



LOVE WHO YOU ARE

Välkommen

TILL DIN BOOSTBOK!

Med den här boken vill vi hjälpa dig att förstå hur stora möjligheter du har att påverka ditt liv. Vi vill ge dig redskap för att ta hand om dig själv och ge dig en boost. Du kommer inse att du är grym och att allt kommer att ordna sig!

Livet är fullt av utmaningar. Din tro på dig själv och din självkänsla kommer att provas många gånger. Men det positiva är att du har makten att bestämma vem du vill vara och hur du vill behandla dig själv. Visar du respekt för dig själv och är positiv och peppande, kan du åstadkomma vad du vill och du kommer att må bättre.

Du kommer att möta motgångar och gå igenom tuffa perioder. Du blir stressad och känner dig nedstämd, precis som alla andra. Det är en del av livet! Det viktiga är hur du hanterar dessa perioder så att du inte fastnar i negativa tankegångar. Med rätt verktyg blir tuffa perioder lättare att hantera och att komma ur.

Den här boken hjälper dig att plocka fram något som redan finns inom dig – en grundläggande trygghet, styrka och självkänsla. Genom att fylla i boken och göra små justeringar i din vardag kommer du få möjlighet att utmana dina inre föreställningar och bli den person du är ämnad att vara, den person som redan finns inom dig.

Du är fantastisk!



Belöna dig själv!

*Innan du börjar ska du fundera ut en belöning att ge dig själv när du har fyllt i hela boken.
Det ska vara något stort som du verkligen vill ha eller vill uppleva. Att fira sina framgångar
är viktigt!*

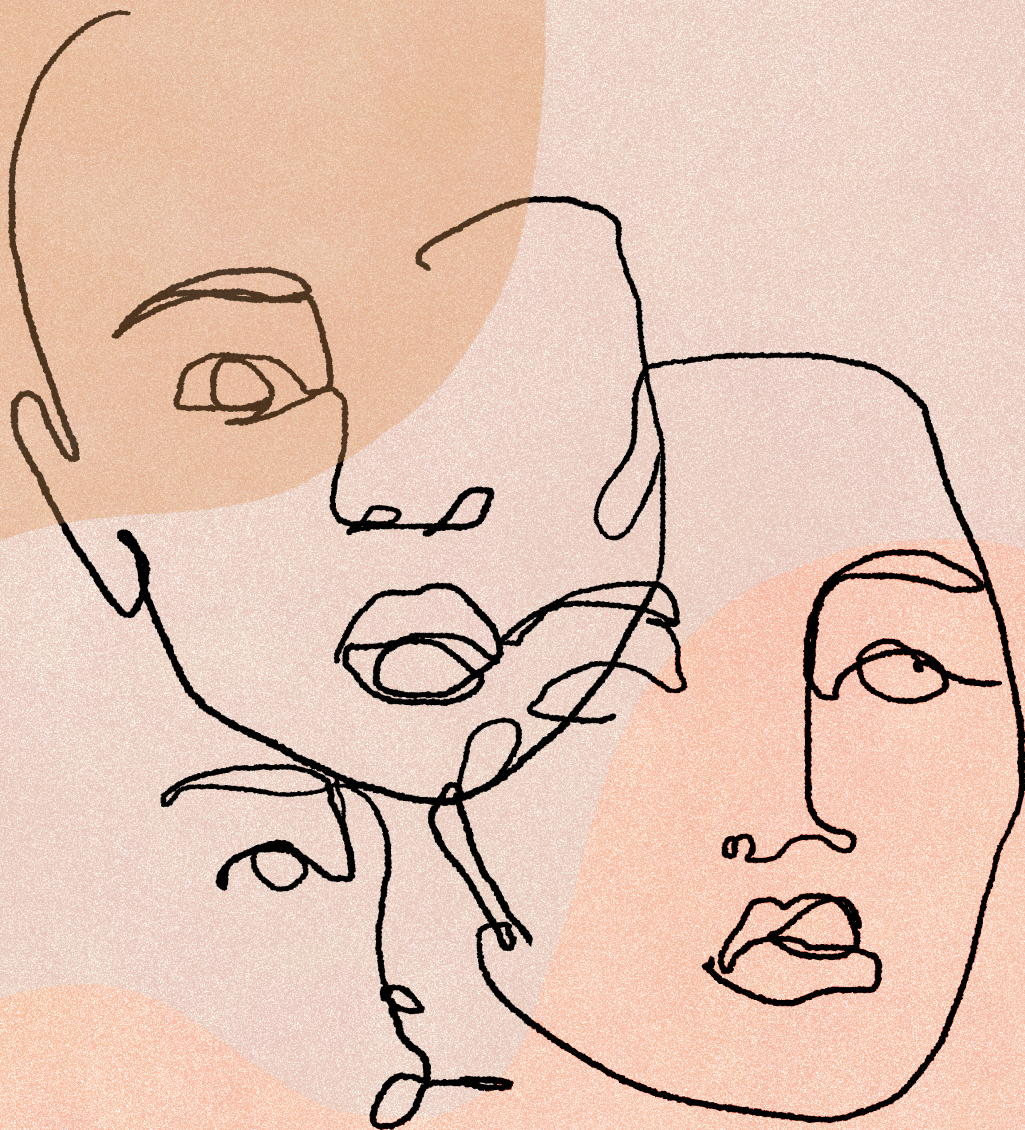
*När jag fyllt i hela den här boken
ska jag belöna mig själv med:*

