

KREATIVT PUSTEROM



Klarhet.

*Et lite pusterom til refleksjon
for vår første samtale*

Dette heftet er laget for å gi deg
et øyeblikk til å lande, senke skuldrene
og begynne å lytte innover.

Gjennom små refleksjoner og spørsmål,
får du mulighet til å bli litt mer kjent
med deg selv – og hva du ønsker
å få ut av veiledningen vår.

Ta deg god tid. Dette er for deg.

“ Klarhet starter innenfra,
når vi gir oss selv rom til
å høre vårt eget hjerte.

I DETTE HEFTET FINNER DU:



Refleksjoner som gir innsikt



Spørsmål som skaper klarhet



Plass til å drømme og sette ord på
det som betyr noe for deg



Forberedelse til vår første samtale



Et pusterom – bare for deg



Dette er din tid. Din reise. Ditt tempo. Jeg går ved din side. ♥



♥
Du er viktig.
Din reise er viktig.
Det du drømmer om,
er viktig.
Akkurat slik du er.



*Et pusterom
for deg*



ET LITE PUSTEROM før vi møtes

Før vår første samtale, vil jeg invitere deg til å sette av litt tid til deg selv. Dette er en gave til deg – en stund hvor du kan lande, lytte innover og reflektere over det som er viktig for deg nå.

Du trenger ikke ha alle svarene.

Det viktigste er å være ærlig mot deg selv.



REFLEKSJONER TIL DEG



HVOR ER JEG NÅ?

Hvordan har livet mitt vært den siste tiden?
Hva kjenner jeg på akkurat nå?



HVA ER VIKTIG FOR MEG?

Hva betyr mest for meg i livet mitt?
Hva ønsker jeg mer av – og hva ønsker jeg mindre av?



DRØMMER OG ØNSKER

Hva drømmer jeg om for fremtiden?
Hvordan ser et godt liv ut for meg?



UTENFOR TRYGGHETSSONEN

Er det noe jeg lengter etter å gjøre,
men som jeg ikke har turt ennå?



STYRKER OG RESSURSER

Hva er jeg stolt av? Hva gir meg energi
og glede i hverdagen?



“

*Når vi tar oss tid til å lytte
innover, finner vi ofte
klare svar som hjertet
allerede visste.*



PRAKTISKE TIPS



Sett av 20–30 minutter
uten forstyrrelser.



Finn et sted hvor du
føler deg trygg og rolig.



Skriv for hånd i en
bok du skal ha
for deg selv.



Vær god og tålmodig
med deg selv.

Dette er din tid. Din reise. Ditt tempo. Jeg går ved din side.

FINN TILBAKE TIL DET SOM *gir deg energi*

Når hverdagen blir full, kan vi lett miste kontakten med det som gir oss glede, mening og påfyll. Derfor vil jeg invitere deg til å stoppe opp et øyeblikk – og reflektere over hva som løfter deg, gir deg ro og minner deg på hvem du er.

Dette er ikke en prestasjon.

Det er en påminnelse om det som gir livet ditt glød.



TIL REFLEKSJON



HVA GIR MEG GLEDE?

Hva gjør at jeg kjenner meg levende, lett til sinns og glad?



HVA GIR MEG RO?

Hva får meg til å senke skuldrene og finne indre ro?



HVA GIR MEG PÅFYLL?

Hva gir meg energi, inspirasjon og motivasjon?



HVA ER VIKTIG FOR MEG?

Hvilke verdier ønsker jeg å leve etter?
Hva betyr mest i livet mitt?



HVA VIL JEG HA MER AV?

Hva savner jeg i hverdagen min?
Hva ønsker jeg å prioritere mer?

“ Når vi tar oss tid til å lytte innover, finner vi ofte klare svar som hjertet allerede visste. ”



Dette er din tid. Din reise. Ditt tempo. Jeg går ved din side. ♥



Bruk litt tid på å reflektere over spørsmålene til venstre.
Skriv gjerne det som kommer opp for deg her:



ET LITE PUSTEROM FOR

innsikt og indre klarhet

Når vi stopper opp og lytter innover, får vi øye på det som virkelig betyr noe. Vi kan slippe det som tynger, og gi mer rom til det som gir oss liv og glede. Klarhet skaper retning – og retning gir ro.

Du trenger ikke ha alle svarene nå.

Du er akkurat der du skal være.



TIL REFLEKSJON



HVA GIR MEG PÅFYLL?

Hva gir meg energi, inspirasjon og livsglede?



HVA TAR JEG MED MEG?

Hva ønsker jeg å ta med meg videre i livet mitt?



HVA VIL JEG SLIPPE TAKET I?

Hva ønsker jeg å legge fra meg, fordi det ikke lenger tjener meg?



ET LITE STEG FREMOVER

Hva er ett lite steg jeg kan ta nå, som vil gjøre en forskjell?

EN GOD PÅMINNELSE



*Små skritt i riktig retning,
gjentatt hver dag,
skaper store endringer
over tid.*



MIN INTENSJON



Hva er min intensjon med dette veiledningsforløpet?
Hvordan ønsker jeg at det skal støtte meg?

Dette er din tid. Din reise. Ditt tempo. Jeg går ved din side.

OPPSUMMERING og veien videre

Takk for at du tok deg tid til å reflektere over det som betyr noe for deg. Klare tanker skaper klarhet. Klarhet skaper retning. Og retning gir mening, glede og nye muligheter.

Du trenger ikke ha alle svarene nå.

Du er akkurat der du skal være.



HUSK DETTE



DU ER VIKTIG

Dine behov og drømmer er viktige.
De fortjener plass.



DU HAR VALG

Små valg i dag kan skape store endringer over tid.



DU HAR RETNING

Når du vet hva som betyr noe for deg, blir veien videre tydeligere.



DU HAR RESSURSER

Du er sterkere, klokere og mer kapabel enn du tror.



DU ER IKKE ALENE

Jeg er her for å støtte deg hele veien på din reise.



NESTE STEG



I vår første samtale skal vi bruke disse refleksjonene som utgangspunkt for å bli bedre kjent og se på veien videre – sammen.

Jeg gleder meg til å møte deg!



*Du er mer enn
det du rekker.
Du er mer enn
det du gjør.
Du er verdifull –
akkurat som du er.*



*Et pusterom
for deg*



EN SAK JEG TAR MED MEG VIDERE



Hva er én viktig innsikt eller tanke du tar med deg fra denne økten?

Skriv ned det som betyr mest for deg akkurat nå:





*Små skritt i riktig retning,
gjentatt hver dag,
skaper store endringer
over tid.*



Husk: Dette er din reise. Ditt tempo. Ditt liv.
Du har allerede tatt et viktig skritt ved å gi deg selv tid til å reflektere.



Jeg ser frem til å gå denne veien sammen med deg.

