikke som prestasjon. Men som et sted å puste, skrive, sortere og finne litt mer fotfeste.

Du trenger ikke fylle ut alt. Du trenger bare å begynne et sted.



# Oversikt

01 Fra meg til deg

---

02 Slik bruker du boka

---

03 Når du trenger mer støtte

---

04 Hvor står du nå?

---

05 Livshjulet

---

06 Hva tapper og hva gir energi

---

07 Den indre kritikeren

---

08 Verdier, styrker og retning

---

09 Støtten jeg allerede har

---

10 Verktøy for ro

---

11 Problemtre og grensesetting

---

12 Ukeplan og daglig innsjekk

---

13 Mål, små steg og veien videre

---

Dette er ikke en bok du skal prestere i.

Vær ærlig.

Du trenger ikke ha de riktige ordene.

Det viktigste er ikke at det ser fint ut.

**Det viktigste er at det blir sant for deg.**

# Fra meg til deg

Det finnes perioder der hodet aldri blir stille.  
Der du fungerer utad, men kjenner at noe inni deg går i ring.  
Kanskje sover du dårlig.  
Kanskje blir du fort irritert.  
Kanskje kjenner du deg tom, tung eller bare sliten av å måtte holde alt sammen hele tiden.

Denne boka er skrevet til deg som har det sånn.  
Til deg som ofte biter tennene sammen litt for lenge.  
Til deg som tar ansvar, står i mye og får ting til å se greit ut på utsiden, men som sjelden sier høyt hvordan du faktisk har det inni deg.

Jeg har kjent på det selv.  
Jeg vet hvordan det er å sitte rundt et bord med folk du er glad i, når alt egentlig burde være fint, og likevel kjenne uro, trykk og et kaos på innsiden som ingen andre ser.  
Å prøve å være til stede, smile, svare, være med — mens en del av deg egentlig bare vil vekk.

Derfor ville jeg lage noe som ikke snakker ned til deg.  
Ikke noe glanset. Ikke noe som later som alt blir bra bare du tenker positivt.  
Men noe ærlig, rolig og brukbart. Noe du kan sitte med i ditt eget tempo, og bruke når du trenger å få litt mer klarhet i det som skjer inni deg.

Det skjer ofte noe når du får ting ut av hodet og ned på papiret.  
Ikke fordi alt plutselig løser seg. Men fordi det blir litt tydeligere.  
Litt mer virkelig.  
Og noen ganger er det akkurat der et lite skifte begynner.

Bruk boka som et sted å lande.  
Ikke for å prestere. Ikke for å gjøre det riktig.  
Men for å komme litt nærmere deg selv, ett steg av gangen.















# Støtten jeg allerede har

Når det stormer, er det lett å glemme hva og hvem som faktisk hjelper. Skriv det ned mens du er klar i hodet. Da blir det lettere å hente frem igjen når du trenger det.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Mennesker                 |  |
| Steder / rutiner          |  |
| Det som hjelper i kroppen |  |







# Daglig innsjekk

|   |  |
|---|--|
| <b>Dato</b>                             |  |
| <b>Hvordan har jeg det i dag?</b>       |  |
| <b>Hva trenger jeg mest akkurat nå?</b> |  |
| <b>Dagens lille steg</b>                |  |
| <b>Hva er jeg takknemlig for i dag?</b> |  |
| <b>Hva lærte jeg om meg selv i dag?</b> |  |

# Daglig innsjekk

|   |  |
|---|--|
| <b>Dato</b>                             |  |
| <b>Hvordan har jeg det i dag?</b>       |  |
| <b>Hva trenger jeg mest akkurat nå?</b> |  |
| <b>Dagens lille steg</b>                |  |
| <b>Hva er jeg takknemlig for i dag?</b> |  |
| <b>Hva lærte jeg om meg selv i dag?</b> |  |

# Daglig innsjekk

|   |  |
|---|--|
| <b>Dato</b>                             |  |
| <b>Hvordan har jeg det i dag?</b>       |  |
| <b>Hva trenger jeg mest akkurat nå?</b> |  |
| <b>Dagens lille steg</b>                |  |
| <b>Hva er jeg takknemlig for i dag?</b> |  |
| <b>Hva lærte jeg om meg selv i dag?</b> |  |

# Daglig innsjekk

|   |  |
|---|--|
| <b>Dato</b>                             |  |
| <b>Hvordan har jeg det i dag?</b>       |  |
| <b>Hva trenger jeg mest akkurat nå?</b> |  |
| <b>Dagens lille steg</b>                |  |
| <b>Hva er jeg takknemlig for i dag?</b> |  |
| <b>Hva lærte jeg om meg selv i dag?</b> |  |

# Daglig innsjekk

|   |  |
|---|--|
| <b>Dato</b>                             |  |
| <b>Hvordan har jeg det i dag?</b>       |  |
| <b>Hva trenger jeg mest akkurat nå?</b> |  |
| <b>Dagens lille steg</b>                |  |
| <b>Hva er jeg takknemlig for i dag?</b> |  |
| <b>Hva lærte jeg om meg selv i dag?</b> |  |

# Daglig innsjekk

|   |  |
|---|--|
| <b>Dato</b>                             |  |
| <b>Hvordan har jeg det i dag?</b>       |  |
| <b>Hva trenger jeg mest akkurat nå?</b> |  |
| <b>Dagens lille steg</b>                |  |
| <b>Hva er jeg takknemlig for i dag?</b> |  |
| <b>Hva lærte jeg om meg selv i dag?</b> |  |

# Daglig innsjekk

|   |  |
|---|--|
| <b>Dato</b>                             |  |
| <b>Hvordan har jeg det i dag?</b>       |  |
| <b>Hva trenger jeg mest akkurat nå?</b> |  |
| <b>Dagens lille steg</b>                |  |
| <b>Hva er jeg takknemlig for i dag?</b> |  |
| <b>Hva lærte jeg om meg selv i dag?</b> |  |





# Viktig å vite

Denne arbeidsboka kan være et godt sted å stoppe opp, sortere litt og finne mer fotfeste.

Men den erstatter ikke behandling.

**Søk hjelp med en gang:**

via fastlege  
legevakt eller 113

**Du kan også kontakte:**

Mental Helse Hjelpetelefonen: 116 123  
Kirkens SOS: 22 40 00 40

Jeg håper denne boka har gitt deg et sted å stoppe opp, puste litt og møte deg selv med litt mer ro.

Du trenger ikke ha alt på plass. Det holder at du begynner et sted.

**Det du kjenner på, betyr ikke at du er svak.**

**Styrke ser ikke alltid sterk ut. Noen ganger ser den bare stille ut.**

**Hvis du kjenner at du vil snakke med noen om det du står i, finner du meg her:**

Nettside: [bjornstorm.no](http://bjornstorm.no)  
E-post: [Bjorn@bjornstorm.no](mailto:Bjorn@bjornstorm.no)  
Telefon: 469 65 548

**Du trenger ikke ta alt alene.**