



EN GRATIS GUIDE MOT MER KÄRLEK

En praktisk guide för dig som vill släppa stressen, sätta gränser och känna dig trygg i vem du är.



KÄNNER DU IGEN DIG?

- ✓ Har du svårt att säga nej, även när du vet att du behöver vila?
- ✓ Känner du att du ständigt stressar för att räcka till, men ändå aldrig känner dig tillräcklig?
- ✓ Är det svårt för dig att sätta dig själv först utan att känna skuld?





Om du svarade ja på någon av dessa frågor är du inte ensam. Många av oss fastnar i mönster som gör att vi stressar, pressar oss själva och glömmer bort vad vi egentligen behöver.

Den här guiden är här för att hjälpa dig bryta dessa mönster.

BÖRJA DIN RESA NU →

DEL 1

VARFÖR KÄNNIS DET SOM DU ALDRIG RÄCKER TILL?

Det är lätt att tro att problemet handlar om tiden – att du har för mycket att göra och för lite tid att göra det på. Men ofta handlar det om något djupare.

Här är några vanliga mönster som kan ligga bakom känslan av otillräcklighet:





1. DU SÄGER JA NÄR DU EGENTLIGEN VILL SÄGA NEJ.

När vi ständigt prioriterar andras behov framför våra egna, börjar vi känna oss tomma och utmattade. Det kan vara jobbrelaterat, vänner och framför allt våra barn.



2. DU FÖRSÖKER BEVISA DITT VÄRDE GENOM PRESTATION.

Du kanske tänker att om du bara gör tillräckligt mycket eller är tillräckligt bra, så kommer du känna dig värdefull. Men det leder oftast till att du aldrig känner dig nöjd.

*“The ego says: Once everything falls into place, I will feel peace.
Spirit says: Find your peace, and everything will fall into place.”*



3. DU HAR SVÅRT ATT PRIORITERA DIG SJÄLV.

Kanske känner du skuld eller oro över att verka självisk, och därför sätter du alltid andras behov före dina egna. Detta leder ofta till en ond cirkel där dina egna behov blir negligerade, vilket långsiktigt påverkar ditt välmående och din förmåga att stötta andra på ett hållbart sätt.

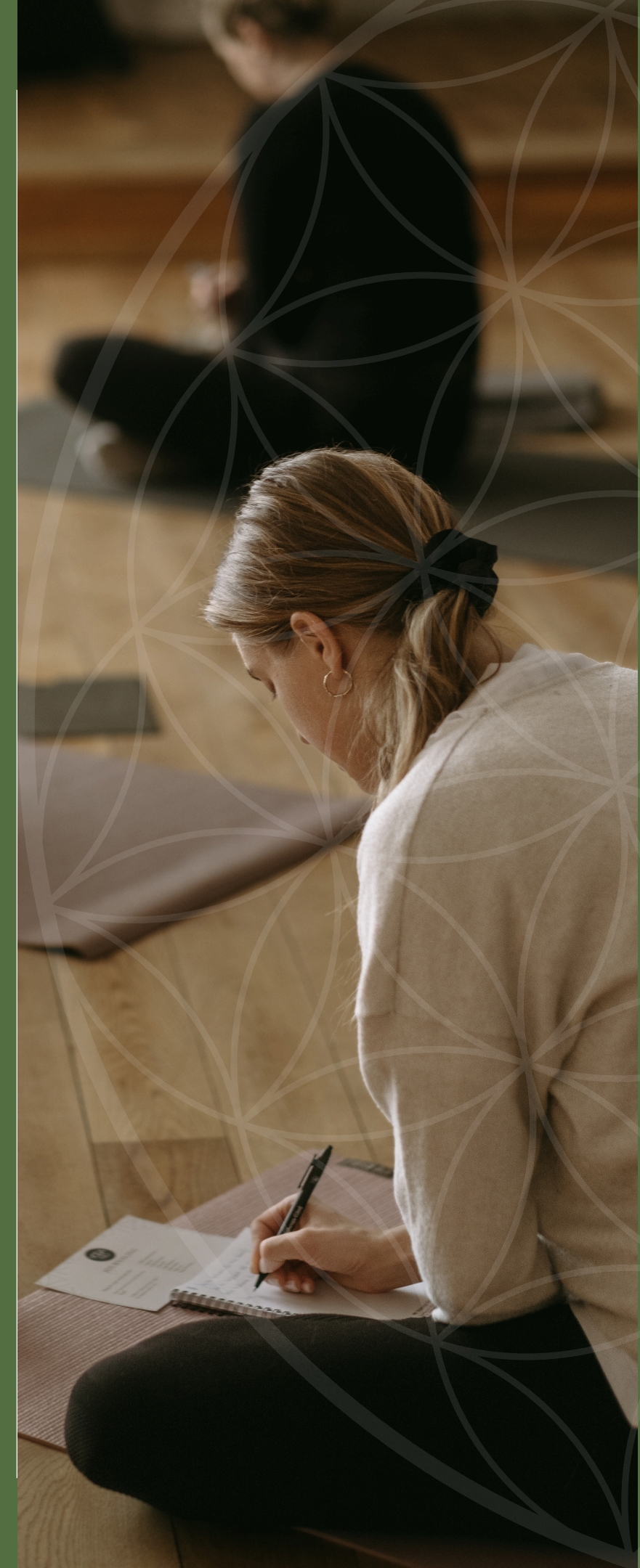
DEL 2

SÅ BÖRJAR DU BRYTA MÖNSTREN

Här är tre steg du kan börja med redan idag för att bryta de negativa mönstren och skapa mer balans i ditt liv.

