Et rom for refleksjon

Forandring begynner ofte i det stille. La dette være et sted der du kan stoppe opp, lytte innover og være ærlig med deg selv.

En rytme du kan vende tilbake til

Du kan bruke disse sidene daglig, ukentlig eller når du kjenner behov for å stoppe opp. Velg de spørsmålene som gir mening for deg akkurat nå.

Et lite ritual

Lag en kopp te, tenn et lys eller finn en rolig plass. Skriv gjerne for hånd. Vær vennlig mot deg selv, og møt det som dukker opp med nysgjerrighet.

Les gjerne tilbake innimellom. Kanskje legger du merke til noe som har endret seg, eller noe du ønsker å gi mer rom.

Slik kan du bruke malen

Side 2 og 3 hører sammen og gir plass til spørsmålene. Side 4 er en åpen skriveside. Skriv ut de sidene du vil bruke, så mange ganger du ønsker.

Du trenger ikke svare på alt. Noen dager holder én setning. Noen dager er stillheten nok.

Et møte med deg selv

Dato: .....

Akkurat nå

Hvordan har jeg det - egentlig?

Kropp og følelser

Hva legger jeg merke til i kroppen?

Bevissthet

Hva har preget meg i det siste?
Tanker, mønstre, situasjoner jeg legger merke til?

Det jeg vil gi rom

Dato: .....

Vennlighet mot meg selv

Hva trenger jeg akkurat nå?

Takknemlighet

Tre små ting jeg setter pris på

Intensjon

Ikke som et mål - men som en retning.

I tiden som kommer, ønsker jeg å ...

En rolig avslutning

Noe jeg vil ta med meg videre:

Litt mer rom

Dato: .....

Her er det plass til det som trenger litt mer rom.

Å skrive kan bli en måte å holde deg selv i hånden på - i det som er.