

GRATIS REFLEKSIONSGUIDE

7 skridt mod mere glæde, styrke & klarhed

AF LOUISE K • MELIORAS

WWW.MELIORAS.DK



Velkommen

Du behøver ikke ændre alt for at skabe en forandring

Positive forandringer begynder sjældent med en perfekt plan. Ofte begynder de med et øjeblik, hvor du stopper op og spørger dig selv:

**Hvad har jeg brug for lige nu?
Og hvad er ét lille skridt, jeg kan tage?**

Denne guide er skabt til at hjælpe dig med at få øje på det gode, huske din egen styrke og skabe mere klarhed i en helt almindelig hverdag.

Tag ét skridt om dagen, eller begynd med den side, der taler mest til dig. Der er ingen rigtig rækkefølge og ingen forventning om, at du skal gøre det hele.

Sådan bruger du guiden

1. Læs én side ad gangen, og mærk efter, hvad der giver mening.
2. Skriv det, der falder dig ind. Få ord er nok.
3. Vælg ét lille skridt, du vil tage med ind i den kommende uge.

**Du behøver ikke gøre det hele.
Du skal bare begynde et sted.**

Louise K

Melioras
Små skridt mod det bedre

Skridt 1 • Glæde

Få øje på det, der allerede er godt

Når hverdagen går stærkt, kan de gode øjeblikke nemt forsvinde mellem alt det, der skal nås.

Glæde behøver ikke være stor, særlig eller planlagt. Den findes ofte i det små: en kop kaffe, frisk luft, en rar besked, et grin eller følelsen af at have klaret noget, der var svært.

At lægge mærke til det gode fjerner ikke det svære. Det giver bare det gode mere plads.

Det gode behøver ikke være stort for at tælle

Det lille skridt i dag

Tænk tilbage på det seneste døgn, og læg mærke til:

1. **Noget, der fik dig til at smile** eller gav dig en god følelse.
2. **Noget, du var taknemmelig for** eller satte pris på.
3. **Noget du glæder dig til** - stort eller småt.

Stop op et øjeblik

Hvilke små glæder overser jeg ofte, fordi jeg har travlt?

Hvad vil jeg gerne give lidt mere plads i min hverdag?

Skridt 2 • Klarhed

Skab klarhed over det, du har brug for

Når hverdagen er fyldt med opgaver, tanker og andres behov, kan det være svært at mærke, hvad du selv har brug for.

Klarhed handler ikke om at løse det hele på én gang. Det handler om at stoppe op, sortere i det, der fylder, og få øje på det, der vil støtte dig lige nu.

Du behøver ikke have alle svarene. Du skal bare lytte til det, der kalder på din opmærksomhed.

Det lille skridt i dag

Brug et øjeblik på at mærke efter:

1. Hvad fylder mest lige nu?
2. Hvad har jeg mest brug for lige nu?
3. Hvad må gerne vente?

Færdiggør sætningen:

I dag vil det støtte mig, hvis jeg...

Stop op et øjeblik

Hvad vil gøre min dag lidt lettere?

Hvad kan jeg give mig selv lov til ikke at løse i dag?

Skridt 3 • Handling

Gør det næste skridt lille nok

Når mange tanker og opgaver fylder på samme tid, kan selv små ting føles uoverskuelige. Ofte går vi i stå, fordi vi prøver at overskue hele vejen på én gang.

Klarhed handler ikke om at have styr på det hele. Det handler om at vælge, hvad der er vigtigst lige nu – og gøre det næste skridt så enkelt, at du faktisk kan begynde.

*Du behøver ikke se hele vejen.
Du skal bare finde det næste sted at begynde.*

Det lille skridt i dag

Vælg én ting, du gerne vil videre med, og spørg dig selv:

1. Hvad er vigtigst at tage hånd om først?
2. Hvad er den mindste handling, jeg kan tage?
3. Kan jeg gøre den på 5–10 minutter?

Eksempel: Ikke “få styr på økonomien”, men “åbn netbanken, og se de faste udgifter igennem”.

Stop op et øjeblik

Hvilken opgave har jeg gjort større i mit hoved, end den behøver at være?

Hvad kan jeg realistisk begynde på i dag?

Skridt 4 • Styrke

Brug den styrke, du allerede har

Styrke er ikke at klare alt alene, holde ud længst eller aldrig blive i tvivl.

