INRE RUM

TERAPI & SAMTALSTERAPI

Rädsla, frihet och de frågor vi ställer

EN E-BOK FÖR DIG SOM VILL LEVA MER I LINJE MED DITT EGNA LIV



Hej,

Det här är en personlig e-bok – ett rum för reflektion, tankar och årliga frågor.

Jag skriver inte som någon som har alla svar. Jag skriver som en människa, precis som du.

Det här är mina tankar, mina funderingar och min längtan – och jag hoppas att de kan bli något för dig också.

Kanske väcker de frågor. Kanske landar de någonstans inom dig. Kanske får de dig att stanna upp, precis som jag själv gör ibland.

Välkommen in i Inre-Rum

Innehåll

01	En stund med mig själv	4
02	Vad är rädsla egentligen?	5
03	Frågor som håller oss tillbaka	6
04	Om frihet – vad betyder det för dig?	8
05	Ekonomisk frihet – är det verkligen den frihet vi längtar efter?	9
06	Vad finns under rädslan?	10
07	En ny fråga kan förändra allt	11
08	Avslutning – en fråga att bära med sig	12

01

En stund med mig själv

Just nu sitter jag här med min kopp te
och tänker på livet.

Det är en sådan där stilla stund när man
plötsligt börjar tänka på sådant man annars
inte riktigt hinner tänka på.

Jag tänker på rädsla.
På hur mycket den faktiskt kan påverka
våra liv utan att vi ens märker det.

Jag tänker på alla val vi gör – och hur många
av dem som egentligen kommer från oss själva,
och hur många som kommer från rädslan.

02

Vad är rädsla egentligen?

Rädsla är inte bara den stora, tydliga rädslan som vi kan se.

Det är också den lilla, tysta rösten som säger:

"Inte nu."
"Det går nog inte."
"Vad ska andra tycka?"
"Tänk om jag misslyckas?"

Rädsla kan ligga som en tunn slöja över hela livet. Vi ser fortfarande våra drömmar – men vi vågar inte riktigt sträcka oss efter dem.



03

Frågor som håller oss tillbaka

Vi ställer ofta samma frågor till oss själva – om och om igen:

- Har jag råd?
- Är det rätt tid?
- Vad händer om det inte fungerar?
- Vad kommer andra att säga?

Och så får vi samma svar.

Men tänk om vi istället började ställa andra frågor?




Kanske är det inte livet
som behöver förändras först.
Kanske är det frågorna
vi behöver förändra.

04

Om frihet – vad betyder det för dig?

Vi säger ofta att vi vill vara fria.

Men vad betyder frihet egentligen?

Är det pengar? Tid? Att kunna resa?
Att slippa vissa krav? Att våga säga nej?
Eller kanske friheten att äntligen få vara
den du är, utan att hela tiden försöka passa
in i någon annans bild av vem du borde vara?

Har du någonsin skrivit ner vad frihet
betyder för dig?



05

Ekonomisk frihet – är det verkligen den frihet vi längtar efter?

Många tänker att **ekonomisk frihet** är nyckeln till ett fritt liv. Att ha så mycket pengar att man kan köpa det man vill, resa vart man vill och slippa arbeta.

Men vad skulle hända om du på en gång,
över natt, blev miljonär?
Skulle dina rädslor då försvinna?

Eller skulle det fortfarande finnas något annat som höll dig tillbaka?



06

Vad finns under rädslan?

Tänk om det aldrig egentligen handlar om pengar?

Tänk om det handlar om något djupare?

Om rädslan för att inte duga.
För att bli sedd. För att göra fel.
För att lämna det som är tryggt.
För att välja annorlunda.

Vad skulle hända om du vågade utforska vad som faktiskt ligger under rädslan?

07

En ny fråga kan förändra allt

Det handlar inte om att sluta känna rädsla.

Rädslan kommer alltid att finnas där,
men den behöver inte få bestämma.

Istället för att fråga:
"Vad kan gå fel?"

Kan vi inte börja fråga:
"Vad kan bli möjligt?"



En fråga att bära med sig

Om rädsla inte fick bestämma
över ditt liv –
vad skulle du då välja?


Tack för att du tagit dig tid
att läsa den här e-boken.
Jag hoppas att den har gett dig
någon ny tanke, någon ny fråga
eller bara en stund av eftertanke.
Kom ihåg – du behöver inte
ha alla svar. Du behöver bara
fortsätta ställa frågorna.
Du är värd att må bra.

Dina reflektioner

Här finns plats för dina tankar, frågor och insikter.

Vad längtar jag efter?

Vad håller jag tillbaka av rädsla?

Vilken fråga vill jag börja ställa oftare?





INRE RUM

TERAPI & SAMTALSTERAPI

Ett rum för dig.
Dina tankar. Dina känslor.
Ditt liv.



Kanske börjar
friheten inte med ett
stort beslut –
utan med en enda
ny fråga.



INRE-RUM