



Vad & vilka är det absolut viktigaste i ditt liv?

Om allt skulle försvinna, men du kan plocka tillbaka fem av nedanstående i ditt liv? Vilka skulle dessa vara?

- Vilka personer och varför? Familj, släkt, vänner, kompisar?
- Vilka saker och varför?
- Vilka intressen och varför?
- Vilka arbetsuppgifter och varför?
- Vilka kolleger, chefer, arbetsplatser och varför?

Plocka tillbaka 10 – 25 – 50 – 100 – välj noggrant, prioritera hårt

Övriga frågor att reflektera över

- Hur mår du idag? Hur vill du må? Fysiskt, mentalt, själsligt?
- Vem är du? Är du den du vill vara? Vem vill du vara om ett-fem respektive tio år?
- Vad/vem/vilka stoppar/hindrar/blockerar dig? Du själv? Andra? Vem är din främsta energitjuv? Nej-sägare? Hur hanterar du dessa?
- Har du kritiska tankar – begränsande övertygelser? Sk Gremlins som snackar skit?
- Vad vill du prioritera? Hur vill du prioritera? Vad vill du prioritera bort/ner/upp?
- Vad vill du göra/uträtta i ditt liv?
- Var vill du bo? Hur vill du bo? Med vem/vilka vill du bo?
- Vill du ha ett aktivt liv? Var, vad, med vem/vilka?
- Hur hanterar du din, andras och samhällets stresspåslag? Oro, ångest, katastroftankar?
- Vad vill du äta? Hur vill du må? Vill du unna dig att må bra? Vad är att må bra för dig?
- Vilka av dina inre styrkor och erfarenheter kan du använda dig av?
- Söker du bekräftelse ini- eller utifrån?
- Vad ger respektive tar din energi?
- Duger du – i dina egna ögon, i familjens ögon, i chefens ögon?
- Står du upp för dig själv? Står du upp för andra?
- Är sann är mot dig själv? Är du sann mot andra?
- Jämför du dig och din familj, dina barn, ditt hus, din bil med andra?
- Är du snäll mot dig själv? Self Compassion? Är du snäll mot andra?
- Kan du sätta gränser? Kan du säga nej? Kan du be någon riktigt elak person dra?
- Hur ska du hålla i längden? Hela livet?
- Vad vill du att din 'legacy' ska vara? Vad vill du att människor ska säga om dig när du är borta?



- Vad vill du åstadkomma? Hur ska du nå dit?
- Vilka mål har du? Hur ska du nå dem? Vilka verktyg behöver du?
- Välj ut en händelse när du mått dåligt och försök minnas vilka metoder och resurser du använde för att ta dig ur den känslan/händelsen? Vad fick dig att komma tillbaka? Hur löste du situationen?
- När var du i ditt absolut esse? Som allra bäst? Mådde kanon? Hade det supertrevligt? Upplevde något sagolikt? Åt otroligt gott? Såg/läste/hörde något riktigt vackert.
- När upplevde du senast Flow (tiden stannade medan du gjorde något riktigt intressant/kul/utvecklande?)
- Hur kan du få mer av dessa Flow-stunder?
- När är du som lyckligast? Varför? Med vem?
- Hur kan du få fler lyckliga stunder i ditt liv?

Inge-Mo Haraldh

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- Studerar till: **Solution Focused BRIEF Coach, DK**
- Studerar till: **Certified PQ Coach – Mental Fitness, USA**
- Certifierad **Hälsocoach** & Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**



Driven, empatisk, inlyssnande och mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