

Bli din egen bästa vän

6 STEG PÅ VÄGEN

Hur kommer det sig att vi är så hårda mot oss själva? Och den stora frågan: Behöver det vara så? Jag hävdar bestämt NEJ, det behöver inte vara så! Det är upp till dig att förändra det som behöver förändras. Du har den makten!

Det behöver inte heller vara så svårt! Huvudsaken är att du börjar göra något!
Här får du mina 6 steg på vägen! Enkla och välbeprövade!
Lycka till ♥ Carina

1 Var snäll!

Tänk efter. Vem är den person du kommunicerar med mest under en dag? Är det din äkta hälft, ditt barn, dina kollegor eller kanske din mamma? ... Tänk igen ... Svaret är: Du! Försök komma ihåg vad du säger och hur du säger det. Vilket tonläge använder du? Sikta alltid på att behandla dig själv som du skulle behandla din bästa vän.

3 Äg det!

Vad du än gör, glöm aldrig att det är du och ingen annan som är ansvarig för din tillvaro. Det är bara du som kan bestämma vad du ska säga och hur du ska agera. Eller vad du inte ska säga eller hur du ska låta bli att agera eller reagera. Du har alltid ett val, och det är du som är ansvarig över det valet!

5 Be om hjälp!

Om du märker att du har det kämpigt i din process, tveka inte att be om hjälp och råd. Beroende på vad det gäller, fråga en vän eller en kollega. Ta professionell hjälp om så krävs. Att be om hjälp är modigt!

2 Kom ihåg ditt "varför"!

Allting börjar där - med ditt varför. Har du listat ut varför du gör det du gör? Öva på att stanna upp med jämna mellanrum och fråga dig själv: Är det det här jag vill? Är jag på väg åt rätt håll? Lever jag i samklang med mina värderingar eller behöver jag göra en förändring?

4 Stanna upp!

Ta som vana att stanna upp och reflektera, över dagen som varit, över veckan och månaden som passerat. Glöm inte bort att vara tacksam över det lilla i livet. Skriv ner dina tankar, för att hjälpa dig komma ihåg alla härliga dagar när det regnar.

6 Det är ok att misslyckas!

Om det inte blir som du tänkt dig, börja med att komma ihåg #1 på den här listan! Och prova nåt nytt. Bakslag är nyttiga - med dem följer lärdomar och nya möjligheter.