Drömmar

Skriv ett framtidsbrev
till dig själv

Föreställ dig att det har gått tio år. Skriv ett brev till dig själv i presens där du beskriver hur ditt liv ser ut. Vem är du? Vad gör du? Vilka människor har du omkring dig? Hur ser din boendesituation ut? Föreställ dig att du skriver till den person du är idag och minns hur du känner dig nu, de vägskalet du står inför och vad du vill förändra.

Finaste jag



Frågestund

Tema: Relationer

*Det sägs att vi formas av de vi umgås med och att de fem människor vi är närmast påverkar vad vi anser vara möjligt i livet och vilka förväntningar vi har.
Fundera på vad olika relationer betyder för dig.*

VILKA EGENSKAPER HOS ANDRA FÅR MIG ATT MÅ BRA?

VILKA EGENSKAPER HOS ANDRA TAR ENERGI IFRÅN MIG?

TRE PERSONER SOM BETYDER MYCKET FÖR MIG:

1.

2.

3.

VAD HAR DESSA TRE PERSONER GEMENSAMT?



Listor

Tema: Resor

LISTA DE TRE BÄSTA RESORNA DU GJORT:

1. _____
2. _____
3. _____

LISTA NÅGRA PLATSER DU DRÖMMER OM ATT RESA TILL:

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

LISTA SAKER DU VILL UPPLEVA PÅ DINA RESOR:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

MITT BÄSTA RESMINNE:

Min vecka

DAGENS DATUM:

MÅENDE:

TRE SAKER JAG HAR VARIT EXTRA TACKSAM FÖR:

1.
2.
3.

VIKTIGA SAKER JAG HAR FÅTT GJORT:

☐		☐	
☐		☐	
☐		☐	

NÅGOT JAG GJORDE SOM LIGGER UTANFÖR MIN BEKVÄMLIGHETSZON:

.....

.....

.....

DET VIKTIGASTE JAG HAR LÄRT MIG:

.....

.....

.....

EN JOBBIG SAK SOM HÄNDE:

.....

.....

.....

JAG ÄR STOLT ÖVER ATT JAG:

.....

.....

.....

NÅGOT NÅGON SA SOM GJORDE MIG GLAD:

.....

.....

.....

DET HÄR VILL JAG LÄGGA MER TID PÅ NÄSTA VECKA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NÄSTA VECKAS AFFIRMATION:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Uppdrag

Rensa i ditt hem

Ditt hem reflekterar många gånger hur du känner dig inombords. Ju mer du konsumerar och skapar oreda i ditt hem, desto mer riskerar du att öka dina stresskänslor. Det bästa sättet att ta reda på vad du verkligen behöver i ditt liv och i ditt hem är att göra dig av med det du inte har någon användning för.

VILKA POSITIVA EFFEKTER KAN EN STOR UTRENSNING GE?

Om du väljer att börja en resa mot ett enklare och mer harmoniskt liv genom att rensa hemma, kommer du att uppleva en dramatisk förbättring av ditt välmående. Det kommer också att visa dig vad som verkligen är viktigt och återskapa en balans i ditt liv på flera plan.

Här är några exempel:

TID: Att minimera antalet prylar är ett sätt att maximera din tid. Varje sak du äger behöver omsorg förr eller senare och ju mindre tid du ägnar åt själva konsumtionen, desto mer tid får du till att vara kreativ med det du har, umgås med människor du älskar, laga mat, ta hand om din kropp och så vidare. Du får dessutom mer kontroll över dina saker och slipper ödsla tid på att leta.

