Din inre kompass – Modul 1

Utforska vad som ger och tar energi

I den här kursen kommer du steg för steg att börja bygga din inre kompass.

Den hjälper dig att bli tydligare med:
• vad som ger dig energi
• vad som dränerar dig
• vad du behöver mer av i ditt liv

Den här första delen handlar om att börja lägga märke till vad som påverkar ditt välmående. Det finns inga rätt eller fel svar. Skriv det som känns sant för dig just nu.

Det här ger mig energi

Fundera över situationer, människor eller aktiviteter som brukar få dig att känna dig mer levande, lugn eller fylld av energi.

Exempel kan vara:
• att vara i naturen
• lugna morgnar
• kreativitet
• samtal med någon som lyssnar
• rörelse eller träning
• tid för dig själv

FENIXHÄLSAN

Det här dränerar mig

Fundera över situationer, miljöer eller beteenden som ofta tar energi från dig.

Exempel kan vara:
• stress
• konflikter
• höga krav
• att försöka göra alla nöjda
• att inte få tid för återhämtning
• att inte känna sig lyssnad på

FENIXHÄLSAN

Reflektion

När du tittar på det du har skrivit:
• Är det något du lägger särskilt märke till?
• Finns det något som överraskar dig?
• Finns det något du skulle vilja få mer av i ditt liv?

En liten påminnelse till dig

Den här kompassen handlar inte om att bli perfekt eller förändra allt på en gång.

Den handlar om att börja lyssna lite mer på dig själv.

Varje gång du stannar upp och lägger märke till vad som ger eller tar energi stärker du din förståelse för dig själv. Det är ett viktigt steg i att bygga en starkare självkänsla.

FENIXHÄLSAN