GRATIS GUIDE

5 steg
mot ditt drömliv

Bryt gamla tankemönster och ta de första stegen redan i dag

SoulHealing

Våga leva det liv du drömmer om

VÄLKOMMEN

Ditt drömliv börjar i dina tankar

Har du någon gång undrat varför du hamnar i samma situationer om och om igen, fast du verkligen vill något annat? Ofta handlar det inte om viljestyrka. Det handlar om **tankemönster** – gamla sätt att tänka om dig själv och livet, som du bar med dig långt innan du kunde välja dem.

Det fina är att tankemönster går att förändra. I den här guiden får du fem steg som hjälper dig att se dina mönster, möta dem med värme och börja välja nytt.

Läs i lugn och ro, svara ärligt på frågorna och ta det i din egen takt.

Tips: Ha en anteckningsbok bredvid dig när du läser.

STEG 1 AV 5

01

Lägg märke till mönstret

Allt börjar med att se. Kanske byter du jobb, partner eller stad – men efter ett tag känns allt likadant. Samma typ av konflikter, samma känsla av att inte räcka till.

När något upprepas är det sällan en slump. Ofta är det ett tankemönster som styr dina val. Du behöver inte göra något åt det ännu – bara att lägga märke till det förändrar något.

REFLEKTION

Vilken situation har du varit med om mer än en gång? Vad brukar du tänka om dig själv när den händer?

02

Prata med dig själv som med en vän

Hör efter hur du pratar med dig själv när något går fel. ”*Typiskt mig.*” ”*Jag klantar alltid till det.*” Skulle du säga samma sak till någon du tycker om?

Den hårda inre rösten är ofta ett eko av något du hört som barn. Den känns som din – men den går att byta ut. Varje gång du väljer ett vänligare ord tränar du in ett nytt mönster.

REFLEKTION

Vilken mening säger din inre röst oftast? Hur skulle en kärleksfull vän säga samma sak?

03

Skriv en ny berättelse om dig själv

”Jag är inte kreativ.” ”Sånt händer inte mig.” ”Jag har aldrig kunnat hantera pengar.” Meningar som dessa låter som fakta – men de är tankemönster som upprepats så länge att de börjat kännas som en del av vem du är.

Allt du säger om dig själv med orden *alltid* eller *aldrig* är värt att granska – och skriva om.

REFLEKTION

Skriv ner en mening du ofta säger om dig själv. Skriv sedan en ny version som öppnar för något annat – till exempel ”Jag håller på att lära mig …”

04

Välj det du vill – inte det du borde

Lever du efter ”borde”? Säger du ja fast du menar nej, och känner skuld när du prioriterar dig själv? Ofta märks det i kroppen – en klump i magen eller spända axlar.

Ditt drömliv bygger på det du längtar efter, inte på andras förväntningar. Börja med att lyssna inåt: vad vill du egentligen?

REFLEKTION

Vilket ”borde” styr dig mest? Vad skulle du välja om ingen annan hade en åsikt?

STEG 5 AV 5

05

Ta ett litet steg i dag

”När jag har mer tid.” ”När jag vet att det kommer att gå bra.” Att vänta på att bli redo är ett av de vanligaste tankemönstren som håller drömmar på avstånd.

Du behöver inte ta hela steget på en gång. Ett litet steg i dag räcker – ett samtal, en anteckning, ett första försök. Känslan av att vara redo kommer ofta *efter* att du börjat.

REFLEKTION

Vad har du skjutit upp? Vilket är det minsta steg du kan ta redan i dag?

SAMMANFATTNING

Dina fem steg

Markera det steg du vill börja med. Det finns inga rätt eller fel – välj det som känns mest levande för dig just nu.

- ◯ Lägg märke till mönstret
- ◯ Prata med dig själv som med en vän
- ◯ Skriv en ny berättelse om dig själv
- ◯ Välj det du vill – inte det du borde
- ◯ Ta ett litet steg i dag

REFLEKTION

Det steg jag vill börja med är ...

Mitt första lilla steg blir ...

ÖVNING

Gräv ett steg djupare

Bakom varje tanke som skaver finns ofta en kärna – en djupare tanke om vem du är. Så här kan du komma närmare den:

1. Välj en mening från dina svar som känns tung.
2. Fråga dig: ”*Om det här är sant – vad betyder det om mig?*” Skriv ner svaret.
3. Ställ samma fråga till det nya svaret. Fortsätt tills du når en kort mening som känns som kärnan, till exempel ”*jag är inte värd det*” eller ”*jag är inte trygg*”.
4. Lägg en hand på hjärtat, andas lugnt och säg tyst: ”*Jag ser dig. Tack för att du ville skydda mig.*”

REFLEKTION

Kärnan i mitt tankemönster verkar vara ...

Att se kärnan är början. Att släppa den och ersätta den med något nytt och stärkande går ofta lättare med stöd.

NÄSTA STEG

Vill du gå vidare mot ditt drömliv?

De här fem stegen är en början. I workshopen **Ditt Drömliv** går vi djupare. Du får en inspelad workshop, en arbetsbok och en meditation som hjälper dig att se, känna och börja skapa livet du längtar efter – i din egen takt, när det passar dig.

Läs mer om Ditt Drömliv →

soulhealing.vjexpression.com/dittdromliv-kop

Vill du hellre ha personligt stöd?

I mina healingsessioner arbetar vi tillsammans med de tankemönster som sitter djupast – online eller på plats. Skicka ett meddelande så bokar vi en tid.

Instagram: **@soul.healing.work**

Mejl: **veronicamailkontakt@gmail.com**

Varma hälsningar,

Veronica

SoulHealing – Våga leva det liv du drömmer om