



Din personliga årsstart
2026 börjar med dig.
Lägg korten på bordet,
blicka bakåt och rikta
sedan blicken framåt.
Den här guiden hjälper
dig att skapa klarhet,
riktning och fart inför
året som kommer. Svara
ärligt, kortfattat och
utan att censurera dig.
Nu kör vi!



- Del 1 - Reflektion
- Del 2 – Ambition
- Del 3 - Kommunikation

Del 1 - Reflektion

- Vad tar du med dig från året som gått?

- Tre saker du är tacksam för

1. _____ 2. _____ 3. _____

- Tre lärdomar

1. _____ 2. _____ 3. _____

- Tre saker du vill lämna

1. _____ 2. _____ 3. _____

-
- Vad har gett dig energi det senaste året?

-
- Vad har dränerat dig på energi det senaste året?

-
- När kände du dig som mest levande och i flow?

-
- Vad vill du inte upprepa under 2026?
-

Del 2- Ambition

- Hur vill du känna dig under 2026? Välj tre ord som beskriver din riktning

1. _____ 2. _____ 3. _____

- Om 2026 blir ditt bästa år hittills- vad har hänt då? Beskriv i konkreta bilder

1. _____ 2. _____ 3. _____

- Vad behöver du börja, sluta eller förändra för att komma dit?

1. _____ 2. _____ 3. _____

- Vilket mål känns både pirrigt och möjligt?

- Vad skulle göra störst skillnad om du tog tag i det redan nu?

Om du tänker att det omöjliga helt plötsligt kan kännas möjligt, hur känns det i kroppen då? Lek med tanken att ingenting är omöjligt!



Del 3- Kommunikation

- Hur pratar du med dig själv när du är som starkast?

- Hur låter din inre röst när den stöttar dig?

- Vilket budskap vill du leva med under 2026? Skriv det som en mening: "Jag leder mig själv med...(mod, klarhet, balans, styrka)"



- Hur vill du uppfattas när du kliver in i ett rum, möte eller samtal?
-

- Vad behöver du börja säga högt- till dig själv eller andra?
-

Ditt 2026- Löfte



Summera dina reflektioner och skriv ditt löfte till dig själv.



Det här är inte ett nyårslöftet är ett beslut om hur du vill leda dig själv framåt.



Under 2026 lovar jag mig själv att:

-
- *Du behöver inte ett nytt år för att förändra ditt liv – bara ett nytt beslut.*
 - *Självledarskap börjar när du vågar lyssna inåt.*
 - *Det du fokuserar på växer – välj dina tankar medvetet.*
 - *Du är inte fast. Du är bara på väg att växla upp.*



RAKCOACHING

Stort tack för att du tar dig själv
på allvar!



Susanne Augustsson
076- 343 53 88
info@rakcoaching.se

