



8. Ett nytt liv



Under kursens gång har du blivit **utrustad** med **verktyg** för att hantera stress. Verktug du kan bära med dig under resten av ditt liv.

Men resan har bara **börjat**!

Eftersom stress är en **naturlig reaktion** på ett upplevt hot, är målet inte att bli **helt fri** från stress.

Genom att öva på dina verktyg om och om igen, fortsätter du ta steg mot det liv du vill leva.

I den här sista lektionen uppmanar vi dig att **reflektera** över din **resa** hittills. Du kommer också få sätta **mål** för hur du vill fortsätta arbeta med att hantera stress framöver.

Lär dig mer om:

- Reflektera över din resa
- Jag ett år från idag
- Min plan

Du behöver:

- 25 min ostörd tid
- Penna och papper

Över tid förändras våra liv.

Därför är det viktigt att **stanna upp**. För att hinna **lägga märke** till hur vi konstant **förändras**.

Så vi inte felaktigt drar slutsatsen att allt jobb vi lagt ned, inte lett till någon förändring.

Nu är det dags att titta tillbaka och reflektera över vad denna process har betytt för dig:

- Vad är stress
- Ett meningsfullt liv
- Att vara här och nu
- Förändra det som inte fungerar
- Att möta livet
- Att säga nej — och ja
- Din inre vän

Övning

Skriv ned dina svar.

1. Vilka är de **viktigaste lärdomarna** du vill ta med dig?
2. Vilka **verktyg** hjälper dig hantera stress?
3. Beter du dig eller fungerar du annorlunda på något sätt idag jämför med innan kursen?

Min trygga plats

Den här meditationen kan hjälpa dig nå en **trygg plats inom dig**. En plats du kan besöka när du vill och behöver.

Den förbereder dig även för nästa steg i övningen.

Tryck på play-knappen för att börja.

Meditation:

<https://storage.googleapis.com/k-org-879a8.appspot.com/audio/courses/83a9946b-af74-4186-8483-330f6d6fa74a/Min-trygga-plats.mp3>

Livet från och med idag



Under kursens gång har du fått reflektera över vad som är viktigast i ditt liv.

Nu är det dags att se hur dessa livsvärden kan omsättas så att de leder till **verklig förändring**.

När vi vill göra livsförändringar kan vi se dem som länkar som sitter ihop och bildar en kedja.

Vi börjar med att reflektera över våra djupaste **livsvärden**, sätter sedan upp **mål** och slutligen — planerar för konkreta **handlingar**.

Övning

Skriv ner dina svar. Vårt förslag är att du använder dem framöver som en manual för hur du vill leva ditt liv.

1. Tänk på ett **område** i ditt liv som behöver **förändring**.
2. Finns det ett specifikt livsvärde, en **värdering** som kan **vägleda** dig?
3. Baserat på det livsvärdet, sätt ord på ett **konkret mål** du skulle vilja ha uppnått inom ett år. Kom ihåg att bra mål är **specifika** och kan bockas av.
4. Om du uppnådde ditt mål, hur skulle det **påverka** ditt liv?
5. Identifiera de specifika **beteenden** du behöver göra från och med idag som skulle kunna hjälpa dig att uppnå ditt mål (eller ett delmål).

Video: Jag om ett år från idag

[https://res.cloudinary.com/twenty-ninek/video/upload/q_auto,t_global/v1622489638/HanteraStress Adult/ettnyttliv_övning_c5wigu.mp4](https://res.cloudinary.com/twenty-ninek/video/upload/q_auto,t_global/v1622489638/HanteraStressAdult/ettnyttliv_övning_c5wigu.mp4)

Din plan

Nu har du skapat en **plan** för dig själv. En plan för vad du vill ha uppnått inom ett år, och vad du behöver göra för att komma dit. Strålande!

Att tydliggöra **konkreta handlingar** som hjälper dig nå dina långsiktiga mål och livsvärden är ett steg närmare mot att faktiskt uppnå dem.

Jag ett år från idag

Skriv ned dina svar.

1. **Reflektera** över det livsvärde du valde i förra övningen. **Varför** valde du det här **livsvärdet**?
2. Hur skulle ditt liv se ut om ett år om du väljer att **ignorera** det här livsvärdet?
3. Vilka **konkreta steg** kommer du att ta idag eller imorgon mot det mål du har satt upp?
4. Kan du förutse några **hinder** på väg mot det här målet? Om dessa hinder dyker upp, hur kan du hantera dem?

Delningsfråga: Vad tar du med dig från kursen?

Exempeltext: Jag har lärt mig mycket om mig själv och mina vanliga sätt att reagera på stress. Jag har också identifierat vad jag värdesätter i livet och vad jag behöver göra nu för att nå mina mål.

Du har nu slutfört kursen, bra jobbat!

För att fortsätta öva rekommenderar vi att du regelbundet **återkommer till** dina **mål** för att påminna dig själv om vad du arbetar mot och varför. Försök även se till att använda dina **verktyg** i vardagen.

Vi på 29k har fler behovsbaserade övningar och meditationer. Och så finns det gott om gratis **meditations-** och **mindfulnessövningar** online.

Forskningen bakom denna kurs hittar du på vår hemsida. Om du vill läsa mer kan Lyckofällan av Russ Harris vara ett bra ställe att börja på.

Låt oss fortsätta resan tillsammans!

Kärlek,
29k-teamet

(Partsrådet segment:

Innan du avslutar den här kursen skulle vi vilja att du svarar på en enkät om din upplevelse av att gå den. Enkäten ligger utanför 29k-appen och sammanställs anonymt av Partsrådet.

[Klicka här för att komma till enkäten](#)

Fortsätt gärna använda 29k-appen men tänk på att all användning utanför Hantera stress-kursen sker som privatperson och utan koppling till Partsrådet eller din anställning.)

Du är nu redo för nästa steg — att dela med din grupp.

Kom ihåg frågorna:

1. Varför valde du att agera på just det här livsvärdet? Vad skulle hända om du struntade i det här livsvärdet?
2. Vilka konkreta steg kommer du att ta nu?
3. Vilka möjliga hinder kan du förutse? Hur kan du hantera dem?