



5 ENERGITIPS

SOM FÖRVANDLAR DIN RELATION & DITT LIV

med

Jessica Norell ♥

Små skift i ditt tänkande,
dina val och din energi kan
skapa stora förändringar.

JESSICA NORELL



COACH & INTUITIV VÄGLEDARE



VÄLKOMMEN



Du är här av en anledning.

Kanske känner du att något inte känns riktigt längre. Att du fastnat i gamla mönster, överanalyserar, ger för mycket eller tappar bort dig själv på vägen.

Den här guiden är till för att hjälpa dig att landa, vakna din inre kraft och börja skapa förändring – inifrån och ut.

När du förändrar din energi,
förändrar du din relation,
ditt liv och din framtid.



Jag är så glad att du är här.
Låt oss börja resan tillsammans.

Jessica Norell ♥

COACH & INTUITIV VÄGLEDARE



1.

Låt inte dina känslor gå före fakta



Många konflikter börjar inte med vad som faktiskt hänt – utan med vår tolkning av det som hänt. Våra ojälva tankar och situationer utifrån tidigare erfarenheter, vilket gör att vi reagerar på det förflutna istället för på nuet.



VERKTYG: Gå alltid igenom fakta först

Fakta

- Vad har faktiskt hänt?
- Vad vet jag säkert?

_____ ♥ _____

Tolkning

Din tolkning är den berättelse du skapar utifrån känslor som exempelvis orättvisa, rädsla eller osäkerhet.

_____ ♥ _____

När du lär dig skilja fakta från tolkning minskar missförstånd och konflikter.



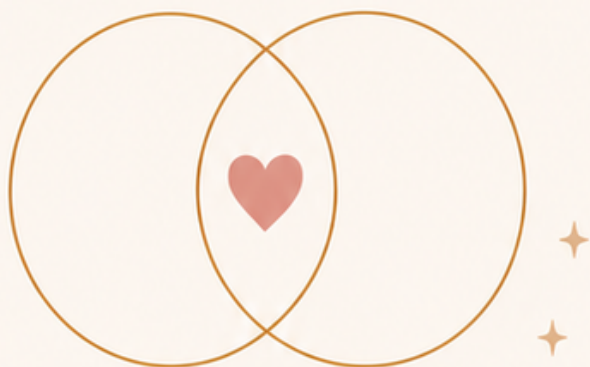
JESSICA NORELL



COACH & INTUITIV VÄGLEDARE

2.

Ta tillbaka din energi från det du inte kan kontrollera



När vi fokuserar på det vi inte kan kontrollera förlorar vi kraft. Vi fastnar lätt i frustration över andra människors val, känslor och beteenden istället för att rikta energin mot det vi faktiskt kan påverka.



VERKTYG: Kontrollcirkeln

Rita upp två cirklar.
I den första skriver du det du kan påverka:

Kan påverka

- Mina ord
- Mina val
- Mina gränser
- Min energi



Kan inte påverka

- Andras känslor
- Andras beslut
- Andras reaktioner



Flytta tillbaka ditt fokus till den första cirkeln.
Där finns din kraft.



JESSICA NORELL



COACH & INTUITIV VÄGLEDARE

3.

Lyssna på dina känslor



Vi har alla ett inre barn som representerar våra känslor, behov och tidigare erfarenheter. När du känner dig ledsen, rädd, orolig eller tyngd försöker ditt inre barn få din uppmärksamhet och berätta att något behöver bli sett, förstått eller läkt.

Stanna därför upp och lyssna. Istället för att trycka undan känslan, ge dig själv en stund av närvaro och nyfikenhet.



Att skapa kontakt med ditt inre barn kan stärka relationen till både dig själv och den du älskar.



VERKTYG: Lägg handen på hjärtat och fråga ditt inre barn

- ♥ Älskade du, vad är det du känner just nu?
- ♥ Vad behöver du från mig?



Du är ansvarig för att ta hand om dina känslor. Bemöt dem med samma omtanke, förståelse och närvaro som du skulle ge ett barn som känner sig rädd eller ledset.



4.

Välj dig själv utan skuld



Att välja sig själv handlar inte om att vara egoistisk. Det handlar om att vara sann mot sig själv och respektera sina egna behov, gränser och värderingar.

VERKTYG: Ett ärligt
ja eller nej

Fråga dig själv:

”Om jag inte var rädd för
att göra någon besviken –
vad skulle mitt svar vara?”

Svaret visar ofta vad som
är sant för dig.



JESSICA NORELL



COACH & INTUITIV VÄGLEDARE

5.

DIN ENERGI PÅVERKAR
ALLT OMKRING DIG

Din energi påverkar dina relationer, ditt arbete och hur du upplever livet. Ju mer närvarande du är i dig själv, desto mindre påverkas du av andras känslor, stress och förväntningar.



VERKTYG: DAGLIG RUTIN



Stäng ner dina antenner och skicka tillbaka det som inte tillhör dig till avsändaren.



Expandera din energi så att du blir större än det som påverkar dig.



Sätt upp en glasruta mellan dig och andra. Observera utan att gå in i deras fält. Stå kvar i ditt eget space.



När du håller din energi klar blir det lättare att fatta beslut, kommunicera tydligt och vara närvarande i dina relationer.



AVSLUTANDE ORD



Förändring är inte samma sak som att inse sitt problem.
Förändring sker först när insikten följs av en handling.

Relationen du längtar efter börjar alltid med relationen
till dig själv – hur du kommunicerar, hur du tolkar det
som sker omkring dig och hur mycket ansvar du är
villig att ta för ditt eget välmående.



*När du förändrar din energi
förändrar du också ditt liv. ♥*





*Vill du gå djupare?
Jag är här för dig.*



Jag skapar en trygg plats där du kan landa,
släppa taget och komma i kontakt med
det som verkligen betyder något för dig.
Tillsammans hittar vi klarhet, riktning och
en väg framåt – på dina villkor.



BOKA EN SESSION
www.jessicanorell.se



MAILA MIG
kontakt@jessicanorell.se



FÖLJ MIG
[@jessica.norell](https://www.instagram.com/jessica.norell)



TACK FÖR ATT DU VÄLJER ATT SÄTTA DIG SJÄLV FÖRST.