Styrke er også at sige fra, bede om hjælp, vælge det vigtigste, prøve igen og blive ved med at bevæge sig fremad – også når skridtene er små.

Du har allerede klaret mere, end du sikkert husker at give dig selv anerkendelse for. Du skal ikke skabe din styrke fra bunden. Du skal få øje på den og bruge den med vilje.

*Du begynder ikke fra nul.
Du står på alt det, du allerede har klaret.*

Det lille skridt i dag

Vælg én styrke, du vil tage med dig i dag:

**Mod • Vedholdenhed • Omsorg • Tålmodighed • Humor • Ro
• Handlekraft**

Færdiggør sætningen:

I dag vil jeg bruge min ____ til at ____.

Stop op et øjeblik

Hvad har jeg klaret, som fortjener mere anerkendelse?

Hvad ville jeg gøre i dag, hvis jeg stolede mere på min egen styrke?

Skridt 5 • Energi

Vælg en grænse, der passer på dig

Din styrke viser sig ikke kun i det, du klarer, men også i det, du vælger at bruge mindre af din energi på.

En grænse behøver ikke være hård eller dramatisk. Den kan være et roligt nej, et "ikke i dag" eller ti minutter, hvor du ikke skal være noget for andre.

Når du passer på din energi, skaber du mere plads til det, der virkelig betyder noget.

*Du behøver ikke bruge dig selv op for at bevise,
at du er stærk.*

Det lille skridt i dag

Vælg én venlig grænse, der vil støtte dig:

- Hvad vil jeg sige nej, ikke nu eller mindre til?
- Hvad vil jeg i stedet give mere plads?

Færdiggør sætningen:

I dag passer jeg på min energi ved at...

Stop op et øjeblik

**Hvor siger jeg ja, selvom noget i mig har brug for at sige nej?
Hvilken grænse vil give mig mere plads, ro eller overskud?**

Skridt 6 • Struktur

Skab et holdepunkt, der støtter dig

Hverdagen kan ikke altid indrettes efter energi og overskud. Der vil stadig være pligter, ansvar og travle dage.

Men et lille holdepunkt kan give dig mere energi, overblik eller glæde – uden at blive endnu en opgave.

Vælg noget, der faktisk støtter dig, og knyt det til noget, du allerede gør.

Det, der giver dig noget tilbage, behøver ikke fylde meget for at gøre en forskel.

Det lille skridt i dag

Vælg ét lille holdepunkt, og færdiggør sætningen:

Når jeg _____, vil jeg _____.

For eksempel:

- Når jeg laver morgenkaffe, vælger jeg dagens fokus.
- Når børnene sover, giver jeg plads til noget, jeg nyder.

Stop op et øjeblik

Hvad giver mig energi eller gør mig lettere til mode?

Hvor i min hverdag kan jeg skabe lidt mere plads til det?

Skridt 7 • Mod det bedre

Vælg retning – og tag dit næste skridt

Positive forandringer begynder sjældent med en perfekt plan. De begynder med én beslutning, én lille handling eller få minutter brugt i den retning, du ønsker.

Du behøver ikke kunne se hele vejen. Vælg det, der føles vigtigst lige nu, og gør skridtet så lille, at det kan passe ind i din virkelige hverdag.

Du behøver ikke være klar til hele rejsen. Kun til det næste skridt.

Min lille plan:

Det vil jeg gerne bevæge mig hen imod:

Mit næste lille skridt er:

Det vil gøre skridtet lettere, hvis jeg:

**Det behøver ikke blive perfekt for at gøre en forskel.
Hvert lille skridt bringer dig mod det bedre.**

Du behøver ikke ændre alt på én gang

Mere glæde, styrke og klarhed skabes sjældent gennem én stor forandring.

De opstår ofte i de små valg:

Når du får øje på det gode.

Når du lytter til dine behov.

Når du vælger det vigtigste.

Når du husker din egen styrke – og bruger den.

Og når du tager det næste mulige skridt.

Du behøver ikke tage alle syv skridt med dig. Vælg det, der vil støtte dig mest i din hverdag lige nu.

Det tager jeg med mig:

Det vigtigste, jeg har fået øje på, er:

Det vil jeg gerne huske fremover:

**Du behøver ikke gøre det perfekt.
Små skridt er også bevægelse mod
det bedre.**

Louise K.

Melioras
Små skridt mod det bedre