

KREATIVT PUSTEROM

Identitet

ET LITE PUSTEROM FOR Å LEVE
MER I TRÅD MED DEN JEG ER

Gjennom livet tar vi på oss mange roller.
Vi er datter, mor, partner, venninne, kollega ...
Roller som kan gi mening, men som også
kan gjøre at vi mister litt av oss selv på veien.
Dette heftet handler om å komme nærmere
den du egentlig er – bak alle forventninger,
roller og fasader.

*Når du kjenner deg selv, blir det lettere å leve
i tråd med den du er skapt til å være.*



DAGENS INTENSJON



I dag undersøker jeg hvem jeg er – bak alle roller og forventninger.
Jeg åpner hjertet mitt for å se meg selv med nye øyne.
Jeg velger å være ærlig, kjærlig og nysgjerrig på meg selv.



STOPP OPP

Pust dypt inn ...
og la skuldrene senke seg.
Gi deg selv lov til å være
her og nå.

Hva trenger jeg akkurat nå?



HJERTETS KOMPASS

Når jeg kjenner meg selv,
tar jeg valg som er gode
for meg – ikke bare for andre.

Hva er viktig for meg i livet?
Skriv ned det som betyr mest.



DAGENS REFLEKSJON

Ta noen minutter til å reflektere
over dagens tema:

*Hvem er jeg – og hva gjør
meg unik?*

Skriv fritt – alt er lov her.



“ *Det fineste du kan gi verden,
er å være mer av den du egentlig er.*



Du har lov til å være deg – helt og fullt. 

SPEILSPØRSMÅLET

*Hvem er jeg når
jeg ikke prøver å være
noe for andre?*

ET LITE PUSTEROM FOR Å KOMME
HJEM TIL DEN JEG VIRKELIG ER

Så lett det er å tilpasse seg.

Så lett det er å være den vi tror andre forventer
at vi skal være. Men inni alt dette finnes det en du
som vet hva du elsker, hva du drømmer om,
og hva du lengter etter.

*Denne siden handler om å møte deg selv –
uten masker, uten forventninger.*



TA ET DYPT PUSTEROM



Slipp skuldrene. Kjenn etter.
Du trenger ikke svare med en gang.
Bare vær ærlig – med deg selv.

Hva drømmer jeg om når ingen andre ser på?

Hva elsker jeg å gjøre – bare for min egen skyld?

Hva gir meg mest mening i livet?



DIN REFLEKSJON



Ta deg god tid. Skriv det som kommer.
Det finnes ingen riktige eller gale svar.

*Hvem er jeg når jeg ikke prøver å være
noe for andre?*



“

*Den viktigste relasjonen
i livet er den du har til deg selv.
Den setter tonen for alle andre relasjoner.*
– Diane Von Furstenberg



ET LITE PUST I HVERDAGEN



Sett deg et sted der du kan være litt i fred.
Sett på rolig musikk, tenn et lys, lag deg en kopp te.
Gi deg selv 10–15 minutter denne uken til å bare være.
Du fortjener det.



Du er mer enn rollene dine.

Du er mer enn prestasjonene dine.

Du er et unikt, vakkert menneske – akkurat slik du er.



DET ANDRE SER I MEG

*Hva setter mennesker
pris på ved meg?*ET LITE PUSTEROM FOR Å SE DEG SELV
GJENNOM ANDRES ØYNE

Noen ganger er det lettere for andre å se det
vake i oss enn det er for oss selv.

Denne siden inviterer deg til å ta imot
det som er sant om deg – og la det minne
deg på hvem du virkelig er.



ORD SOM BLIR SAGT OM MEG



Hvilke ord bruker andre om meg når de skal
beskrive meg?

*Tenk på familie, venner, kollegaer – eller tidligere
bekjentskaper.*



HVA SETTER DE PRIS PÅ VED MEG?



Hva har mennesker sagt at de setter pris på
ved deg? Hva gir du til andre?

Lag en liste – stor eller liten.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

NÅR ER JEG
MEST MEG SELV?

Når føler jeg meg trygg, levende og
ekte? Hva gjør jeg da – og med hvem?

HVA VILLE EN GOD
VENN SAGT OM MEG?

Skriv tre ting du tror en som kjenner deg
godt, ville sagt om deg.

1. _____
2. _____
3. _____



DET JEG TAR MED MEG



Hva i dag overrasket meg?
Hva traff meg? Hva vil jeg huske?



“ Du er ikke det du gjorde i går.
Du er ikke det andre forventer at du skal være.
Du er den du velger å være – i dag.



“ Vi ser ofte klarere med
hjertet enn med øynene.
La andre menneskers godhet
minne deg på din egen verdi.



JEG VELGER

å være meg

ET LITE PUSTEROM FOR Å FEIRE
DEN JEG ER – HELT OG FULLT

Identiteten min er ikke noe jeg skal finne.

Den er noe jeg kan huske, omfavne og leve ut.

Jeg trenger ikke være mer for å være verdt nok.

Jeg er god nok – akkurat som jeg er.

I dag velger jeg å stå stødigere i den jeg er.



MINE VALG FOR MER AV MEG

Hva ønsker jeg mer av i livet – for å leve mer i tråd med den jeg er?
Hva vil jeg gi meg selv lov til?

Jeg ønsker å slippe ...



Jeg ønsker å ta vare på ...



Jeg vil huske at ...



Jeg velger å være ...



EN PÅMINNELSE TIL MEG SELV

Jeg er verdifull.
Jeg er elsket.
Jeg er skapt med hensikt.
Jeg er den jeg er ment å være.
Og det er mer enn nok.

SMÅ SKRITT – STOR FORSKJELL



- ♥ Si ja til det som føles sant for meg.
- ♥ Si nei til det som tar meg bort fra meg selv.
- ♥ Velge mennesker som heier på den jeg er.
- ♥ Være snill mot meg selv – også på dårlige dager.
- ♥ Feire de små seirene underveis.



“

Du trenger ikke bli en annen.
Kanskje handler reisen mest om
å komme hjem til den du allerede er.Takk for at du gir deg selv dette pusterommet.
Du fortjener det.