# Din inre kompass – Modul 6

## Integrering och långsiktig förändring

I den här sista modulen fortsätter du att bygga din inre kompass. Under kursens gång har du utforskat självkänsla, anpassning, behov, värderingar och gränssättning. Nu handlar arbetet om hur du tar med dig dessa insikter vidare i livet.

Använd de här sidorna för att reflektera över vad du vill ta med dig framåt och hur du vill fortsätta använda din inre kompass i din vardag.

### *Vad har jag lärt mig om mig själv under kursen?*

FENIXHÄLSAN

***Vilka insikter från kursen känns viktigast för mig att ta med mig framåt?***

FENIXHÄLSAN

***När märker jag att min inre kompass hjälper mig i vardagen?***

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

FENIXHÄLSAN

***Vilka gränser vill jag fortsätta öva på att hålla framöver?***

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

FENIXHÄLSAN

## *En påminnelse till dig*

Förändring sker oftast genom små steg. Varje gång du stannar upp och lyssnar på dig själv stärker du din inre kompass.

FENIXHÄLSAN

# Din fortsatta resa

Den här delen hjälper dig att fortsätta arbetet efter kursen. Reflektera över vad du vill skapa mer av i ditt liv och hur du vill ta hand om dig själv framöver.

***Vad vill jag skapa mer av i mitt liv framöver?***

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

FENIXHÄLSAN

***Vilka relationer ger mig mest energi?***

FENIXHÄLSAN

***Vilka situationer vill jag hantera annorlunda framöver?***

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

FENIXHÄLSAN

***Hur vill jag ta hand om min energi i vardagen?***

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

FENIXHÄLSAN

***Vad hjälper mig att hitta tillbaka till mig själv när livet känns rörigt?***

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

FENIXHÄLSAN

***Vilka värderingar vill jag låta styra mina beslut framåt?***

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

FENIXHÄLSAN

***När känner jag mig mest som mig själv?***

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

FENIXHÄLSAN

***Vad behöver jag oftare ge mig själv?***

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

FENIXHÄLSAN

# Ett brev till ditt framtida jag

Skriv ett brev till dig själv i framtiden om vad du har lärt dig och vad du vill komma ihåg.



FENIXHÄLSAN