

KREATIVT PUSTEROM

Mot

ET LITE PUSTEROM FOR Å VÅGE
MER AV DET SOM KALLER PÅ DEG

Mot handler ikke om å være fryktløs.
Det handler om å lytte til det som er sant for deg
og likevel velge å gå et skritt videre.
Små modige valg kan forandre mer enn vi tror.
De kan åpne dører. Skape nye veier.
Og føre oss nærmere det livet vi innerst inne
lengter etter.

*Dette heftet handler om å ta plass,
ta valg – og stole på at du kan.*



DAGENS INTENSJON



I dag velger jeg mot fremfor frykt – i små og store ting.
Jeg lytter til det som kaller på meg.
Jeg tar ett skritt – og stoler på at jeg kan.



STOPP OPP



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

Hva kjenner 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:
Hva betyr mot for meg?

Skriv fritt – alt er lov her.



“

*Mot handler ikke om å være uten frykt.
Mot er å ta ett lite skritt,
selv om hjertet banker.*



Du er modigere enn du tror, og sterkere enn du aner.



MODIGE SPØRSMÅL
TIL MEG SELV

*Hva ville jeg gjort
hvis jeg turte?*

ET LITE PUSTEROM FOR Å LYTTE INN OG
SE HVILKE DRØMMER SOM BOR I DEG

Noen ganger vet vi godt hva vi ønsker.
Men frykten holder oss tilbake.
Denne siden handler om å gi motet litt mer plass.
Ikke for å kaste deg ut i alt på en gang,
men for å lytte til det som hvisker:

Jeg er klar for noe mer.



FULLFØR SETNINGEN



Hvis jeg var modig, ville jeg ...

Skriv 20 svar.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____



VEISKILLE



Noen ganger står vi ved et veiskille.
Ikke fordi alt rundt oss har forandret seg.
Men fordi noe inni oss har begynt å hviske:

Nå er det tid.



REFLEKSJONSSPØRSMÅL



Hva kjenner jeg at jeg står overfor nå?

Hva skjer hvis jeg velger å bli hvor jeg er?

Hva skjer hvis jeg velger å gå i en ny retning?



“ Det livet du lengter etter,
begynner ofte på den andre siden av et lite ja.



MOTETS STEMMER

Hva hjelper meg når jeg tviler?

ET LITE PUSTEROM FOR Å STYRKE TROEN
PÅ DEG SELV OG STEG FOR STEG GÅ VIDERE

Mot vokser ikke alltid i store sprang.
Det vokser i små, stille beslutninger.
Det vokser når vi lytter innover
og lar hjertet få si sin mening.
Det vokser når vi omgir oss med ord
som løfter – og mennesker som tror på oss.

*Du trenger ikke være fryktløs.
Du trenger bare å være villig.*



HVA GIR MEG MOT?



Hva gir meg styrke og hjelper meg
å ta steg, selv om jeg er usikker?

♥ _____
 ♥ _____
 ♥ _____
 ♥ _____
 ♥ _____



HVEM HEIER PÅ MEG?



Hvem heier på meg – og minner meg
på hvem jeg er når jeg tviler?

♥ _____
 ♥ _____
 ♥ _____
 ♥ _____
 ♥ _____



MINE TIDLIGERE SEIRE



Når har jeg tidligere vist mot?
Hva er jeg stolt av at jeg har gjort?

♥ _____
 ♥ _____
 ♥ _____
 ♥ _____
 ♥ _____



FRA FRYKT TIL HANDLING

Små skritt kan ta meg dit jeg drømmer om å være.



Jeg kjenner
frykt eller
usikkerhet.

Jeg lytter til
hjertet mitt
og tar meg tid.

Jeg tar ett lite
steg – selv om
det er skummelt.

Jeg bygger tillit
og skaper nye
muligheter.

Hva er ett lite skritt jeg kan ta denne uken?



MOT ER EN MUSKEL

Jo mer jeg bruker den, desto sterkere blir den.



*“Jeg trenger ikke se hele trappen.
Jeg trenger bare ta første steg.”*



Hva er ett lite modig valg jeg kan ta i dag?



*Små modige valg i dag
kan forandre hele livet ditt i morgen.*



Ta ditt neste modige skritt

ET LITE PUSTEROM FOR Å HANDLE
I TRÅD MED DET SOM KALLER PÅ DEG

HUSK DETTE



Mot handler ikke om å ha
alle svarene klare.
Det handler om å lytte til hjertet,
ta ett lite skritt – og stole på
at du blir båret videre.
Du trenger ikke se hele trappen.
Du trenger bare ta første steg.



“ Du er modigere enn du tror.
Sterkere enn du føler.
Og mer klar enn du aner. ”



MIN MODIGE PLAN

Små, modige valg hver dag kan føre deg i retning
av et liv som føles mer som ditt.



Hva er ett lite steg jeg kan ta denne uken
som bringer meg nærmere det som er viktig for meg?



Hva eller hvem vil jeg gi meg selv mer av denne uken?



Hva vil jeg minne meg selv på når jeg trenger mot?



*Jeg trenger ikke gjøre alt.
Jeg trenger bare å gjøre noe.*



UKENS OPPSUMMERING

Ta et øyeblikk til å se tilbake på uken som har gått.



Hva er jeg stolt av denne uken?



Hva har jeg lært om meg selv?



Hva ga meg glede eller energi?



Hva vil jeg gi meg selv mer av?



Hva vil jeg ta med meg videre?



HUSK:

*Du trenger ikke være perfekt for å være modig.
Du trenger bare å være villig til å prøve.*



Takk for at du gir deg selv dette pusterommet.
Du er på vei – og det er vakkert. ♥

