



INDRE ARKITEKTUR™

DIN SABOTASJEPROFIL™

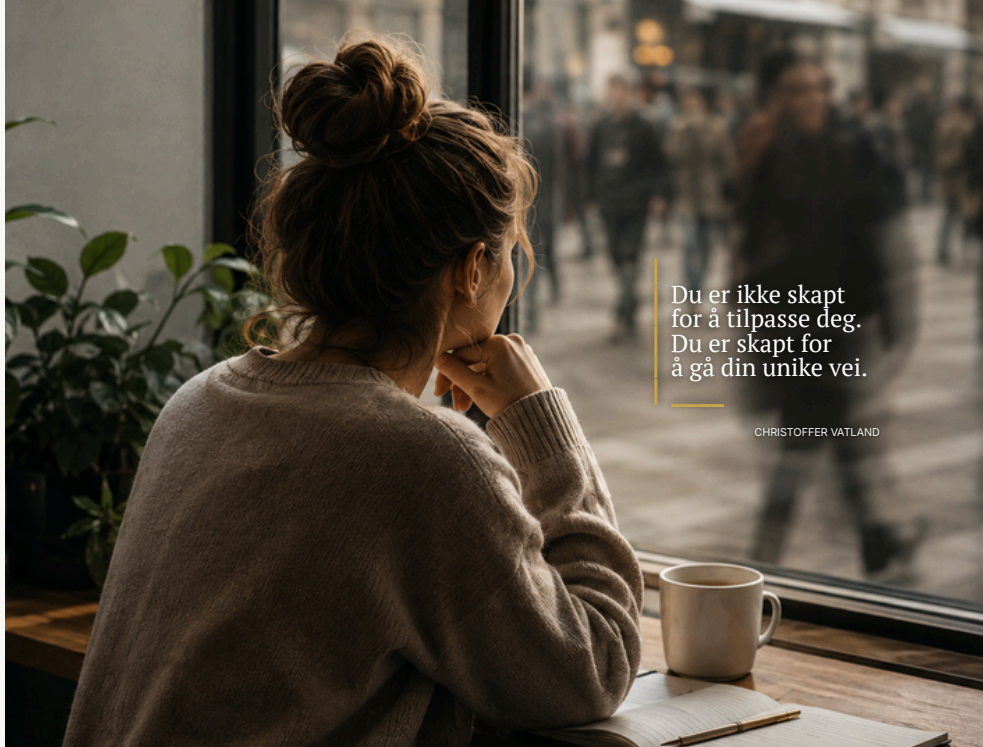
TILPASSEREN

STØRSTE HINDRING: MILJØ

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

Du er ikke skapt for å tilpasse deg. Du er skapt for å gå din unike vei.

CHRISTOFFER VATLAND



KJERNEN I TILPASSEREN

Du tilpasser deg for å bli likt, for å unngå konflikt eller for å føle deg trygg. Du tar hensyn til andres behov, men mister deg selv i prosessen. Resultatet er at du lever et liv som ser riktig ut, men som ikke føles bra inni deg.

DITT NESTE FOKUS

Bruk mer tid alene og finn ut hva du egentlig vil. Design deretter et miljø som støtter den du egentlig vil være.



01

KJENNETEGN

- Du tilpasser deg andre mennesker og situasjoner.
- Du sier ja, selv om du har lyst til å si nei.
- Du søker bekreftelse og unngår å skille deg ut.
- Du føler deg dratt i ulike retninger.
- Du blir sliten av å holde fasaden hver dag.
- Du føler på en tomhet selv når «alt burde være bra».



02

HVORFOR SKJER DET?

- Du har lært at tilpasning gir trygghet og tilhørighet.
- Miljøet ditt belønner det som er forventet.
- Du har tatt på deg roller som ikke er dine.
- Du har lite rom til å være helt deg selv.
- Grensene dine er diffuse eller fraværende.
- Rutinene dine støtter ikke det du egentlig vil.



03

HVA DET KOSTER DEG?

- Du mister kontakt med ditt sanne jeg.
- Du lever ikke i tråd med verdiene dine.
- Du bruker energi på å leve en løgn.
- Du opplever daglig indre uro, misnøye og tretthet.
- Du står stille, selv om du lengter etter mer.
- Livet passerer uten at du virkelig lever.



04

SLIK BRYTER DU DET

- Design et miljø som gir deg mer energi.
- Sett tydelige grenser.
- Fjern deg fra det som tapper deg.
- Velg mennesker som samsvarer med den du vil være.
- Design hverdagen bevisst og i tråd med deg selv.
- Bruk tid alene for å finne ut hva du egentlig vil.

05 DIN HANDLINGSPLAN (START HER)

- 01 Undersøk dine egne grenser, og øv på å sette nye.
- 02 Si nei til det som ikke er i tråd med verdiene dine.
- 03 Omgj deg med folk som ser deg og løfter deg opp.
- 04 Gi deg selv rom og tid hver eneste dag. Uten unntak.
- 05 Analyser miljøet ditt og fjern distraksjoner og energityver.

06 HUSK DETTE

“Du trenger ikke endre deg, du trenger et miljø som lar deg være den du vil være..”

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



Book en gratis strategisamtale med oss



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

[BOOK STRATEGISAMTALE →](#)