Ignite
BY SANDRA
FREEDOM FROM WITHIN

TVÅ GUIDER, EN RIKTNING

Tillbaka till din energi. Och till *riktningen*.

För dig som vet att du är gjord för mer, och är redo att leva därefter.

GUIDE ETT

5 steg för kvinnor som vill leva på egna villkor

Klarhet, energi, historien du berättar om dig själv, handling och uthållighet.

GUIDE TVÅ

Kickstarta din energi

Kroppen, nervsystemet och identiteten. Din väg tillbaka till hållbar energi.

SANDRA HULT · IGNITE BY SANDRA

Ignite
BY SANDRA
FREEDOM FROM WITHIN

5 steg för kvinnor som vill leva *på egna villkor*

För dig som vet att du är gjord för mer — och är redo att leva därefter.
Med energi, närvaro och frihet, utan att lämna något du redan byggt.

SANDRA HULT
MENTOR FÖR DRIVNA KVINNOR
SPECIALISTSJUKSKÖTERSKA 10+ ÅR · RTT-HYPNOTERAPEUT

VÄLKOMMEN

Du har inte tappat förmågan. Du har tappat riktningen.

Du har redan byggt något du är stolt över. Du håller ihop det mesta, du levererar, du finns där för alla som behöver dig.

Och ändå finns där en mening du sällan säger högt: **jag vet att jag är gjord för mer.**

> *Någonstans mellan barnen, ansvaret och ambitionerna la du din egen dröm åt sidan. Inte dramatiskt. Stilla. En vardag i taget.*

Det här är inte en guide om att lägga till mer på din redan fulla lista. Det är en guide om att ta tillbaka det som redan är ditt — energin, klarheten och rätten att välja dig själv först.

Fem steg. Du behöver inte göra dem perfekt. Du behöver bara börja välja annorlunda.

Sandra

OM MIG

Jag heter Sandra Hult. I över tio år arbetade jag som specialistsjuksköterska och lärde mig allt om att ta hand om andra.

Idag möter jag drivna kvinnor som vill ha frihet, profit och närvaro — allt på en gång, utan att tumma på det de redan skapat.

Det går. Men det börjar inte med mer vilja. Det börjar med att du slutar förhandla om dig själv.

Freedom From Within.
Inre frihet först. Yttre frihet följer.

SÅ ANVÄNDER DU GUIDEN

01

Läs igenom den en gång, utan penna. Låt den landa.

02

Gå sedan tillbaka till ett steg i taget. Ett steg per vecka räcker långt.

03

Skriv ner dina svar. Det som bara stannar i huvudet blir sällan verklighet.

STEG 01

Få klarhet i vad du faktiskt vill

De flesta kvinnor jag möter saknar inte förmåga. De har bara aldrig fått frågan vad de själva vill — utan att först räkna in alla andra.

Vi lever ofta på förväntningar vi ärvt, eller på beslut en tidigare version av oss fattade åt oss. Den versionen hade andra förutsättningar och en annan dröm.

Klarhet är där allt börjar. Inte motivation. Klarhet.

STEG FRAMÅT

- → Sätt dig ostört med ett block. Femton minuter räcker.
- → Skriv ner vad du vill ha *mer* av — frihet, närvaro, energi, expansion. Dina ord, inte mina.
- → Skriv ner vad du vill ha *mindre* av. Var ärlig. Ingen annan ska läsa det.
- → Beskriv din idealdag, från morgon till kväll. Detaljerat. Som om den redan vore din.

EN FRÅGA ATT BÄRA MED DIG

Om ingen annan behövde något av dig imorgon — vad skulle du välja att göra först?

Svaret brukar komma snabbt. Det är inte svaret som är svårt. Det är att tillåta sig att mena det.

Ju tydligare bilden är, desto mindre energi går åt till att tveka.

STEG 02

Ta tillbaka din energi

Din energi är valutan. Allt du vill bygga betalas med den.

När den är låg blir varje beslut tyngre än det behöver vara. Och då är det lätt att tro att det är livet som är för stort. Det är det sällan. Oftast är det bara tanken som är tom.

Att lära dig stödja din kropp igen förändrar takten i allt annat.

STEG FRAMÅT

- → Lägg märke till hur kroppen känns mitt på dagen. Inte vad du hinner — hur du mår.
- → Skriv två listor: det som dränerar dig, och det som fyller på.
- → Boka in vila, rörelse och återhämtning som möten du inte flyttar.
- → Andas medvetet när tempot ökar. Trettio sekunder räcker längre än du tror.

EN LITEN RESET

4	4	4	4
ANDAS IN	HÅLL	ANDAS UT	VILA

Tre gånger. Sedan ställer du frågan:
Vad behöver min energi just nu?

Du kan inte tanka diesel i en bensinmotor och sedan undra varför det inte går framåt.

