



INDRE ARKITEKTUR™

DIN SABOTASJEPROFIL™

SLITEREN

STØRSTE HINDRING: TILSTAND

Analysen din tyder på at en endring av tilstanden din er det som vil gi deg mest effekt nå.



Du trenger ikke presse hardere, men hvile dypere. Sånn får du gjort mer.

CHRISTOFFER VATLAND



KJERNEN I SLITEREN

Du forventer mye av deg selv, men går ofte gjennom livet med mindre kapasitet enn ambisjonene dine krever. Du presser deg videre når kroppen egentlig trenger hvile. Resultatet er at selv enkle ting krever viljestyrke, og du får ikke utnyttet potensialet ditt.

DITT NESTE FOKUS

Skap mer energi innenfra gjennom bedre søvn, restitusjon, bevegelse og ved å fjerne distraksjoner.



01

KJENNETEGN

- Du føler deg ofte sliten eller overstimulert.
- Energien og fokuset ditt svinger mye.
- Du presser deg selv selvom kroppen trenger hvile.
- Du bruker viljestyrke for å komme deg gjennom dagen.
- Du søker raske dopaminkilder når du er sliten.
- Du klarer ikke å gjennomføre det du egentlig vil.



02

HVORFOR SKJER DET?

- Du har vært overbelastet over lang tid.
- Du har blitt vant til å presse deg gjennom hverdagen.
- Søvn og restitusjon blir nedprioritert.
- Du får mye stimuli og lite ro.
- Vanene dine gir kortsiktig energi, men svekker kapasiteten over tid.
- Du forventer mer av deg selv enn systemet ditt kan levere akkurat nå.



03

HVA DET KOSTER DEG?

- Du får mindre ut av evnene dine.
- Fokus og gjennomføring blir ustabil.
- Du bruker enorme mengder energi på helt vanlige ting.
- Ambisjonene dine begynner å føles som en belastning.
- Du har mindre overskudd til menneskene og tingene du elsker.
- Du risikerer å bygge livet ditt på et system som ikke har kapasitet til å leve det.



04

SLIK BRYTER DU DET

- Prioriter kapasitet før prestasjon.
- Gjør søvn til en ikke-forhandlingsbar grunnmur.
- Reduser unødvendig digital stimuli.
- Beveg kroppen og få dagslys hver dag.
- Fjern vaner som gir kortsiktig lindring, men langsiktig belastning.
- Design en hverdag du faktisk elsker å leve.

05 DIN HANDLINGSPLAN (START HER)

- 01 Velg én fast leggetid og hold den de neste syv dagene.
- 02 Start dagen uten mobil de første 30 minuttene.
- 03 Få dagslys og minst 45 minutter bevegelse hver dag.
- 04 Fjern én energityv eller overstimulerende vane denne uken.
- 05 Sett av minst 10 minutter hver dag helt uten å gjøre noe.

06 HUSK DETTE

“Du trenger ikke mer disiplin.
Du trenger et system med energi til
å gjøre det du bestemmer deg for.”

07 INDRE ARKITEKTUR™

Et helhetlig rammeverk for å bygge det livet du egentlig vil ha.



TILSTAND

Ditt indre energisystem



IDENTITET

Tankene, følelsene og selvbildet ditt



FORMÅL

Din opplevelse av mening og retning



MILJØ

Omgivelsene og relasjonene dine

08 NESTE STEG

Vil du finne ut hvordan du kan endre din indre arkitektur og skape et liv du faktisk elsker å leve hver eneste dag?



Book en gratis strategisamtale med oss



Vi kartlegger situasjonen og ressursene dine, og lager en konkret plan for veien videre.

[BOOK STRATEGISAMTALE →](#)