



# 3 STEG FÖR ATT HITTA TILLBAKA TILL DIG SJÄLV...

... för dig som tappat din egen  
röst mitt livet.. ❤️ ..



HEJ DÄR!..♥️..

DET ÄR JAG SOM ÄR ANNA - OCH DET HÄR ÄR MIN HISTORIA

En del av er har ju säkert läst om hur min resa egentligen startade - med att jag gick in i den berömda väggen. Det tog ju tid att komma ur det - och det var tufft. Den resan handlade om att ta mig upp på banan igen. Men då när jag var tillbaka - först då blev jag mer medveten om att jag faktiskt hade ett jag! Och det var då den resan började ta form.

Den började så här. Jag stod i köket en dag - tittade på när pastan kokade över - när det plötsligt slog ner i mig. Jag är mamma, dotter, lärare och en massa annat - men vem fan är jag? Vem är jag när alla lager av roller är avlagda? Det var läskigt!

Jag började gräva - jag började skala av lager efter lager. Jag fann mig till slut där inne - jag var ganska liten och rädd när jag fann mig. Jag visste inte vad som väntade mig. Men när jag stod där efter mycket slit och faktiskt lite vanda och såg mig själv i ögonen för första gången på väldigt länge - log jag genom tårarna.

Jag visste nu vad jag ville göra och skulle göra och varför! Jag hittade min drivkraft och jag kände mig inte längre som en som simmar med strömmen - jag vände och tog min egen väg!

Nu vill jag hjälpa dig att se dig själv i ögonen och le!

Häng på!

# DU HAR TAGIT DITT FÖRSTA STEG..

---

Ja! Nu tar du första steget mot det som är du! Det är det bästa steg du någonsin tagit. Det är nu dags att du tar plats i ditt eget liv!

Ditt liv är bara ditt!..❤️..



## DEN HÄR GUIDEN INNEHÅLLER TRE STEG:

**Första steget:** Återknytningen - när du börjar lyssna.

**Andra steget:** Upptäckten - när du hör vad du längtar efter.

**Tredje steget:** Bekräftelsen - när du börjar ta plats i ditt liv.

När du nu ska sätta dig med det här har jag några små tips. Se till att Ta Dig Tid! Se till att du får en stund för dig själv - t.ex när barnen har lagt sig kanske eller efter du slängt på dig mysen - sätt dig ner och ta dig en kopp te eller kaffe, skriv ner dina tankar.

Du kan skriva direkt här - du kan skriv ner svaren i anteckningar på mobilen - eller i ett eget worddokument eller så tar du fram en fin skrivbok och skriver ner alla tankar som dyker upp för hand. Du bestämmer! Och du! Kom ihåg att det finns inga fel svar! Du känner det du känner!

ÄR DU REDO ATT SÄTTA IGÅNG?

DÅ KÖR VI!



# FÖRSTA STEGET - ÅTERKNYTNINGEN

---

## Steg 1: Börja lyssna på dig själv igen.

Du har lyssnat på andra så länge. På krav, roller, måsten, förväntningar. Men nu är det dags att stanna upp och börja höra den där lilla rösten igen – den som viskar vem du egentligen är.

### Reflektionsfrågor:

- När var jag bara mig själv senast – utan att behöva prestera, passa in eller göra alla andra nöjda?
- *Vad gjorde du då?*
- *Hur kändes det i kroppen?*
- *Hur kändes det i hjärtat?*

Skriv här – eller skriv av frågan där du skriver.



