

KREATIVT PUSTEROM

Veien videre

ET LITE PUSTEROM FOR Å TA MED
SEG DET VIKTIGSTE VIDERE

Kanskje kom du hit
fordi du lengtet etter noe.

Mer ro.
Mer glede.
Mer klarhet.

Kanskje har ikke alt
blitt annerledes.

Men kanskje har noe
begynt å bevege seg.

Kanskje kjenner du deg selv
litt bedre.
Kanskje lytter du litt mer
til hjertet ditt.

Og kanskje er det nok
til at neste kapittel
kan begynne.

“ Små steg, tatt med kjærighet og mot,
kan føre oss lenger enn vi tror. ”

Når jeg ser tilbake

HVERT LITE PUSTEROM HAR BETYDNING.
NÅR VI STOPPER OPP OG SER TILBAKE,
SER VI OFTE MER ENN VI TROR.



Ta deg tid til å stoppe opp et øyeblikk.
Se tilbake på reisen du har vært på de siste ukene.
Hva har gjort inntrykk? Hva har rørt ved hjertet ditt?
Hva ønsker du å ta med deg videre?



HVA HAR VÆRT VIKTIGST?

Hva har betydd mest for deg på denne reisen?
Hva har gitt deg innsikt eller styrke?



HVA HAR OVERASKET MEG?

Hva har overrasket deg mest – om deg selv,
om livet, eller om hva som betyr noe?



HVA VIL JEG HUSKE?

Hvilke tanker, øyeblikk eller sannheter
vil du ikke glemme?



HVA ØNSKER JEG Å FORTSETTE MED?

Hva vil du gi næring til videre?
Hva vil du gjøre mer av i hverdagen din?



HVA VIL JEG SLIPPE?

Hva er du klar for å legge fra deg?
Hva trenger du ikke å bære med deg videre?



DET JEG ØNSKER

å ta vare på videre



Hva ønsker du å holde fast ved?
Hva vil du verne om i den neste tiden?
Skriv fritt – dette er ditt hjerterom.



Når vi ser tilbake med takknemlighet, ser vi tydeligere veien videre.



KREATIV REFLEKSJON

Hvis livet mitt hadde en farge ...

FARGER FORTELLER NOE OM
HVORDAN VI HAR DET – INNI OSS.

♥ NÅ – AKKURAT HER JEG ER



Velg én farge som beskriver hvordan du har det akkurat nå.

Hvorfor akkurat denne fargen?

MIN FARGE NÅ

♥ Gi deg selv ærlighet. Her er det plass til akkurat det du kjenner. ♥

♥ ETT ÅR FREM I TID



Forestill deg at det har gått ett år.
Hvilken farge beskriver livet ditt da?

Hva er annerledes?

Hva håper du har vokst i deg?

MIN FARGE OM ETT ÅR

“
Ingen farger er riktige eller gale.
De forteller bare en liten del av historien din.
”

ET SISTE KREATIVE PUSTEROM

Skap uten å prestere

Dette er din tid.

Et lite rom bare for deg.

Finn frem papir og farger,

og gi deg selv femten rolige minutter.

- ♥ Du trenger ikke lage noe fint.
- ♥ Du trenger ikke imponere noen.
- ♥ Du trenger ikke vite hva du skal male.
- ♥ Du trenger bare å være til stede.

Bare uttrykk.

Bare deg. ♥



MALEOPPGAVE

Mal eller tegn i 15 minutter.

Ikke lag noe fint.

Bare uttrykk.



15 MINUTTER



HVA LA JEG MERKE TIL?

Hva fanget oppmerksomheten min?

Var det noe som gjentok seg?



HVA OVERRASKET MEG?

Var det noe jeg ikke forventet?

Noe som kom frem av seg selv?



HVA KJENTE JEG?

Hvordan følte det å bare skape fritt?

Hvilke følelser var til stede?



HVA FIKK FARGENE FORTELLE?

Hva fortalte bildet meg
som ord kanskje ikke kan?

*Når vi skaper uten krav,
åpner vi døren til det sanne i oss.*



VEIEN VIDERE

begynner i dag

Husk:

- ♥ Du trenger ikke ha alle svarene.
- ♥ Du trenger ikke gå fort.
- ♥ Du trenger ikke gjøre alt perfekt.

Ett lite steg er nok.

Reisen fortsetter.

Og du får lov til å gå i ditt eget tempo.



TA MED DEG VIDERE:

- ♥ Nærværet ditt
- ♥ Drømmene dine
- ♥ Kreativiteten din
- ♥ Troen din
- ♥ Hjertet ditt

Du er akkurat passe – akkurat slik du er.

“

*All deres bekymring skal dere
kaste på ham,
for han har omsorg for dere.*

– 1. Peter 5,7 –

”



Takk for at jeg har fått gå et lite stykke av veien sammen med deg.

Jeg håper disse små pusterommene
har gitt deg litt mer ro, litt mer mot
og litt mer tro på den du er.

*Varm hilsen**Linda*

*Du er verdifull. Du er elsket. Du er skapt med hensikt.
Fortsett å gi deg selv pusterom – og skap et liv du elsker å leve.*



