

Steg framåt

Se över de hinder du fastnar vid när du strävar efter att leva det vill leva. Särskilt de hinder som har med tankar och känslor att göra. Fundera över hur du tidigare har hanterat dessa hinder, kanske genom att undvika, tröstata eller skjuta på det som är obehagligt. Hur har det fungerat?

Nästa steg är att fundera på nya steg framåt. Tänk på saker du kan göra i ditt dagliga liv som skulle innebära att du rör dig i riktning mot det livet du vill leva. Det du gör kan vara små dagliga handlingar, saker som du är villig att göra trots dina hinder. Ofta innebär det att du behöver vara villig att uppleva det/de hinder du identifierade tidigare och att ta steg ändå. Försök att skriva ner åtminstone en handling, ett steg som du är villig att ta i de olika områdena.

Kan du sedan välja ut några små steg och prova att föra in dem i ditt dagliga liv?

Livsvärde		
Hinder	Tidigare lösningar	Nya steg framåt
Livsvärde		
Hinder	Tidigare lösningar	Nya steg framåt

Livsvärde		
Hinder	Tidigare lösningar	Nya steg framåt
Livsvärde		
Hinder	Tidigare lösningar	Nya steg framåt

Skriv in dina steg i din kalender, som en påminnelse på din telefon eller på en lapp vid nattduksbordet så du ofta kan påminna dig själv.