



21 simple kvickfix der vil opgrader dit selværd

www.frederikkestrand.dk





Velkommen til din QUICKFIX-rejse

Kære dig,

De næste 21 dage får du små, enkle øvelser, der hjælper dig til at styrke dit selvværd, mærke dig selv tydeligere og skabe mere kærlighed i dit liv.

Hver dag får du et QUICKFIX – korte sætninger, der minder dig om, hvor stærk, værdifuld og kærlig du allerede er.

Tænk på det som små daglige vitaminer til dit hjerte ❤️

- Nogle dage vil det føles let.
- Andre dage vil det vække tanker og følelser.
-

Alt er en del af processen – og du gør det helt rigtigt, bare ved at møde op for dig selv.

Jeg glæder mig til at gå denne rejse sammen med dig.

Kærligst,
Frederikke

kvickfix

QUICKFIX 1: Start småt – og ros dig selv

☛ Vælg én lille ting, du kan gøre i dag – og anerkend dig selv for, at du gjorde det.

QUICKFIX 2: Skriv et kærlighedsbrev til dig selv

☛ Fortæl dig selv, hvad du sætter pris på – som du ville skrive til en veninde.

QUICKFIX 3: Lav en mini-fejring

☛ Når du gør noget godt, stort eller småt – marker det. Sæt en sang på, lav en kop te, smil til dig selv.

kvickfix

QUICKFIX 4: Øv dig i at modtage

☛ Når nogen giver dig et kompliment, sig bare “tak” – uden at bortforklare.

QUICKFIX 5: Giv din krop lidt kærlighed

☛ Stræk dig, massér dine skuldre eller læg hånden på dit hjerte.

QUICKFIX 6: Find ud af, hvad der virkelig gør dig glad

☛ Læg mærke til de små øjeblikke, hvor dit hjerte smiler. Skriv tre ting ned – og gør mindst én af dem i dag.

kvickfix

QUICKFIX 7: Drop undskyldningerne – og tag din plads

☛ Hver gang du undskylder uden grund, byt det ud med et venligt “tak”.

QUICKFIX 8: Tag styringen – du er ansvarlig for dit liv

☛ Vælg ét lille skridt i dag, hvor du siger: “Dette gør jeg for mig – fordi jeg kan.”

QUICKFIX 9: Giv slip på det, der ikke tjener dig

☛ Skriv én ting ned, du ikke længere vil finde dig i – og riv papiret i stykker som et kærligt farvel.

kvickfix

QUICKFIX 10: Lyt til din indre stemme og intuition

☞ Luk øjnene og mærk svaret i kroppen, før du spørger andre

QUICKFIX 11: Tal kærligt til dig selv

☞ Byt hård selvkritik ud med en venlig sætning som: "Jeg gør det så godt, jeg kan."

QUICKFIX 12: Skab et øjeblik af ro

☞ Luk øjnene i 2 minutter og træk vejret dybt.

kvickfix

QUICKFIX 13: Gør noget, kun fordi det føles godt

☛ Dans, grin eller nyd en kop te – bare fordi du har lyst.

QUICKFIX 14: Vælg taknemmelighed fremfor sammenligning

☛ Når du opdager, du sammenligner dig selv, skriv én ting ned, du er taknemmelig for i dit eget liv.

QUICKFIX 15: Sæt en kærlig grænse

☛ Find et sted, hvor du føler dig drænet, og øv dig i at sige: “Det har jeg ikke overskud til lige nu.”

kvickfix

QUICKFIX 16: Vær din egen bedste ven

☛ Spørg dig selv: “Hvad ville jeg sige til min bedste veninde lige nu?” – og giv dig selv samme kærlighed.

QUICKFIX 17: Giv dig selv et kompliment

☛ Se dig i spejlet og sig højt én ting, du kan lide ved dig selv i dag.

QUICKFIX 18: Bevæg kroppen med kærlighed

☛ Gå en tur, dans eller stræk dig – ikke for at præstere, men for at mærke livet i dig.

kvickfix

QUICKFIX 19: Skab dit eget kærlighedsritual

☛ Tænd et lys, skriv i en dagbog eller lav en lille rutine, der minder dig om: “Jeg er vigtig.”

QUICKFIX 20: Giv dig selv lov til at drømme

☛ Forestil dig dit ideelle liv og skriv én ting ned, du kan gøre i dag for at bevæge dig i den retning.

QUICKFIX 21: Fejr dig selv – lige nu

☛ Kig tilbage på de sidste 3 uger og find én ting, du er stolt af. Fejr det på din egen måde.

Tillykke – du har gennemført alle 21 QUICKFIX!

Kære dig,

Du har givet dig selv en gave – 21 dage med små skridt, der styrker dit selvværd, din indre ro og din kærlighed til dig selv.

Måske føles det, som om noget har rykket sig.
Måske føles det stille og roligt, som små frø, der først spirer senere.

Uanset hvad, så ved jeg én ting: Hver gang du har valgt dig selv undervejs, har du lagt et kærligt fundament for dit liv ❤️

- Husk, du kan altid vende tilbage til øvelserne.
- Brug dem, når du har brug for et løft, en påmindelse eller bare lidt ekstra kærlighed til dig selv. Jeg håber, du mærker, at du står stærkere – og at du kan tage denne energi med dig videre i din rejse.

Hvis du føler dig klar til at gå endnu dybere, så inviterer jeg dig gerne med videre ind i mit univers, hvor vi arbejder med kærlighed, selvværd og relationer på et endnu dybere plan.

Tak fordi jeg måtte følges med dig. Du har gjort det smukt

Kærligst,
Frederikke