EKONOMI: När du har rensat och sett hur mycket saker du samlat på dig, kommer ditt sug efter att köpa nya saker att minska. Du börjar göra mer medvetna val i din konsumtion och ser till kvalitet och hållbarhet.

ENERGI: Oavsett hur många smarta förvaringslösningar du har och hur väl organiserat ditt hem än är, tar varenda sak du äger upp onödig plats i ditt medvetande. Ju mer du rensar bort av saker du inte behöver, desto lugnare och mer stressfri kommer din tillvaro att kännas. Det skapar även rymd i dina tankar så att du kan ägna dig åt det som är viktigt.

SJÄLVKÄNSLA: Frågan om vad du äger är faktiskt en fråga om hur du vill leva. När du börjar rensa i ditt hem kommer du närmare dig själv och du får öva på ditt beslutsfattande genom att göra aktiva val. För varje sak du väljer att göra dig av med eller behålla så formar du även din identitet, vilket stärker självkänslan. Ju mer du rensar ut ur ditt hem desto bättre kommer du att känna dig.



Drömmar

Skapa en vision board över din inredningsstil

Under kommande vecka har du i uppdrag att samla ihop bilder som inspirerar och speglar din inredningsstil. Klipp ut ur inredningstidningar eller skriv ut bilder från nätet. Klistra sedan in dem i en anteckningsbok eller på ett större pappersark. Nu börjar det roliga! Låt dig inspireras av din vision board och fundera på vad du vill förändra i ditt hem för att trivas bättre. All förändring behöver inte ske på en gång, men det hjälper att ha en riktning mot den stil du skulle vilja ha på sikt.



Uppdrag

Skriv tacksamhetsdagbok

Att skriva tacksamhetsdagbok hjälper dig att ta kontroll över din egen lycka. Det enda som krävs är fem minuter av din tid varje dag.

Många går runt med inställningen att "bara det här och det här händer så kommer jag att bli lycklig". Vi tänker att lycka föder tacksamhet, men i själva verket är det tvärtom. För när vi väl får det vi vill ha, så vill vi ha mer av något annat. Det är så människan fungerar. Nyckeln ligger i att känna tacksamhet för det vi redan har. Några av de positiva effekter forskningen lyfter fram är:

- bättre sömn
- minskad stress
- mindre sjukdomar
- större upplevelse av lycka i vardagen
- nya perspektiv på vad som är viktigt i livet
- större självmedvetenhet
- insikt om vad man behöver mer eller mindre av i sitt liv

KOM IGÅNG

Ett bra tillfälle att skriva i din tacksamhetsdagbok är på kvällen innan du ska somna. Skapa en mysig kvällsritual och kryp ner i sängen med din dagbok. Kanske tänder du ett ljus eller dricker en kopp te. Låt det bli en stund av medveten närvaro att verkligen njuta av.

Tänk på att hålla det så enkelt som möjligt. Skriv 3–5 saker du är tacksam för just idag. Det kan vara precis vad som helst, från stora till små saker du upplevt eller reflekterat över under dagen.

Till en början kan det hjälpa att under dagen vara uppmärksam på saker du kan skriva ner i din tacksamhetsdagbok. Efter en tid kommer du omedvetet att börja uppmärksamma fler och fler positiva saker varje dag. Du registrerar dem helt enkelt på ett sätt du inte gjorde innan du började skriva din dagbok och får en härligare vardag.

Frågestund

Tema: Motgångar

Brottas du med något stort hinder eller problem just nu? Något som står i vägen för vad du egentligen vill göra? Tänk om det där hindret är precis det som behövs för att du ska ta dig dit du vill. Oavsett det hinder du står inför, så handlar allt om hur du väljer att se på det och om du blir handlingsförlamad eller inte. Det handlar om att lära dig självdisciplin i kombination med logiskt tänkande.

När du står inför en svår situation, försök att:

- vara så objektiv som möjligt
- inte låta dina känslor ta över
- ignorera hur andra ser på saken
- placera situationen i ett större perspektiv
- landa i nuet, utan att tänka på framtiden
- fokusera på det du har möjlighet att göra åt saken just nu.

VILKA HINDER UPPLEVER DU ATT DU HAR I DITT LIV JUST NU?

UR VILKET ANNAT PERSPEKTIV KAN DU VÄLJA ATT SE DESSA HINDER?