## ANDRA STEGET - UPPTÄCKTEN

---

### Steg 2: Vad viskar din längtan om just nu?

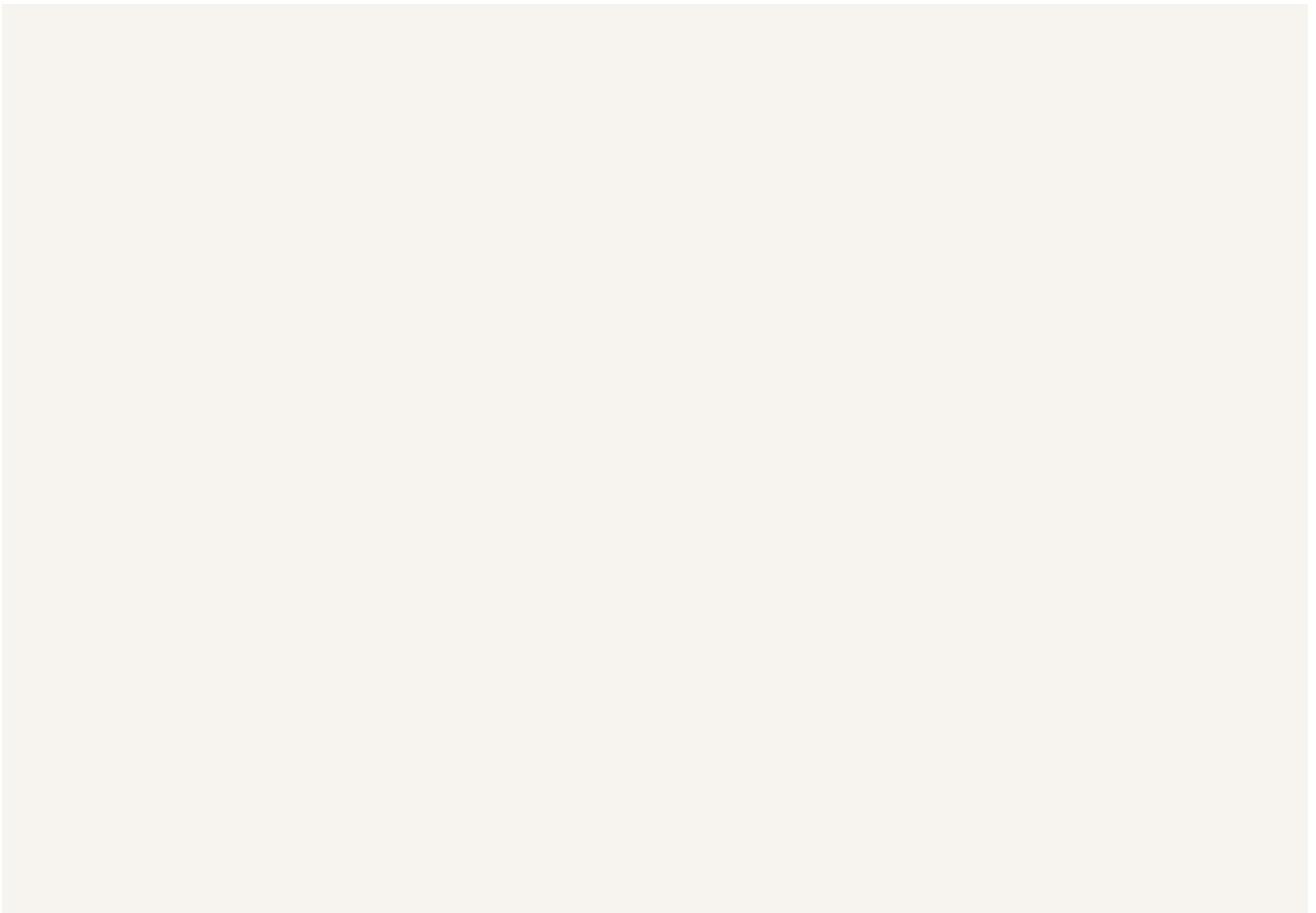
Längtan är en vägvisare. Den pekar inte på vad du *borde* göra, utan vad du *behöver*.

Det är inte egoistiskt att lyssna på den – det är självkärlek.

