

VÅGA. VILJA. VÄXA.
INVENTERA 3;1
Arbetsbok

Leda Medvetet
Petra Westrup & Margareth Söderlind



IN THE BOX



OUT OF
THE BOX



VÄLKOMMEN till VÅGA. VILJA. VÄXA. modul Inventera 3:1!

Du har just nu visat på Initiativ, Mod och Handling genom att du nu startar upp att skapa Riktning för det du vill. Steg ett är att rikta ditt fokus inåt och snegla bakåt för att medvetandegöra basen i din riktning, nämligen ditt Nu-läge.

Dina svar på frågorna 1-4 i modulen Inventera 3;1 är en mycket viktig grundsten för såväl hur du riktar dig i processen som fortsättningen i ditt liv efter Våga. Vilja. Växa.

Gör så här: du har kommit fram till något som känns ännu mer rätt.

- * Läs frågan och skriv ditt brutto svar, dvs det som flashar förbi dig. Tänk inte för mycket och värdera inte rätt eller fel utan bara skriv.
- * När du skrivit dina brutto svar släpper du materialet.
- * Gör nu något som du gillar att göra, spring, gå, läs en favoritbok, baka, fika med en vän. /OBS om du väljer att berätta om din VÅGA. VILJA. VÄXA process så välj noga för vem du berättar. Det ska i så fall vara en person som brukar ge dig energi och boost och som inte bara vill dig väl, dränerar eller begränsar dig vanligtvis/ Låt oss vara helt ärliga - det finns båda sorters människor, troligtvis även i din närhet.
- * Efter din aktiva paus, sätter du dig än en gång ner med din arbetsbok. Läs och reflektera över de svar du skrev tidigare och vilken känsla som väcks i kroppen. /OBS! Värdera inte rätt eller fel, lyckat eller misslyckat, rimligt eller orimligt. Ska du ändra så är det för att du har kommit fram till något som känns ännu mer rätt och känner dig mer nyfiken på.
- * När du har svarat på alla frågorna vill vi att du hittar ett sätt att fira att du nu är igång i processen VÅGA. VILJA. VÄXA. - kursen du aldrig glömmer utan lever med i resten av livet.



A YEAR
FROM NOW
YOU WILL WISH
YOU HAD STARTED
TODAY



Uppgift (3;1) 1; Varför är jag här?

Uppgift (3;1) 2; Vad vill jag förändra? OBS! Du ska inte veta hur du ska göra det, lita på att det kommer sedan. Var modig och VÅGA drömma



IN
THE
BOX



OUT
OF
THE BOX



ON MY WAY



Uppgift (3;1) 3; När jag är klar med kursen VÅGA. VILJA. VÄXA. vill jag bland annat ha svar på...
Skriv frågor till dig själv. Det kan handla om dig själv, hela situationen, andra människor eller vad som helst som står i vägen för dig och att du ska kunna leva som du vill.

Börja dina frågor till dig själv med “Vad, Var, När, Vart, Varför, Vem”?



IN
THE
BOX

Uppgift (3;1) 4; Motivera svaren i uppgift 3 med några meningar positivt formulerat som säger varför du är nyfiken på detta. Vilken skillnad kommer det att bli för dig? Som exempel; “ha ett friare liv” eller “leva mindre stressat”, “ha roligare”, “leva meningsfullare”, “må bättre”, “vara en bättre förebild för mina barn” eller “snällare mot mig själv, min partner, ledare, kollega”. Varför har det betydelse för dig att veta detta?



OUT
OF
THE BOX



ON MY WAY



Nu är du igång -

att utmana
boxens ramar

Today is @ Good Day!!”



Leda Medvetet
Petra Westrup & Margareth Söderlind

