



KREATIVT PUSTEROM

Gjett plass til det som er viktig

ET LITE PUSTEROM FOR Å LEVE MER
I TRÅD MED DET SOM BETYR NOE

Hverdagen fylles fort opp av gjøremål, forventninger og andres behov. Da er det lett å miste kontakten med det som virkelig betyr noe for oss.

Når vi stopper opp og blir ærlige med oss selv, kan vi velge mer bevisst – og leve mer i tråd med hjertet vårt.

Dette heftet er et lite pusterom for å reflektere, rydde plass og velge med hjertet.



DAGENS INTENSJON



I dag velger jeg å gi plass til det som betyr mest.
Jeg lytter til hjertet mitt og tar små valg som støtter det.
Jeg skaper mer rom for det som gir meg mening og glede.



STOPP OPP

Ta et lite øyeblikk nå.
Pust rolig inn ...
og pust rolig ut.
Jeg er her. Jeg er til stede.

Hva trenger jeg akkurat nå?



HJERTETS KOMPASS

Når jeg kobler meg på
det som er viktig for meg,
finner jeg veien lettere.

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



DAGENS REFLEKSJON

Ta noen minutter til å reflektere
over dagens tema:
*Hva betyr egentlig
"det som er viktig" for meg?*

Skriv fritt – alt er lov her.



“

*Når vi sier ja til det som virkelig betyr noe,
blir det lettere å si nei til det som stjeler energien.*



Du har lov til å velge det som er viktig for deg. Du fortjener et liv i tråd med hjertet ditt.

HVA FYLLER

livet mitt

AKKURAT NÅ?

Vi fyller dagene våre med mange ting –
noen gir oss energi, glede og mening.
Andre tømmer oss uten at vi alltid merker det.

*La oss bli litt mer bevisst på hva som fyller oss,
og hva som tar mer enn det gir.*



DET SOM GIR MEG ENERGI



Det som nærer, løfter og inspirerer meg.

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

DET SOM TAPPER MEG
FOR ENERGI

Det som drenerer, stresser eller tynger meg.

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

TIL ETTERTANKE



Er det noe jeg kan gjøre mindre av?

Er det noe jeg ønsker å gjøre mer av?

Hva kan jeg gi meg selv mer av denne uken?



ET LITE PUST I HVERDAGEN



*Små valg i dag
skaper mer plass til det som betyr noe
på sikt.*

“*Det er ikke tiden vi har for lite av,
men oppmerksomheten.*
– Nathan W. Morris



“*Når vi gir plass til det som er viktig, får vi et liv som føles lettere,
mer ekte og mer i tråd med den vi innerst inne er.*



— ♥ —

HVIS LIVET MITT

*speilet det som
virkelig betyr noe ...*

— ♥ —

ET PUSTEROM FOR Å LEVE
MER I TRÅD MED HJERTET

Noen ganger lever vi mer på autopilot enn vi ønsker.
Vi sier ja til det som er nødvendig,
men glemmer å si ja til det som gir livet mening.
Denne øvelsen inviterer deg til å stoppe opp,
drømme litt – og velge mer bevisst.



SKRIVEOPPGAVE



Ta deg 15–20 minutter til å skrive fritt.
La hjertet få snakke.

*Hvis livet mitt speilet det som virkelig betyr noe,
hvordan ville hverdagen min sett ut?*



“

*Livet blir rikere når vi
gir mer plass til det hjertet
allerede vet er viktig.*



TIL REFLEKSJON



Hva betyr aller mest for meg i livet?



Hva lengter jeg etter å bruke
mer tid på?



Hva ønsker jeg å gi mer næring?



Hva er ikke lenger viktig for meg?
Hva kan jeg slippe?



Hvordan vil jeg at livet mitt
skal føles om ett år?



“

*Når vi lever i tråd med det som betyr noe,
finner vi ikke bare retning – vi finner ro.*





ET LITE VALG *denne uken*

SMÅ SKRITT SKAPER STORE ENDRINGER

Når vi gir plass til det som er viktig,
trenger vi ikke gjøre alt på en gang.

Ett lite valg kan skape en ny retning.

En liten justering kan gi mer ro, mer glede
og mer mening i hverdagen.



MITT LILLE VALG



Hva er ett lite valg jeg kan ta denne uken
for å gi mer plass til det som er viktig for meg?



MIN PLAN FOR UKEN



Hvordan kan jeg gjøre dette på en enkel
og god måte?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



ET LØFTE TIL MEG SELV



Jeg velger å leve mer i tråd
med det som betyr noe.

Jeg fortjener å bruke tiden min på det
som gir meg energi, glede og mening.

Jeg gir meg selv tillatelse til å velge
med hjertet – hver dag.



Dato: _____ Signatur: _____

HUSK PÅ



- ♥ Jeg trenger ikke å gjøre alt.
- ♥ Små valg teller.
- ♥ Jeg får lov til å velge meg.
- ♥ Jeg får lov til å si nei til det som tar mer enn det gir.
- ♥ Jeg får lov til å leve et liv som føles riktig for meg.



EN KJÆRLIG PÅMINNELSE



Du er ikke her for å leve et liv som passer alle andre.

Du er her for å leve et liv som passer deg.

Gi plass til det som er viktig – og se hvordan livet ditt blomstrer.

