

## KREATIVT PUSTEROM

## Glede

ET PUSTEROM FOR Å OPPDAGE LIVSGLEDEN

Glede er ikke alltid store, fantastiske øyeblikk.  
 Ofte er det de små tingene som fyller oss –  
 en god kopp te, en varm solstråle, en god samtale,  
 et øyeblikk av stillhet.  
 Når vi legger merke til det som gir oss glede,  
 får vi mer av det – og livet kjennes lettere å leve.

*Dette heftet er et lite pusterom for å oppdage,  
 nære og skape mer glede i hverdagen din.*



## DAGENS INTENSJON



I dag velger jeg å være nysgjerrig på det som gir meg glede.  
 Jeg gir meg selv lov til å kjenne etter – uten å dømme.  
 Små øyeblikk kan skape store endringer.



## OPPDAGELSESGAV

Legg merke til:

- ♥ Hva gir meg energi?
- ♥ Hva får meg til å smile?
- ♥ Hva gjør at tiden flyr?

Skriv ned minst fem ting.

---



---



---



---



---



## TAKNEMLIGHETSGAV

Hver kveld:

Tre ting jeg er takknemlig  
 for i dag.

1. 

---
2. 

---
3. 

---



## ÆRLIGHETSØVELSE

Skriv i 10 minutter uten å stoppe:

*“Hvis jeg var helt  
 ærlig med meg selv ...”*

---



---



---



---



---



“ Glede er ikke noe som skjer med oss.  
 Glede er noe vi oppdager og skaper –  
 steg for steg, dag for dag.



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

# SMÅ GLINT AV *glede*

LEGG MERKE TIL DET SOM ALLEREDE FINNES

Gleden kommer ofte stille.

Den ligger kanskje allerede i hverdagen din,  
men vi haster forbi.

Denne uken inviterer jeg deg til å bli en oppdager  
av de små, gode øyeblikkene.



I LØPET AV DE NESTE DAGENE,  
LEGG MERKE TIL:



Når smiler jeg  
helt spontant? \_\_\_\_\_



Når kjenner jeg  
meg lett? \_\_\_\_\_



Hvem gir meg  
energi? \_\_\_\_\_



Hvilke steder gjør  
meg godt? \_\_\_\_\_



Hva får meg til å  
glemme tiden? \_\_\_\_\_



Når vi stopper opp  
og legger merke til,  
finner vi skatter vi ellers  
ville gått glipp av.



Skriv ned minst fem små øyeblikk  
som ga deg glede: ♥

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## TIL REFLEKSJON



Hva la jeg spesielt merke til i dag?

Hva vil jeg legge mer merke til fremover?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



“ Jo mer vi legger merke til det gode,  
desto lettere blir det å finne det igjen.



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

# ET MØTE MED *deg selv*

VÆR ÆRLIG. VÆR NÆR. VÆR DEG.

Noen ganger vet hjertet mer enn hodet.  
Derfor inviterer jeg deg til et ærlig møte med deg selv.  
Gi deg selv 10 minutter i fred.  
La tankene få komme ut på papiret – uten filter.

## DIN SKRIVETID



Sett en timer på **10 minutter**.



Skriv uten å stoppe.



Begynn med:

«Hvis jeg var helt ærlig  
med meg selv ...»



Ikke rediger. Ikke tenk.  
Bare skriv.



## TIL REFLEKSJON



Hva overrasket meg?



Hva lengter jeg etter?



Hva trenger jeg mer av?



Hva trenger jeg mindre av?



SKRIV I 10 MINUTTER – UTEN Å STOPPE:

“Hvis jeg var helt ærlig med meg selv ...”




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



“

“Ærlighet med oss selv er starten på ekte endring.  
Når vi tør å se klart, kan vi begynne å leve mer sant.



Du er modig som tar deg tid til dette møtet. Jeg heier på deg! ♥

## TA GLEDEN

## med videre

SMÅ VALG. STORE FORSKJELLER.

Glede handler ikke om å vente på de perfekte øyeblikkene – det handler om å velge å åpne hjertet for det gode som allerede finnes.

Når vi legger merke til det som gir oss energi, smil og mening, skaper vi et liv som føles lettere og mer levende.

*Du fortjener glede.  
Hver dag. På din måte.*



## ET LITE LØFTE TIL MEG SELV



Denne uken vil jeg ...

- ☐ gjøre mer av \_\_\_\_\_
- ☐ sette av tid til \_\_\_\_\_
- ☐ gi slipp på \_\_\_\_\_
- ☐ glede meg over \_\_\_\_\_
- ☐ være ekstra god mot meg selv ved å \_\_\_\_\_



## MINE SMÅ GLEDEØYEBLIKK



Hva kan jeg gjøre mer av for å invitere glede inn i hverdagen min?

---



---



---



---



## EN LITEN PÅMINNELSE TIL MEG SELV



Når dagene føles tunge, kan jeg minne meg selv på:

- ☐ Jeg har lov til å stoppe opp.
- ☐ Jeg har lov til å føle.
- ☐ Jeg har lov til å velge det som gjør meg godt.
- ☐ Jeg er verdt glede – akkurat som jeg er.



*“Gleden er sjelden noe vi finner.  
Den vokser når vi gir den  
litt plass.”*



Jeg gleder meg til å høre hva du oppdager når vi møtes.  
Du er hjertelig velkommen til å dele – jeg heier på deg!