STEG 03

Byt historien du berättar om dig själv

Dina tankar bestämmer vad du vågar välja.

Gamla övertygelser skriker aldrig. De är tysta. De får dig bara att tacka nej i förväg, till saker du egentligen vill ha. Som en GPS som fortfarande kör efter en karta från 1998.

Det fina är att övertygelser inte är fasta. De är inlärda. Och allt som är inlärt går att skriva om.

STEG FRAMÅT

- → Lägg märke till meningen du upprepar oftast om dig själv.
- → Skriv ner den ordagrant, utan att döma den.
- → Fråga dig: är det här ett faktum — eller en gammal historia?
- → Ersätt den med en mening du faktiskt vill leva efter.

TRE BYTEN ATT BÖRJA MED

"Jag har inte tid just nu."	→ "Jag behöver inte mer tid. Jag behöver ett första steg idag."
"Jag gör bara det här först."	→ "Jag får välja mig själv innan allt annat är klart."
"Jag vet inte om jag klarar det."	→ "Jag har klarat svårare saker med mindre stöd än jag har nu."

Små skiften i hur du talar till dig själv blir stora skiften i vad du tillåter dig att vilja.

STEG 04

Handla innan det känns bekvämt

Tvekan är inget stopptecken. Den dyker upp precis när något nytt är på väg in.

Ditt sinne vill skydda dig, så det erbjuder tvivel. Men att vänta tills du känner dig helt säker är att vänta för alltid — och under tiden går åren.

Självförtroende kommer inte före handlingen. Det kommer av den.

STEG FRAMÅT

- → Namnge den sak du har skjutit upp längst. Skriv ut den.
- → Dela den i tre steg. Ta det minsta idag.
- → Gör det ofullständigt hellre än inte alls.
- → Räkna framsteg, inte perfektion.

KOM IHÅG

Att växa känns obekvämt en stund. Att stanna kvar där du är kostar år.

Varje gång du går rakt igenom tvekan blir nästa steg lättare. Det är så ledarskap byggs — inte i teorin, utan i vardagen, i det lilla valet du gör idag.

STEG 05

Var konsekvent och lita på processen

Förändring som håller går långsammare än du vill och snabbare än du tror.

Det kommer dagar med driv och dagar utan. Båda räknas. Det är inte intensiteten som avgör — det är att du fortsätter dyka upp.

Konsekvens skapar momentum, särskilt de dagar då motivationen uteblir.

STEG FRAMÅT

- → Välj *en* vana som bär det liv du vill leva.
- → Bestäm när och hur ofta. Skriv upp det där du ser det.
- → Följ upp varje vecka. Fira det som blev gjort.
- → Ha tålamod med dig själv. Du bygger något som ska hålla.

DEN ENDA REGELN

Missa aldrig två gånger i rad.

En dag utan är bara en dag. Två blir början på ett nytt mönster. Du behöver inte vara perfekt — du behöver bara komma tillbaka snabbare än du brukar.

Det handlar inte om att göra allt rätt. Det handlar om att fortsätta dyka upp för henne du är på väg att bli.

SLUTREFLEKTION

Fem steg.
En riktning.

Ta en stund nu, innan du går vidare till nästa sak på listan. Det är i den här stunden guiden går från något du läst till något du lever.

01 Vilket av de fem stegen känns viktigast för dig just nu?

02 Vad säger det om vad du egentligen längtar efter?

03 Vilket enda steg tar du idag?

PÅMINNELSE

Livet du vill ha byggs inte på en helg. Det växer fram genom små, medvetna val — tagna om och om igen, tills de inte längre är ansträngning utan din standard.

Ignite
BY SANDRA
FREEDOM FROM WITHIN

Kickstarta *din energi*

Kroppen. Nervsystemet. Identiteten.
Din väg tillbaka till hållbar energi.

SANDRA HULT

NERVSYSTEMSCOACH · IDENTITETSMENTOR
RTT-HYPNOTERAPEUT · SPECIALISTSJUKSKÖTERSKA

VÄLKOMMEN

Jag är så glad att du är här.

Jag heter Sandra och jag brinner för att hjälpa kvinnor som du att återfå sin energi, förändra sitt tankesätt och skapa ett liv fyllt av hälsa, självförtroende och frihet.

Den här guiden hjälper dig att börja på rätt plats.

Först ger vi kroppen bättre förutsättningar. Sedan hjälper vi nervsystemet att växla ner. Därefter börjar du förändra de vanor och identitetsmönster som håller dig kvar i samma ekorrhjul.

> *Du behöver inte göra allt på en gång.*

Jag finns här för att stödja dig varje steg på vägen.

Sandra

OM MIG

Nervsystemscoach och identitetsmentor.

RTT-hypnoterapeut och specialistsjuksköterska.

Freedom From Within.
Inre frihet först. Yttre frihet följer.

