

GRATIS WORKBOOK

AV ELLINOR OTTER



**PLOCKA FRAM DIN INRE STYRKA
OCH ÖVERVINN DINA RÄDSLOR**

VÄLKOMMEN

Hej!

Den här workboken är designad för att hjälpa dig identifiera dina rädslor, lyssna inåt på din inre styrka och börja leva ett modigare liv. Tänk på den här processen som en skattkarta som leder dig till de gömda styrkor och potential som redan finns inom dig. Låt oss börja!

Ellinor Otter

OM MIG

Mitt namn är Ellinor Otter och jag är en kvinna som gått från att söka kärlek, bekräftelse och lycka utanför mig själv till att finna det inom mig. I mitt jobb som Female Empowerment Mentor delar jag med mig av kraftfulla metoder och verktyg som hjälper dig lyssna på din inre röst, prioritera dig själv och skapa ett liv på dina villkor <3



DEL 1

IDENTIFIERA DINA RÄDSLOR



01 **Vad håller dig tillbaka?** Ta några minuter och reflektera över områden i ditt liv där du känner rädsla, tvekan eller begränsning. Skriv ner några situationer eller mål som skrämmer dig.

02 **Gräv djupare.** För varje situation du identifierat, ställ dig själv frågan: "Vad är jag egentligen rädd för?" Försök att komma till roten till din rädsla. Är det rädsla för att misslyckas? Rädsla för andras åsikter? Rädsla för det okända?

03 **Hjälper eller hindrar dig rädslan?** Fundera på hur varje rädsla påverkar dig. Håller den dig trygg och säker, eller hindrar den dig från att uppnå dina mål och leva ditt bästa liv?

DEL 2

LYSSNA INÅT OCH HITTA DIN STYRKA

1. Din inre viskning

Hitta en lugn och ostörd plats. Ta några djupa andetag och stäng ögonen. Fokusera på ditt andetag och tillåt tankar att flyta fritt. Ställ dig sedan frågan: "Vad vill min inre röst berätta för mig just nu?"

2. Skriv ner dina styrkor

Tänk på en situation där du visade mod, styrka eller beslutsamhet. Beskriv situationen i detalj och fokusera på de egenskaper du använde för att hantera den. Upprepa denna övning för ytterligare några situationer.

3. Affirmationer för styrka

Välj en av dina rädslor och skriv ner en positiv affirmation för att övervinna den. Till exempel: "Jag är modig och vågar ta risker." "Jag är stark nog att hantera utmaningar." Upprepa din affirmation dagligen för att stärka din självkänsla.

DEL 3 TA ACTION OCH PLOCKA FRAM DIN STYRKA



- 01 Skapa en handlingsplan.**
Välj en av dina rädslor som du vill börja hantera. Skapa en handlingsplan med små, mätbara steg du kan ta för att övervinna den.
- 02 Ta ett första steg.**
Idag ska du ta ett litet steg mot ditt mål! Det kan vara att prata med någon om din rädsla, göra research om ämnet eller helt enkelt visualisera dig själv hantera situationen med framgång.
- 03 Fira dina vinster.**
Oavsett hur små de verkar, fira dina framgångar längs vägen. Detta kommer att hjälpa dig att hålla motivationen uppe och fortsätta framåt.

BONUS

- 04** Använd positiva affirmationer, citat eller bilder som inspirerar dig till mod och inre styrka. Ha dem tillgängliga när du behöver en extra boost.
- 05** Hitta en mentor eller coach som kan guida och stödja dig på din resa.
- 06** Kom ihåg: Att lyssna inåt och plocka fram din inre styrka är en pågående resa. Var snäll mot dig själv, fira dina framsteg och ge inte upp!

Tack!



Om du är redo att lära dig mer om dig själv och hur du kan övervinna dina rädslor tillsammans med mig är du välkommen att boka ett kostnadsfritt samtal!

BOKA SAMTAL

