

HITTA DIN INRE RÖST



WORKBOOK

NATALLY
NETTERBY



Om

Mitt namn är Natally Netterby, jag är mamma till två flickor, men jag är också en driven yrkeskvinna och entreprenör. Jag tror starkt på att alla kvinnor kan kombinera en givande karriär som får hjärtat att sjunga, med ett rikt familjeliv. Det kräver ansträngning men du behöver inte välja. Jag har själv gjort den resan.

När jag blev mamma började jag drömma om att skapa något som var sprunget ur hjärtat och som var genuint *jag*, där min själ kunde lysa upp och ge mitt bidrag till världen. Drömmen var ganska suddig och svårtydd men jag bestämde mig för att börja följa den och med tiden klarnade det.

Jag vill att du också ska kunna göra detta. Första steget är att hitta, och lyssna till din inre röst, för du har alla svaren inom dig. Jag har tagit fram denna arbetsbok för att du ska kunna ta ditt första steg och höra vad hjärtat säger så du kan följa det.

Natally Netterby

natallynetterby.se
kontakt@natallynetterby.se

MIN VISION

Jag är övertygad om att varje kvinna kan skapa ett liv som innehåller både en glädjefyllt och inspirerande karriär, ett rikt familjeliv samt egentid för återhämtning och utveckling. Ingen ska behöva välja och jag vet att det är möjligt även för dig.

Jag har tagit fram denna workbook för att du ska kunna ta ett första steg mot ditt drömliv. Att lära dig lyssna till din inre röst är nyckeln till att skapa det liv som är menat för dig, där du kan vara dig själv och glänsa på ditt eget sätt.



MIN MISSION

Det kräver jobb att komma dit du vill och därför är jag här för dig. Vid varje steg, med beprövade metoder, egen erfarenhet och en nära och helhjärtad coaching.

Min mission är att inspirera dig att hitta och följa ditt livssyfte - det som ger dig glädje och passion. Jag kombinerar neuropsykologi, beteendevetenskap, Feng shui och Wabi sabi för att ge dig verktyg för ett autentiskt och balanserat liv på alla plan.

STEG 1

ATT LÄRA SIG LYSSNA



Du har själv alla svaren, du vet själv vad du vill, vad du behöver och vad du känner. Du behöver hitta din inre röst och lära dig lyssna till den för att förstå vad det är på djupet du längtar efter och kunna skapa det.

Frågorna i denna arbetsboken kan du svara på flera gånger. Många av oss tänker alldeles för mycket, ibland kanske vi bara gör. Men försök känna dig fram till svaren, låt det ta tid. Lyssna på din första känsla, det är din intuition, sekunden senare kommer hjärnan in med logik, rädsla eller tvivel.

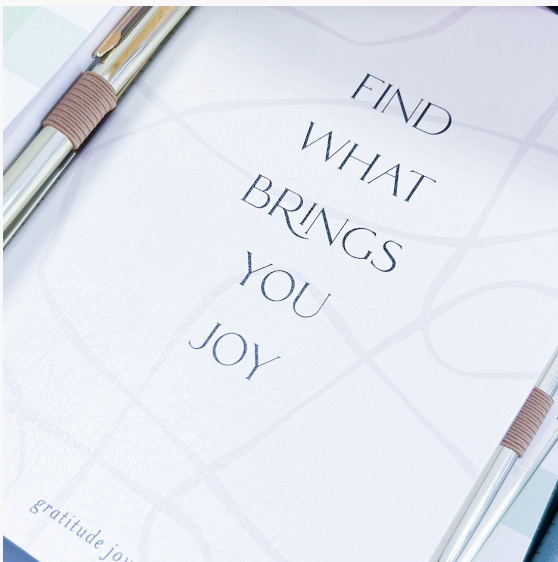
Detta är inte din inre röst.

Saker som kan hjälpa dig lyssna inåt:

meditera
träna
göra nåt kreativt
göra sånt du älskar

Hitta dig själv

För att hitta det du på djupet drivs av, det du älskar att göra och som uppfyller dig med glädje behöver du först lära känna dig själv, vem du är och vilka dina grundläggande och viktigaste värderingar är. Om du inte redan är helt säker på detta kan frågorna här, hjälpa dig att komma vidare.



Fundera på din bakgrund och historia, vad har du vuxit upp med? Hur har detta präglat dig?

Vad av din historia vill du fortsätta med och ta med dig in i framtiden och vad vill du lämna?

Vilka grundläggande värderingar kring arbete, karriär, barn, hem och familjeliv har du med dig från din uppväxt som du fortsatt vill leva efter. Finns det några du vill slopa?

Hur skulle du vilja beskriva dig själv? Vilken version av dig själv vill du ge mer utrymme?

VAD ÄR DINA REFLEKTIONER NÄR DU TITTAR PÅ DINA SVAR?



Hitta ditt varför

- Varför gör jag det jag gör? Är det för att du själv vill? För att andra vill? För att det är det enda du kan?
- Vad i mitt liv idag skänker mig glädje? Vad älskar jag att göra?
- När känner jag mig mest som jag?
- När känner jag mig stolt över mitt arbete?
- När känner jag mig uppfylld, engagerad, upprymd, pirrig?

Genom att skapa en förståelse för vilken typ av aktiviteter som motiverar dig och som skänker dig glädje kommer du närmare ditt eget sanna jag. Du vet säkert redan vilken typ av arbetsuppgifte, frididsaktiviteter eller människor du mår bäst av. Men ta dig ändå tid att känna efter. Använd frågorna till hjälp.