#### Reflektionsfrågor:

- Vad längtar jag efter - på riktigt?
- Tänk efter! När är du som lyckligast? Skriv ner allt som händer under just dessa stunder - hur känns det i kroppen? Finns det något av allt det fina som skulle kunna integreras i din vardag?
- Vad vill du göra mer (eller mindre) av? Hur skulle ditt liv förändras om du gjorde det?
- Vad behöver du släppa taget om? Vad skulle ske om du gjorde det?

TIPS! Ibland är man så uppe i sitt nuvarande sätt att se sig själv att man låser sig - då rekommenderar jag att du lämnar och tar en bensträckare eller en liten promenad för att rensa tankarna lite och då är det oftast lättare att ta till sig uppgiften igen.





## TREDJE STEGET - BEKRÄFTELSEN

---

### Steg 3: Välj dig själv - lite mer - varje dag!

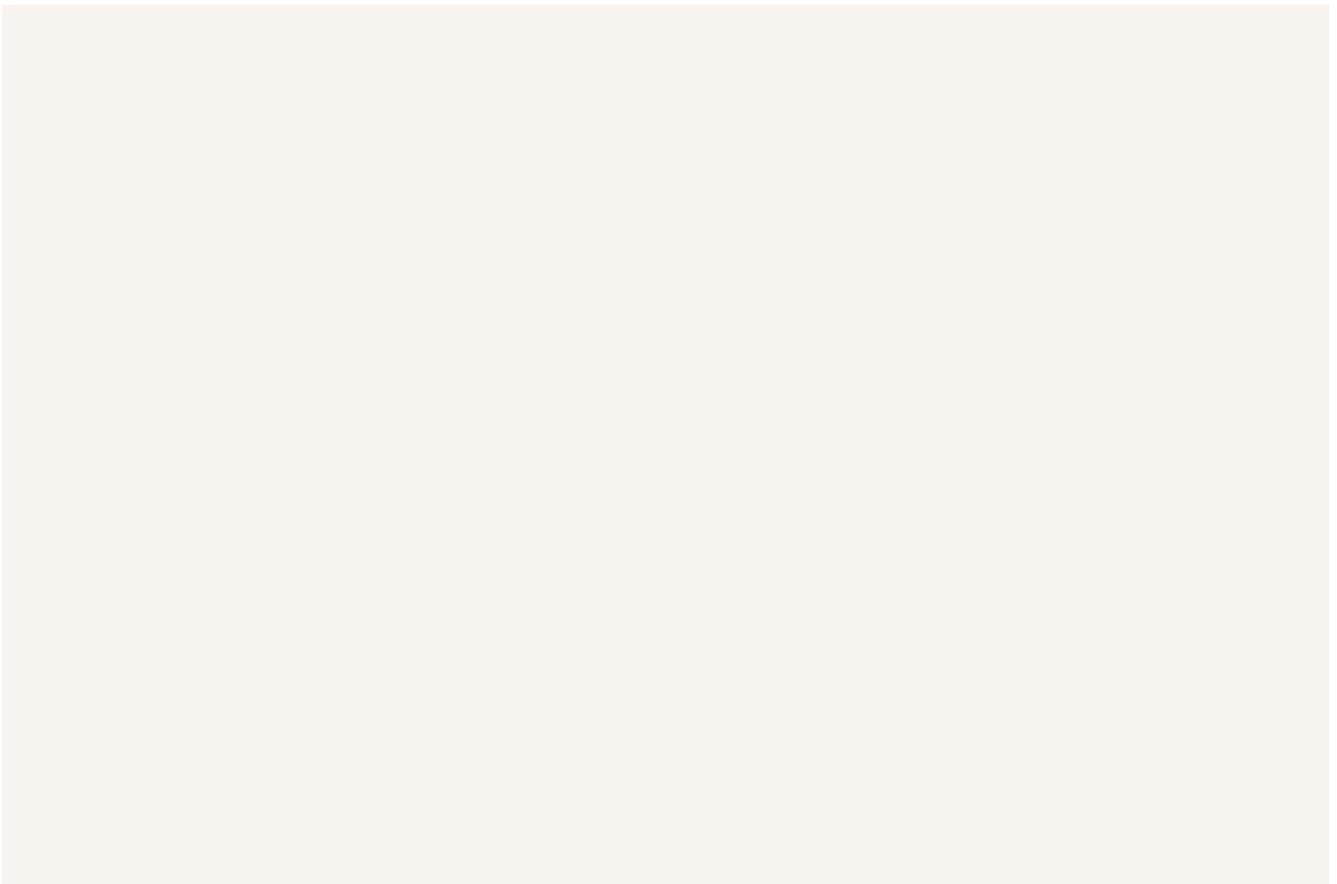
Att hitta tillbaka till sig själv är ingen quick fix. Det är ett val du gör – ofta tyst, ofta litet.

