

# JANUARI. OCH FEBRUARI. **mitt 2018**

## VIPS SÅ ÄR 2018 HÄR OCH IGÅNG.

### Vad önskar du allra mest från det här året? Vad längtar du efter? Drömmer om?

Om du skulle vilja utforska och förtydliga ditt 2018 så kommer här fem möjligheter till det.

Text: Johanna Nilsson  
Foto: Metamorphose



**I. SÄTT DIG BEKVÄMT.** Gärna i lugn och ro. Med något gott att dricka intill och kanske något mumsigt att knapra på. Ta fram ett gäng papper (gärna utan linjer) och några pennor du verkligen tycker om.

**II. SAMLA IHOP.** Börja nu med att sitta lugnt en stund. Fundera kring vad som hänt, varit och känts hittills under 2018. Skippa analysen. Låt bli att värdera. Skriv, skriv, skriv sedan. Allt som kommer till dig. Stort och litet. Saker du gjort. Människor du träffat. Ideér du skapat. Miljöer du varit i. Resultat du åstadkommit. Känslor du upplevt. Sammanhang du uppskattat. Och upplevelser du haft. Bara läs och se vad du lägger märke till.

**III. RINGA IN.** Gör cirklar runt det du är tacksam över. Det du lärt dig något av. Och det du gillat. Oavsett vad. Skriv mer. Utveckla. Beskriv. På ett nytt papper om du vill. Varför? Hur? På vilket sätt? Läs och landa en stund i det.

**IV. GEMENSAMMA NÄMNARE.** Fundera nu kring vad allt det du skrivit har gemensamt? Vad handlar det om för dig? Skriv ned. Eller varför inte rita.

**V. FORTSÄTTA, SLUTA OCH BÖRJA MED.** Fundera nu på (och skriv såklart gärna ned...) vad du redan gjort under januari och februari som du vill fortsätta med under 2018. Fundera också på vad du vill sluta med. Och fundera även på vad som du vill börja med. Vad vill du ge ännu mer plats åt? Bra jobbat. Nu är möjligheten stor att 2018 kan bli precis som du önskar, längtar efter och drömmer om. Nu vet du vad du vill.

**VI. DET FÖRSTA STEGET.** Vad blir nu ditt allra, allra första steg? Konkretisera. Precisera. Formulera steget och gör det så jättek enkelt så att du kan ta det när som helst. Kanske till och med redan nu? Du har nu skapat ett ännu tydligare 2018. Grattis! Knäpa nu gärna vidare på ditt alldeles egna sätt.

**Varmt lycka till!**



**JOHANNA NILSSON,**

Professional Certified Coach - PCC  
Beteendevetare

[pausera.se](http://pausera.se)