

Utvärdering / Mina Mål

Efter att ha mött dina inre sår, mönster och skuggor är det dags att reflektera och affirmera.

Nedan sätter du en själslig och konkret riktning för din fortsatta inre resa.



DIN SOULCOACH

Maria Lännerholm

Vad har jag lärt mig om mig själv genom det här arbetet? (Vilken sanning har blivit tydligare?)

Vilka gamla reaktionsmönster eller roller är jag redo att släppa? (ex: behaga, kontrollera, gömma mig, bli rädd, förilska etc.)

Vad vill jag välja istället? (ex: autenticitet, självvärde, sanning, närvaro, gränser)

Vilken ny berättelse om mig själv vill jag börja leva? (Skriv gärna i jag form: "Jag är", "Jag står för", "Jag tillåter mig")

Hur kommer jag märka att jag lever i mer i linje med mitt sanna jag? (Vilka konkreta tecken, känslor, relationer eller val bekräftar det?)

Vad behöver jag påminna mig om när jag faller tillbaka i gamla mönster?

Fortsätt meningen...

Mitt löfte till mig själv är att _____
