



INDRE ARKITEKTUR™

DIN SABOTASJEPROFIL™

TVILEREN

STØRSTE HINDRING: IDENTITET

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



Det eneste som står i veien for at du skal leve det livet du vil, er tvilen...

CHRISTOFFER VATLAND



KJERNEN I TVILEREN

Du vil mye, men tviler på deg selv, valgene dine og hva du faktisk er i stand til. Du analyserer, sammenligner og søker trygghet før du handler. Resultatet er at du holder tilbake deler av deg selv, selvom du innerst inne vet at du er skapt for mer.

DITT NESTE FOKUS

Bygg et selvilde som samsvarer med personen du ønsker å bli. Slutt å vente på selvtillit før du handler – bruk handling til å bygge den.



01

KJENNETEGN

- Du overtenker og analyserer før du handler.
- Du tviler ofte på egne beslutninger.
- Du sammenligner deg fort med andre.
- Du er redd for å feile eller bli dømt.
- Du undervurderer det du faktisk kan.
- Du holder igjen selv når du vet hva du egentlig ønsker.



02

HVORFOR SKJER DET?

- Du har lært å tvile på egne vurderinger.
- Du har internalisert kritikk og andres forventninger.
- Du har gjort tidligere feil til bevis på hvem du er.
- Du søker trygghet før du handler.
- Du sammenligner innsiden din med utsiden til andre.
- Du har repetert den gamle historien om deg selv, gang på gang.



03

HVA DET KOSTER DEG?

- Du tar færre sjanser enn potensialet ditt krever.
- Du lar muligheter passere.
- Du gjør deg mindre enn du egentlig er.
- Du søker bekreftelse i stedet for å stole på deg selv.
- Du blir stående i skyggen av ditt eget potensial.
- Du finner aldri ut hvor mye du faktisk kan oppnå.



04

SLIK BRYTER DU DET

- Slutt å vente på følelsen av å være klar.
- Ta små beslutninger raskere og stå ved dem.
- Samle bevis på at du faktisk kan stole på deg selv.
- Sammenlign deg mindre og skap mer.
- Tenk, føl og lev som personen du ønsker å bli.
- Gi f*en, men hold hjertet åpent.

05 DIN HANDLINGSPLAN (START HER)

- 01 Skriv ned tre gamle historier om deg selv du ikke lenger vil leve.
- 02 Bestem hvilken person du ønsker å være i stedet.
- 03 Ta én beslutning du har utsatt, i dag.
- 04 Gjør én ting denne uken som den gamle deg ville utsatt.
- 05 Skriv ned ett bevis hver kveld på at du kan stole på deg selv.

06 HUSK DETTE

“Selvtillit bygges hver gang du viser deg selv at du gjør det du sier du skal gjøre.”

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 →](#)