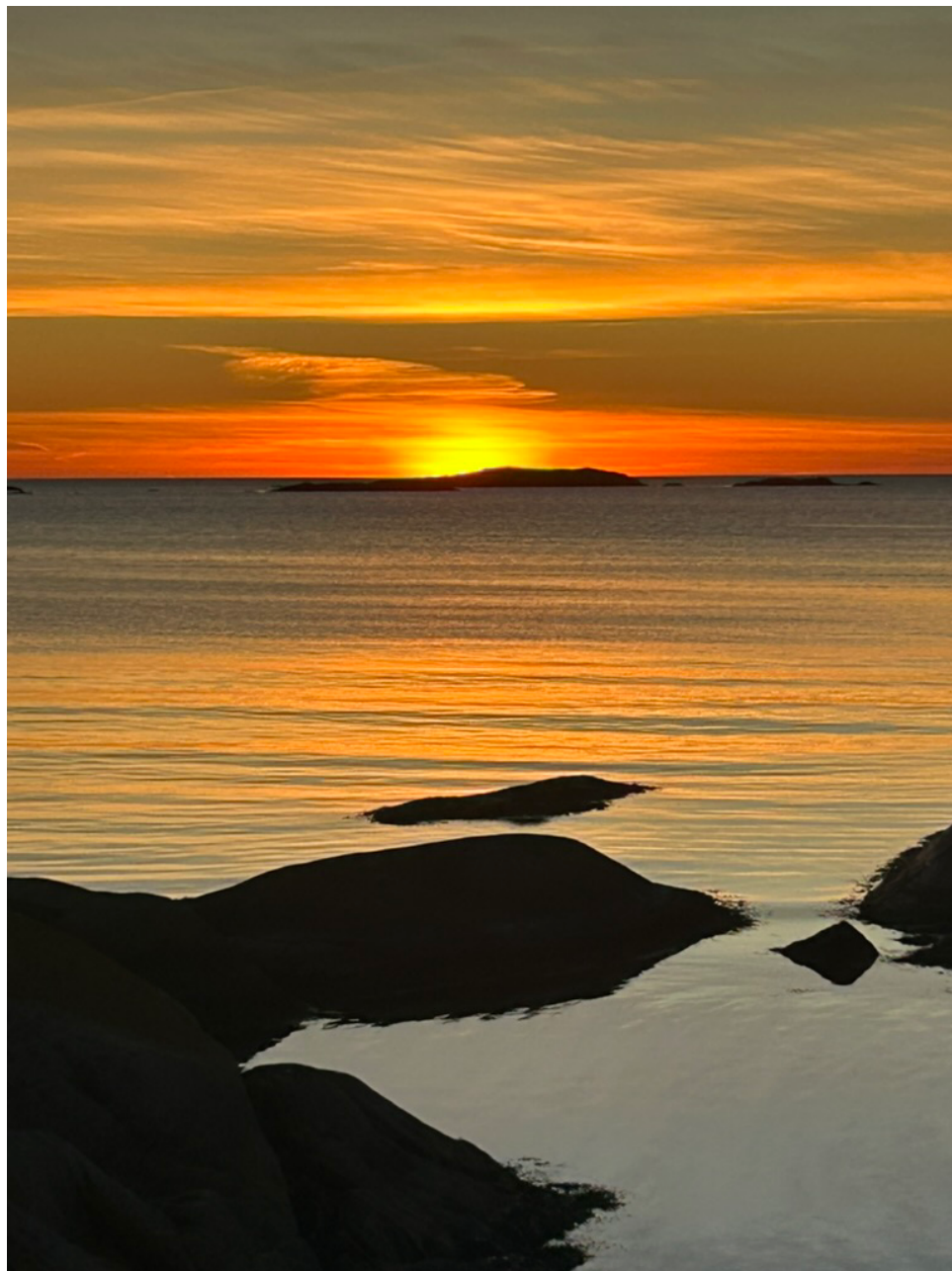


12 frågor för ett år av klarhet 2026

En fråga per månad – för att leva dina värderingar i vardagen.
Lyhördhet för dig skapar nya färdigheter. Vad är viktigt för dig nu?



Frågor att ha med dig 2026 för att växa mer hållbart och leda dig själv till det liv du vill leva.

Det här är inga frågor att besvara snabbt.

De kan följa dig genom året i vardagen, i relationer och i beslut.

En fråga per månad.

Inte för att bli bättre.

Utan för att bli tydligare.

Januari – Klarhet

När känner jag mig som mest sann mot mig själv just nu?

Februari – Gränser

Vad bär jag som egentligen inte är mitt ansvar?

Mars – Mod

Vilket samtal vet jag innerst inne behöver bli av?

April – Riktning

Vad vill jag att människor ska märka hos mig, även när det är pressat?