SÅ ANVÄNDER DU GUIDEN

01

Välj ett steg. Det räcker.

02

Testa det i sju dagar.

03

Lägg märke till vad som förändras i din energi, ditt fokus och hur du möter din vardag.

ANSVARSFRISKRIVNING

Denna guide är endast avsedd för utbildnings- och inspirationsändamål och ersätter inte professionell medicinsk, psykologisk eller näringsrelaterad rådgivning. Rådfråga din vårdgivare innan du gör betydande förändringar i din kost, träning eller hälsorutin.

STEG 01

Näring till din kropp

Din energi börjar i kroppen.

När du går länge på stress, snabba lösningar och ojämnt med bränsle blir det svårare att känna klarhet, närvaro och stabilitet genom dagen.

DINA STEG

- → Börja dagen med vatten och en frukost som ger näring.
- → Lägg till mer bladgrönt, bär, frukt, frön och hela växtbaserade råvaror.
- → Byt ut ett processat mellanmål mot frukt, nötter eller en smoothie.
- → Lägg märke till hur maten påverkar energi, fokus och mättnad.

MIN TROPICAL BLAST-SMOOTHIE

En enkel grön smoothie som jag själv använder för att få in mer bladgrönt, frukt, vätska och frön i vardagen.

- 100–200 g spenat eller grönkål
- Ca 2 dl fryst blandad mango och ananas
- 1–2 bananer
- ½ dl chiafrön
- Kokosvatten eller vatten så det täcker grönsakerna
- En skvätt citronsaft

Mixa och njut av en uppfriskande boost för din dag. Tillsätt mer vatten om det behövs.

Målet är inte en perfekt kost. Målet är att göra det enklare för kroppen att bära livet du vill leva.

STEG 02

Hjälp nervsystemet att växla ner

Din energi påverkas inte bara av vad du gör, utan också av vilket tillstånd du gör det från.

När nervsystemet är på högvarv kan även små saker kännas som krav. Därför behöver kroppen först få signaler om att tempot kan sänkas.

PROVA DETTA

01 Lägg en hand över bröstet och en över magen.

02 Andas in lugnt genom näsan.

03 Låt utandningen bli något längre än inandningen.

04 Upprepa fem gånger.

05 Fråga dig själv: vad behöver min kropp just nu för att känna mer stöd?

EN LITEN RESET

1	2	5
ANDAS IN	LÄNGRE UT	GÅNGER

Det handlar inte om att tvinga fram lugn. Det handlar om att börja skapa tryggare signaler i kroppen.

STEG 03

Använd rörelse för att byta tillstånd

När du har suttit still länge, tänkt för mycket eller kört på utan paus kan kroppen behöva rörelse snarare än ännu mer analys.

Mjuk, regelbunden rörelse kan hjälpa dig att komma tillbaka till kroppen och bryta känslan av att stå stilla.

TRE ENKLA VAL

- → Sträck ut kroppen i två minuter.
- → Skaka loss armar, axlar och ben i 30 till 60 sekunder.
- → Ta en fem minuters promenad utan telefon.

MEDAN DU RÖR DIG

Lägg märke till tre saker du ser, två saker du hör och en sak du känner i kroppen.

Du behöver inte träna hårt.

STEG 04

Bygg identiteten som kan hålla förändringen

Hållbar förändring skapas inte av vad du gör en perfekt dag.

Den skapas av vad du börjar upprepa även när vardagen är full.

VÄLJ EN IDENTITETSBASERAD VANA

I stället för att tänka: jag måste bli bättre på att ta hand om mig.	→	*Jag är en kvinna som lyssnar på kroppen innan den behöver skrika.*
Eller:	→	*Jag är en kvinna som inte överger sig själv när tempot ökar.*

GÖR SÅ HÄR

01 Välj en vana som tar högst fem minuter.

02 Koppla den till något du redan gör.

03 Skriv ner varför den nya vanan är viktig.

04 Fråga varje kväll: vilket val gjorde jag i dag som stämde överens med kvinnan jag vill vara?

Varje liten handling blir ett bevis för vem du håller på att bli.

Ignite
BY SANDRA
FREEDOM FROM WITHIN

NÄSTA STEG

Ge det du vill en plats i ditt liv.

Du har börjat utforska din energi och vad du längtar efter. Nu kan du ge din riktning en konkret plats i vardagen.

The Self-Led Woman
Ditt beslut. Din riktning.

En självgående kurs där du väljer ett eget mål, fattar tydliga beslut och tar konkreta steg mot det du vill skapa.

Fem moduler, en arbetsbok och en plan för dina nästa 30 dagar. Du arbetar i din egen takt.

UTFORSKA THE SELF-LED WOMAN

KONTAKT
HELLO@IGNITEBYSANDRA.COM

WEBB
IGNITEBYSANDRA.COM

FÖLJ MIG
@IGNITEBYSANDRA