Trust yourself.



STEG 2

ATT LÄRA SIG FÖRSTÅ



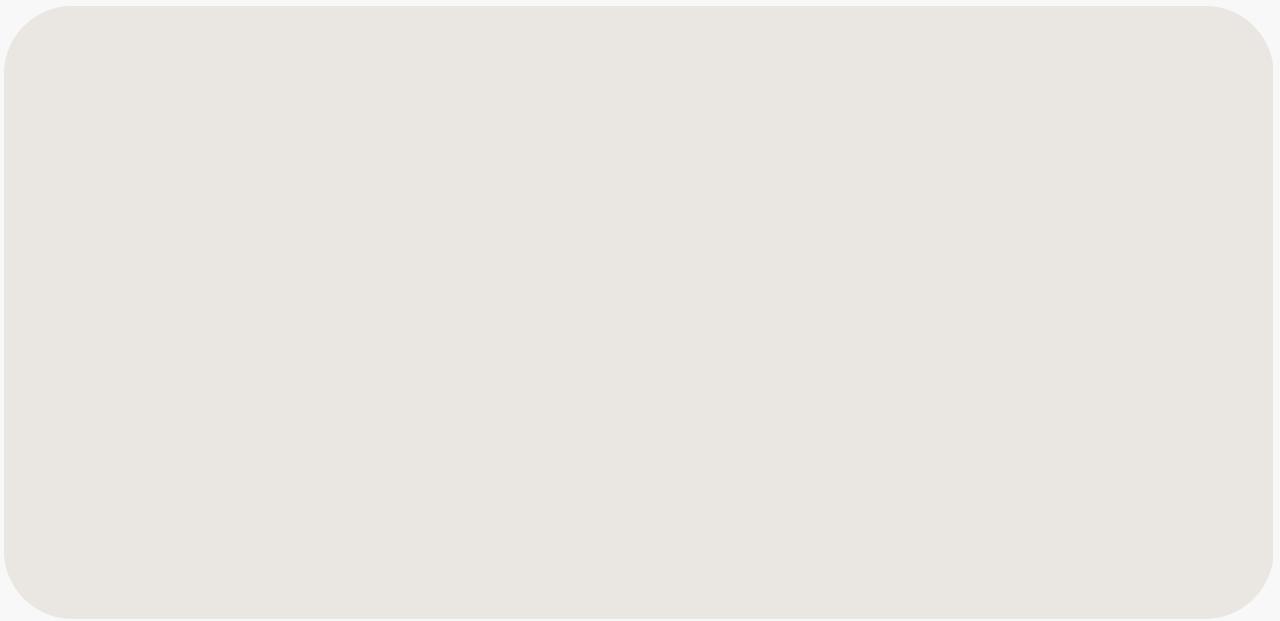
Att lära sig förstå sin inre röst är inte alltid så lätt. Ibland är det inte heller nödvändigt eller ens meningen. Våga lita på det fast att du inte förstår, det kommer att klarna förr eller senare.

På följande sida kan du skriva ner dina reflektioner såhär långt. Bry dig inte om ifall du inte fullt ut kan tyda det. Skriv ner det du har fått fram. Och försök hålla fast vid känslan, det som kommer från hjärta, inte från hjärnan.

Använd vecko- och månadsplanen för att planera och aktivt ta action mot ditt nya liv.

Worksheet

Vad har du hört och lärt dig av din inre röst såhär långt?
Vad är dina känslor och tankar om detta?

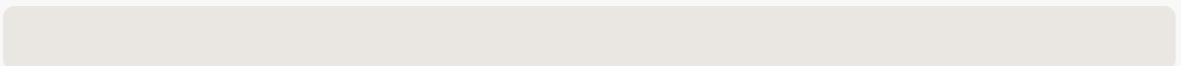


Vad skulle du vilja ändra på i ditt liv för att följa och leva mer i linje med din egen röst?

1



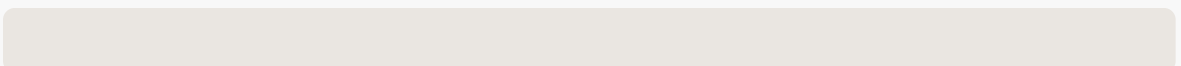
2



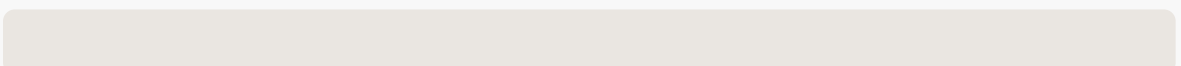
3



4



5



Weekly Planner

MONDAY

--

TUESDAY

--

WEDNESDAY

--

THURSDAY

--

FRIDAY

--

SATURDAY

--

SUNDAY

--

Monthly Planner

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

Notes:



Programmet för dig som:

- Vill ha en djupare mening i din karriär.
- Vill låta hjärta och själ leda vägen.
- Vill skapa ett liv där familj, karriär och hem stöttar dig och ger dig möjligheter att vara ditt bästa jag.

Tack!

Jag ser så fram emot att vara en del av din resa på det sätt som passar dig, tveka inte att höra av dig!

Kontakt:

Web: natallynetterby.se

Mail: kontakt@natallynetterby.se

Instagram: [@natallynetterby](https://www.instagram.com/natallynetterby)

LinkedIn: [natallynetterby](https://www.linkedin.com/company/natallynetterby)