Men varje gång du väljer dig själv, stärker du din inre röst.

#### Reflektionsfrågor:

- Vad kan jag göra idag – litet eller stort – som visar att jag står upp för mig själv?
- Känn efter! Tänk dig att du stod upp för dig själv - t.ex du sa faktiskt nej eller du lyssande på kroppen - hur tror du att det kommer att kännas för dig? Hur skulle du må?
- Hur kan du påminna dig om den känslan nästa gång du tvekar på dig själv?

TIPS! Skriv av dig så mycket du kan! Att skriva gör det lättare att få ur sig vad som behöver komma ut. Ytterligare en fördel är att du kan gå tillbaka och läsa dina svar igen - skriva om dem efter ett tag - det kommer att öka din förståelse för dig själv. Vi blir aldrig riktigt klara med oss själva.. 😊 ..





Nu har du svarat på alla frågor. Ta en bensträckare eller stäng ner datorn helt.

Gör något annat! Men jag vill att du om några timmar - eller till och med imorgon - gå in här igen och verkligen läser igenom det du skrivit. Känn in dina svar..<3.. Du har börjat komma lite djupare och närmare den fantastiska människa du är!

Det här är ju bara ett litet skrapande på yta - men bland kan det lilla göra mycket mer än vad man tror. Jag hoppas att du fick en skön stund för dig själv och dina tankar.

Jag vill tacka dig för att jag fick förtroendet att hjälpa dig framåt!

.. ♥ ..

---

## KÄNNER DU ATT DU KANSKE VILL FORTSÄTTA DIN RESA?

Jag har skapat en 5 dagars minikurs för dig som vill fördjupa resan tillbaka till dig själv - i lugn och ro, i din egen takt. Det här är för dig som längtar efter mer än bara en tillfällig känsla - för dig som vill skala av ett lager till!

♥ Pris: endast 199 kr (inkl.moms)

Vill du veta mer?

✉ Skicka ett mail till mig och skriv att du är intresserad av minikursen - så skickar jag dig länken till den i vändande post.

Maila mig på: [kontakt@annasoderberg.se](mailto:kontakt@annasoderberg.se)



Så bra jobbat! Du gjorde det!..♥️..

Du har precis gett dig själv något ovärderligt – tid, mod och närvaro! Att stanna upp och möta sig själv på djupet kräver både styrka och mjukhet och du har gjort det.

Det här är början på något större – du börjar hitta din röst.

Så fortsätt lyssna på dig själv. Du är värd att ta plats i ditt eget liv. ♥️

Har du några frågor eller kanske vill dela med dig av något du reflekterat över – skriv till mig – jag finns här ett mail bort.

Ta hand om dig nu! ♥️

*Anna*



**E-post:** kontakt@annasoderberg.se **Hemsida:** www.annasoderberg.se **Instagram:** @anna\_din\_mailcoach

© Anna Söderberg, 2025. Allt material är skyddat enligt upphovsrättslagen.