HAGEN familieterapi

5 nøkler til mer balanse og selvomsorg i hverdagen

En mini guide for deg som vil senke skuldrene og komme nærmere deg selv

Velkommen!

Er du sliten av å strekke deg for alle andre? Har du glemt hva du selv trenger for å ha det godt?

Denne guiden gir deg 5 konkrete og varme nøkler som kan hjelpe deg tilbake til balanse – med små skritt, i ditt tempo.

Du trenger ikke gjøre alt riktig. Du trenger bare begynne.

Varme hilsener,
Stine Odden Hagen
Familieterapeut & kursholder
www.hagen-familieterapi.no

HAGEN familieterapi

5 nøkler til mer balanse og selvomsorg i hverdagen

En mini guide for deg som vil senke skuldrene og komme nærmere deg selv

🔑 Nøkkel 1: Aksepter følelsene dine

Du trenger ikke "fikse" alt, noen ganger trenger du bare å si "dette er vanskelig nå" og gi deg selv omsorg.
Når du tillater følelsene dine å få plass, frigjør du energi.

Refleksjon:
Hva føler jeg akkurat nå?
Kan jeg møte det med vennlighet?

HAGEN familieterapi

5 nøkler til mer balanse og selvomsorg i hverdagen

En mini guide for deg som vil senke skuldrene og komme nærmere deg selv

🔑 Nøkkel 2: Snakk til deg selv som du ville gjort med en venn

Du er den viktigste personen i ditt eget liv. Likevel snakker vi ofte hardt og dømmende til oss selv.

Øv deg på å være støttende, mild og ærlig, uten å være streng.

Refleksjon:
Hva ville jeg sagt til en god venn i samme situasjon?

HAGEN familieterapi

5 nøkler til mer balanse og selvomsorg i hverdagen

En mini guide for deg som vil senke skuldrene og komme nærmere deg selv

🔑 Nøkkel 3: Si nei uten dårlig samvittighet

Hver gang du sier ja til noe du egentlig ikke vil, sier du nei til deg selv.

Å sette grenser er ikke egoistisk, det er nødvendig for å ta vare på deg selv.

Refleksjon:
Hva kunne jeg sagt nei til i dag – for å gi meg selv mer ro?

HAGEN familieterapi

5 nøkler til mer balanse og selvomsorg i hverdagen

En mini guide for deg som vil senke skuldrene og komme nærmere deg selv

🔑 Nøkkel 4: Legg merke til mønstrene dine

Reagerer du ofte på samme måte? Blir du trigget i visse situasjoner?

Mange mønstre stammer fra det vi har lært i barndommen.
Du kan begynne å endre dem – med bevissthet og medfølelse.

Refleksjon:
Hvilket mønster legger jeg merke til hos meg selv?

HAGEN familieterapi

5 nøkler til mer balanse og selvomsorg i hverdagen

En mini guide for deg som vil senke skuldrene og komme nærmere deg selv

🔑 Nøkkel 5: Gi deg selv egentid – før du trenger det

Du trenger ikke “fortjene” pause. Du trenger det.

Når du lader opp, blir det lettere å møte både deg selv og andre med tålmodighet og kjærlighet.

Refleksjon:
Hva gir meg energi? Hvordan kan jeg prioritere det denne uken?