

En miniguide

Hei du. 

Denne miniguiden er til deg som kjenner at du vil gjøre noe annerledes, kanskje du føler at du har gått for lenge på samme viset og ønsker en endring. Det er til deg som har vært der for mye for andre og for lite for deg selv. Til deg som kjenner at deler av deg føles fremmed eller ikke helt vet hva du føler.

Du har kanskje en stemme i deg som sier: Er det virkelig sånn jeg må ha det..

La meg først si deg noe viktig.

Det er ikke nødvendigvis sånn du må ha det. Det er ikke for sent og du er ikke for sent ute.

Det er helt normalt, det er helt forståelig og det er helt greit. Du har fremdeles mulighet til å gjøre noe som kan føles bra.

Ta deg 10 rolige minutter.
Så begynner vi 

Litt nærmere meg selv

LITT ÆRLIGERE

Her vil jeg at du setter deg ned å svarer for deg selv så godt du kan. Det er kun for å snakke litt med deg selv, connecte, lytte, observere eller kanskje til å med lære noe nytt om deg selv. Ta deg en kopp te, finn frem en god penn, sett på litt musikk hvis du føler for det. Dette er din stund, dine ord, dine tanker.

Når i livet har jeg følt meg som mest meg selv?

Hva savner jeg litt mer av nå?

Hvis jeg var litt mer tro mot meg selv, hva ville vært annerledes i hverdagen min?

En liten handling for meg selv

Mestring begynner i det små. Det kan være noe veldig enkelt som en gåtur alene, ta tidlig kveld, rydde noe du har utsatt, si nei en gang eller si ja en gang.

Her vil jeg at du kan skrive opp en liten handling, en liten ting du kan gjøre for deg selv som bare handler om deg. Så hva vil du gjøre for deg? Bare deg.

Denne uken vil jeg...

Litt mere tro på meg selv

Hva tror du vil bidra til at du får det bedre med deg selv, hva ville tegnene være, hvordan hadde du kjent det?

Fullfør setningen (gjør gjerne en hel side om det blir rett for deg):

Hvis jeg får det får det litt bedre, ville de første tegnene være...

Beskriv den utgaven av deg selv du ville vært tilfreds med...

Legg hånden på brystet et lite øyeblikk.

Pust.

Si høyt til deg selv og la denne setningen synke inn.

Jeg er på vei. ♥

Avslutning og invitasjon

Hvis denne lille pausen ga deg noe fint, vil jeg gjerne invitere deg videre.

Jeg har laget en liten digital reise for deg som vil fortsette dette arbeidet i et trygt tempo:

Små steg hjem til deg selv.

En 4-ukers digital prosess for deg som vil bli tryggere i deg selv og i egne valg.

Hvis det kjennes riktig for deg, finner du mer informasjon her:

🌐 Giveaways | Essens Coaching

Uansett: Takk for at du tok deg tid til deg selv. 💖

Det er stort.



Varm hilsen fra
Lena i Essens Coaching.