



Sjekkliste for personlig vekst og indre styrke

En enkel guide for å styrke selvtillit, stemme og indre kraft

1. Selvbevissthet

- ☐ Jeg setter av minst 10 minutter i uken til å reflektere over hvordan jeg har det
 - ☐ Jeg kjenner mine viktigste verdier
 - ☐ Jeg er bevisst på mitt indre selvsnakk
 - ☐ Jeg møter meg selv med selvmedfølelse
 - ☐ Jeg vet hva som tapper meg for energi
-

2. Selvtillit og grenser

- ☐ Jeg sier nei uten dårlig samvittighet
 - ☐ Jeg uttrykker mine behov tydelig
 - ☐ Jeg unngår situasjoner og relasjoner som ikke respekterer meg
 - ☐ Jeg anerkjenner og feirer små seire
 - ☐ Jeg handler selv om jeg kjenner på frykt
-

3. Mål og retning

- ☐ Jeg har minst ett personlig mål jeg jobber mot
 - ☐ Jeg deler større mål opp i små, konkrete steg
 - ☐ Jeg evaluerer målene mine jevnlig
 - ☐ Jeg tar ansvar for egne valg
 - ☐ Jeg følger med på egen fremgang
-

4. Tankesett og indre styrke

- ☐ Jeg praktiserer takknemlighet daglig
- ☐ Jeg erstatter begrensende tanker med styrkende tanker
- ☐ Jeg omgir meg med mennesker som støtter og inspirerer meg
- ☐ Jeg investerer i læring og personlig utvikling
- ☐ Jeg tilgir meg selv og går videre



5. Fellesskap og bidrag

- ☐ Jeg støtter andre kvinner
 - ☐ Jeg deltar i meningsfulle samtaler
 - ☐ Jeg engasjerer meg i fellesskap eller frivillig arbeid
 - ☐ Jeg bruker stemmen min for noe jeg tror på
 - ☐ Jeg bidrar til fred og harmoni i mitt nærmiljø
-

Refleksjonsspørsmål

- Hvilket område trenger mest oppmerksomhet akkurat nå?
- Hva er én konkret handling jeg kan ta denne uken?
- Hvilken type kvinne ønsker jeg å være?