Maj – Integritet

I vilka situationer kompromissar jag med det som är viktigt för mig?

Juni – Relationer

Hur påverkar mitt sätt att vara de människor jag möter oftast?

Juli – Tempo

Vad händer med mig när jag saktar ner – på riktigt?

Augusti – Val

När säger jag ja av vana eller rädsla snarare än av övertygelse?

September – Ansvar

Vad undviker jag just nu, trots att jag vet att det behöver tas om hand?

Oktober – Närvaro

Var i min vardag kan jag vara mer närvarande utan att göra mer?

November – Lojalitet

Vad i mitt liv vill jag skydda, även om det kostar något?

December – Tillbakablick

Om jag ser tillbaka på året med lugn och stolthet – vad gjorde skillnad i det lilla?

Låt varje fråga följa dig under en hel månad.

Hur du kan använda frågorna? Du behöver inte besvara den i ord. Det räcker att låta den finnas med i bakgrunden – i samtal, i beslut och i de små valen i vardagen.

Återvänd till frågan när något skaver, när du står inför ett val eller när tempot är högt. Skriv ner det som blir tydligare.

Prata om det med någon du litar på.

Att leva sina värderingar sker sällan i stora gester.

Oftare i det lilla, om och om igen.

Lycka till!

Hjärtlig hälsning

Jenny Andersson

www.jenny-andersson.se

PS. Jag delar med mig av en artikel som beskriver hur jag arbetar med människor, team och organisationer som vill bygga hållbara kulturer – inifrån och ut. Kanske väcker den något som är relevant även för dig.

”DEN INRE DRIVKRAFTEN ÄR EN ENORM KRAFTKÄLLA NÄR DEN KANALISERAS PÅ RÄTT SÄTT”

Nya perspektiv kan vara precis det som behövs för att skapa en mer välmående arbetsplats och nå uppsatta affärsmål. Det är precis vad Jenny Andersson & Co är med och tillför. Genom att fokusera på företagets behov, och sammanlänka dessa med de visioner som finns, erbjuds specialdesignade insatser och utbildningar – med ett coachande perspektiv i centrum.

– Tillsammans med seniora verksamhetsutvecklare och coacher är jag med och skräddarsyr utbildningar och insatser till företag – utifrån var deras behov ligger. Många lever under så hög press och stress idag, då kan vi gå in som en katalyserande kraft som ser till att man får mer balans i vardagen och arbetslivet, förklarar Jenny Andersson, certifierad coach och grundare av Jenny Andersson & Co.

– Våra perspektiv behövs idag. Vi lyfter de perspektiv som vi ser behövs i de organisationer som vi går in i.

”

Vissa är väldigt måna om sin personal, men lyckas inte nå de resultat de strävar efter. Medan andra når sina resultat, men har anställda som mår dåligt.

– När vi talar med våra kunder säger de att vår styrka är att vi kan se vart de befinner sig. Därifrån kan vi hjälpa dem att skapa tydlighet kring vart de vill nå och hur de kan ta sig dit med hjälp av kompetensutveckling, coaching och teamutveckling, fortsätter Jenny.

Stadigare självledarskap på friskvårdsbidraget

Jenny Andersson själv har en gedigen arbetslivserfarenhet, med över 15 år på några av Sveriges mest prestigefyllda reklambyråer. Hennes erfarenheter, som friskvårdsterapeut, marknadsökonom, varumärkesstrateg och coach, har blivit en given del i arbetet med verksamhetsutveckling. Med åren har hon även arbetat med att utbilda såväl coacher som förändringsledare – och utvecklat det egna onlineprogrammet Lyckans Smed.

Lyckans Smed ger verktygen för att lära sig stå stadigare i sitt självledarskap. Utbildningen erbjuds just nu till ett rabatterat pris för ungdomar med tillgång till Mecenatkort. För den som önskar viga mer fokus åt sitt inre går det även att nyttja friskvårdsbidraget på samtliga utbildningar hos Jenny Andersson & Co.

– En av våra deltagare sa under ett coachingtillfälle i Lyckans Smed att ”Jag ville verkligen bara fokusera på mig själv en stund och då passade det här perfekt”. Det är det faktiska syftet med programmet, att man ska lära sig att på ett bättre sätt kunna hantera stress och oro och att hitta ett lugn i de stormar som ibland blåser upp i livet, säger Jenny Andersson.

– Man kanske lever ett bra liv, men känner att man vill leva ett ännu bättre liv. Många människor kan känna en känsla och längtan inom sig efter något de vill uppnå. Coaching är en kreativ och tankeväckande process som hjälper människor att nå sin fulla potential. Den inre drivkraften är en enorm kraftkälla när den kanaliseras på rätt sätt, avslutar Jenny.

Läs mer om Jenny Anderssons specialdesignade utbildningar och samarbeten på jenny-andersson.se