Ta fram papper och penna

1 2 3



1

IDENTIFIERA DINA GRÄNSER

Övning: Skriv ner svaren på dessa frågor:

- När sa du ja till något senast, fast du egentligen ville säga nej?
- Vilka aktiviteter eller situationer tar din energi just nu?
- Hur skulle du vilja att ditt liv såg ut om du vågade prioritera dig själv?

Reflektion: Dina gränser är en viktig del av ditt välmående. Att sätta gränser handlar inte om att vara elak – det handlar om att skydda din energi och att alltid se till att du fyller på din kopp först.

2

SLÄPP KÄNSLAN AV ATT DU MÅSTE VARA PERFEKT

Tankeövning: Nästa gång du känner att du måste prestera perfekt, ställ dig själv dessa frågor:

- “Vad är det värsta som kan hända om jag inte gör det perfekt?”
- “Vem förväntar sig egentligen detta av mig - är det jag själv eller någon annan?”

Affirmation:

“Jag är tillräcklig precis som jag är.
Mitt värde sitter inte i mina prestationer”

3

SKAPA SMÅ STUNDER AV LUGN VARJE DAG

Praktisk övning: Prova att lägga in 5-10 minuter om dagen där du gör något som får dig att känna lugn och närvaro. Här är några exempel:

- Sitt i tystnad och ta några djupa andetag.
- Skriv ner tre saker du är tacksam för just nu.
- Gör något du älskar, som att läsa en bok, lyssna på musik eller ta en promenad.

Reflektion: Genom att prioritera små stunder av lugn varje dag, skickar du en signal till dig själv att du är viktig.

DEL 3

VÅGA SÄTTA DIG SJÄLV FÖRST

Att börja prioritera dig själv är inte själviskt – det är nödvändigt för att du ska kunna känna balans och glädje. Här är tre sätt du kan börja sätta dig själv först, utan att känna skuld:





Sätt en "icke-förhandlingsbar tid" för dig själv varje dag.

Bestäm att du varje dag ska ha minst 10 minuter som bara är för dig – en tid där du tillåter dig själv att släppa alla krav och bara fokusera på ditt eget välbefinnande. Det kan vara att läsa en inspirerande bok, ta en promenad i naturen, meditera eller bara vila i tystnad. Den här stunden blir som en daglig påminnelse om att du är värd din egen uppmärksamhet, och den kan bli en kraftkälla som hjälper dig att möta resten av dagen med energi och klarhet.

Börja med små nej

Testa att säga nej till något litet – kanske en uppgift som inte känns meningsfull eller en aktivitet som inte ger dig glädje. Det kan vara så enkelt som att tacka nej till en överfylld kalenderpost eller avböja ett ansvar som inte är ditt att bära. Lägg märke till hur det känns att sätta dina gränser, och notera att världen faktiskt inte rasar samman.

Genom att öva på dessa små nej stärker du din självkänsla och skapar utrymme för det som verkligen betyder något för dig. Små nej idag leder till stora ja till dig själv i morgon.

Sätt dina behov på schemat

Boka in tid för dina egna behov precis som du skulle boka ett möte. När du schemalägger tid för dig själv visar du att ditt välbefinnande är en prioritet, vilket skapar balans och stärker din förmåga att ge till andra. Att prioritera dig själv är lika viktigt som att prioritera andra – du kan inte hålla från en tom kopp.

DEL 4

NÄSTA STEG – VÅGA TA TILLBAKA MAKTEN

Den här guiden är en startpunkt för att bryta negativa mönster och börja sätta dig själv först. Men du behöver inte göra resan ensam. Om du känner att du vill ha mer stöd, är jag här för att hjälpa dig genom **Love Coaching** ❤️



VAD ÄR LOVE COACHING?

Love Coaching är en resa mot en djupare relation med dig själv, där självkärlek och autenticitet står i centrum. Självkärlek är grunden till ett välmående liv – den påverkar hur du ser på dig själv, hur du hanterar utmaningar och hur du bygger relationer med andra.

Genom Love Coaching får du verktygen att:

- Minska självkritik och öka självacceptans.
- Sätta hälsosamma gränser och prioritera ditt välmående.
- Förbättra relationen till dig själv och andra genom att bygga kärlek och respekt inifrån.
- Våga leva ett liv som är i linje med ditt sanna jag.
- Skapa ett liv som känns meningsfullt
- Få klarhet i dina mål och drömmar:

HUR GÅR DET TILL?

- **Introduktionssamtal:** Vi börjar med ett kostnadsfritt 30-minuters samtal där vi kartlägger dina behov, mål och förväntningar.
- **Individuella Sessioner:** Varje session är 60 minuter lång och fokuserar på ett specifikt område som är viktigt för dig. Vi arbetar med praktiska övningar, reflektioner och strategier för att stötta din utveckling.
- **Uppföljning:** Mellan sessionerna får du uppgifter och verktyg som hjälper dig att integrera det vi pratat om i din vardag. Vi följer upp dina framsteg vid varje möte.



BOKA DITT GRATIS INTRODUKTIONSSAMTAL:

Vill du veta mer och känna om Love Coaching är rätt för dig? Boka ett kostnadsfritt 30-minuters samtal där vi pratar om dina behov och hur jag kan stötta dig på din resa mot självkärlek.

Kontakta mig via 

Jag ser fram emot att höra från dig och vara en del av din resa! ✨

LOVE
COACHING

by NEO