

EN REFLEKSJONSGUIDE

5 stille spørsmål *før du velger.*

*For kvinner som har levert lenge — og som vet
at neste retning ikke skrives på autopilot.*

DITT EKSEMPLAR

AV
Torun Nordskaug

HEI DU,

Hvis du sitter med disse, er det fordi noe i deg *vet noe.*

Dette er ikke en quiz. Det er ikke en plan. Det er fem spørsmål jeg stiller kvinner som har gjort mye riktig — og som likevel kjenner at noe må endre seg.

Du trenger ikke svare på alt med en gang. Du trenger ikke svare i det hele tatt hvis du ikke vil. Bare la spørsmålene være med deg gjennom uka. Skriv ned hva som dukker opp.

Mange kvinner i en livsfase der kroppen forandrer seg, der barna blir voksne, der karrieren ikke lenger gir samme svar, kommer til et sted hvor de stille begynner å vurdere noe annet. Det er ikke krise. Det er en henvendelse.

Disse spørsmålene er laget for å hjelpe deg å høre den.

— *Torun*



01

SPØR DEG OM DET INDRE

Hva har du sluttet å si *høyt*?

De fleste kvinner kan peke på minst én ting de har sluttet å si høyt. Ikke fordi det ikke er sant — men fordi vi har lært at å si det skaper konsekvenser vi ikke vil ha.

01 Hva er én ting du har visst lenge, men ikke har sagt høyt til noen?

02 Hva er det verste som ville skjedd hvis du sa det?

03 Og det beste?

DINE NOTATER



02

ENERGI-REGNSKAPET

Hvilke valg *drener* deg?

Det er sjelden de store valgene som tar oss. Det er de tusen små vi har sluttet å registrere. I en livsfase der dagene koster annerledes blir energi-regnskapet det viktigste regnskapet du fører.

01 Hvilke 3 ting i hverdagen tar mest energi — og hvorfor?

02 Hvilke 3 ting gir energi tilbake?

03 Hva ville en uke der du fulgte energien vise deg?

DINE NOTATER



03

TANKEEKSPERIMENTET

Hvis ingen forventet noe *de neste seks månedene...*

Et tankeeksperiment som ofte avslører mer enn et helt strategimøte med deg selv. Når du tar bort forventningene, blir det stille nok til at den egentlige stemmen får komme opp.

01 Hva ville du sluttet med?

02 Hva ville du startet med?

03 Hva ville du bare vært til stede i — uten å levere?

DINE NOTATER



04

FORM OG PASSFORM

Hvor holder du på en form som *ikke lenger passer?*

Vi vokser fra ting. Det er normalt. Det vi sjelden lærer er hvordan vi merker det — og hva vi gjør når vi gjør det.

01 Hvilken rolle har du i dag som du ikke ville valgt om du sto fritt?

02 Hva fortsetter du å gjøre fordi du «alltid har gjort det»?

03 Hva ville frihet i denne livsfasen faktisk se ut som for deg?

DINE NOTATER



05

TILLATELSEN

Hva ville du gjort hvis du visste at det *ikke var for sent*?

Det siste spørsmålet er det enkleste. Og det er derfor det er det mest avslørende. Sannheten er at det ikke er for sent — du har bare ikke gitt deg selv tillatelse til å begynne.

01 Hva er den ene tingen du ville gjort hvis du visste at du fortsatt har god tid?

02 Hva er det aller minste første steget du kan ta denne uka?

03 Hvem ville du fortalt om det først?

DINE NOTATER



NÅR DU ER KLAR

Vil du *sette ord på det* med noen?

Du har akkurat sittet med fem spørsmål de fleste aldri stiller seg selv. Det er ikke ingenting. Hvis noe ble vekket — og du vil sette ord på det med noen som har gått veien — er en samtale neste steget.

30 minutter. Online. Uten salg.

BOOK EN SAMTALE

torun-lederskapscoach-v2.pages.dev/book-samtale