



# Fra Uoverskueligt til Overskud

*Værktøjet der skaber overblik,  
ro og fokus.*

AF CAMILLA WETT

---

[WWW.CAMILLAWETT.COM](http://WWW.CAMILLAWETT.COM)

## Værktøj

---



Kære du

Ligegyldigt, hvor meget vi arbejder med os selv, eller forsøger at skabe balance, så kan der ske ting, som er udenfor vores kontrol.

Dette værktøj hjælper dig, når alt virker uoverskueligt.

Ved at svare på spørgsmålene på de følgende sider, får du en plan for at komme styrket igennem situationen.

Vær ærlig overfor dig selv så kommer du længest.

Og tag det du finder alvorligt, ved at begynde at handle på at skabe den forbedring du finder frem til, der skal til.

Ræk ud, hvis du har brug for mere støtte.  
Jeg hepper på dig.

Kærligst

Camilla

Instagram @ camilla\_wett

WWW.CAMILLAWETT.COM

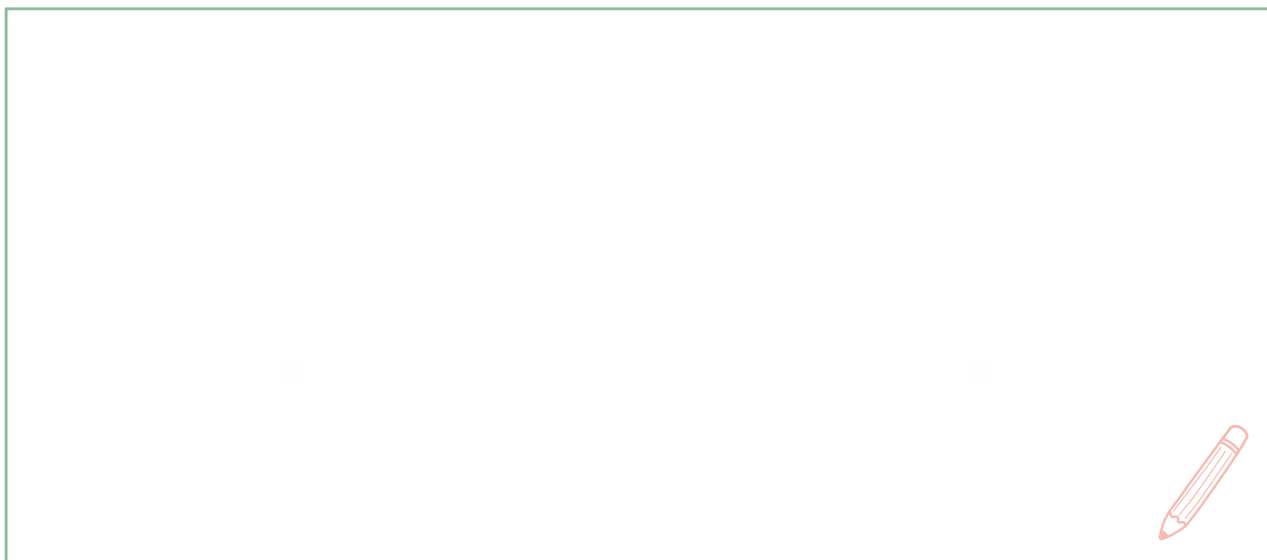
---

# Når alt er uoverskueligt

Nogle gange sker der ting i livet, som betyder, at vi ikke kan overskue mere. Det føles ubehageligt og som om du vitterligt ikke kan mere nu. Lav denne øvelse når du har det sådan.

## ★ 1. SKRIV DET UD

Skriv **ALLE** dine tanker om situationen ned. Alt hvad du tænker, mærker og føler lige nu. Få det ud. Det behøver ikke give mening. Hvad gør situationen uoverskuelig? Hvordan påvirker det dig?...



## ★ 2. HVAD HAR DU BEHOV FOR?

Definer, hvad du har behov for lige nu. Vær konkret. Har du brug for hjælp fra andre mennesker, støtte, en specifik samtale, fokus, søvn, sund mad eller hvad er dit behov lige nu? Hvad siger din intuition?



### 3. PLANLÆGNING

Hvordan imødekommer du dit behov fra spørgsmål 3? Kig i din kalender og planlæg, hvordan du dækker dit behov. Det kan være, du skal aflyse nogle eller alle de aftaler, du har de næste 3 dage og i stedet planlægge dine dage ud fra dine behov.

### 4. LÆRING

Hvad har du brug for at lære af denne situation? Havner du ofte i den her slags situationer? Hvis du gør, er der formegentligt noget du skal lære fra den, hvad er det? Hvis ikke, hvad kan du så lære lige nu?

### ★ 4. TAKNEMMELIGHED

Skriv nu ned, hvad du er taknemmelig for i dit liv. Det kan være helt små ting eller store ting. Der er altid noget at være taknemmelig for, men det kan være svært at få øje på, med mindre vi fokuserer på det.