

A misty mountain landscape at sunrise or sunset. The sky is a soft, warm orange and yellow. In the foreground, a large, dark, rocky formation rises from a sea of mist. The background shows rolling mountains and valleys, all partially obscured by a thick layer of white mist or low clouds. The overall mood is serene and atmospheric.

Vecko- utmaning

FOKUS & NÄRVARO

Soulboss

Välkommen till en vecka där du får möjlighet att stanna upp, hitta tillbaka till ditt fokus och få in lite mer mindfulness i vardagen.

I en värld full av distraktioner är det lätt att tappa fokus och känna sig splittrad. Den här utmaningen är framtagen för att hjälpa dig landa, minska bruset och skapa nya vanor som stärker både ditt fokus och din självkärlek. Jo faktiskt. Genom små, dagliga steg kommer du att få verktyg för att känna dig mer energifylld, balanserad och i kontakt med dig själv.

Hur den här utmaningen hjälper dig

- **Minskat brus:** Genom att minska skärmtid och få bort saker som stör får hjärnan den vila den behöver.
- **Mer energi:** Mindfulness och rörelse hjälper dig bryta stress och återfå glädje.
- **Självkärlek i fokus:** Små, omtänksamma handlingar ger dig mer balans och harmoni.
- **En klar riktning:** Du får verktyg att planera och prioritera, så att du känner dig lugn och fokuserad.
- **Dopamin-detox:** Gör dig fri från beroendet av skärm och bli bättre på att vara här och nu

Kom ihåg: Det är inte meningen att du ska lyckas perfekt – det här är en vecka där du ska våga utmana dig och hitta det som stärker dig. Allt jag har skrivit är bara förslag – så kom ihåg att anpassa det efter dig själv och inte försöka pressa dig till något som inte kommer fungera.

Förslag på DU-tid

- Yoga • Mindfulnessguidningar
- Skriva dagbok • Ljudbok
- Promenader • Läsa bok
- Andningsövningar

Pomodoro-tekniken: Fokus i korta block

Du kommer få jobba med något som heter Pomodoro-tekniken, och det är ett enkelt men väldigt effektivt verktyg som hjälper dig att få bättre fokus. Det bygger på att arbeta/fokusera i block → 25 minuter fullt fokus, följt av 5 minuters paus. Efter max fyra block tar du en längre paus. Sen kan du också köra 50/10min.

Därför fungerar det så bra:

- Korta pauser hjälper hjärnan att ladda om.
- När du vet att en paus snart kommer, blir det enklare att hålla dig koncentrerad.
- Att arbeta i block hjälper dig prioritera och avsluta uppgifter.

Här följer ett generellt förslag. Gå igenom det och anpassa efter din vardag så att det känns genomförbart. Men våga utmana dig själv.

kl 06.00-08.00	DU-tid. Närvaro, morgonmys och frukost utan skärm
kl 08.00-10.00	Jobba efter pomodoro-tekniken (25/5 min).
kl 10.15-12.00	Pomodoro fortsättning
kl 12.00-13.00	LUNCH
kl 13.00-15.00	Jobba efter pomodoro-tekniken (25/5 min).
kl 15.15-16.00	Se över arbetet, avsluta/färdigställ det du kan och planera vad du ska ta tag i imorgon
kl 16.00-18.00	DU-tid. Möjlighet till mindfulnesspraktik, längre promenad eller annat
kl 18.00-19.30	Middagsbestyr
kl 19.30-21.00	DU-tid. Kvällstid utan skärm

TIPS!
Passa på att städa upp på skrivbordet



Få stöd, bonusmaterial och inspiration i SoulCollective

SoulCollective är en nystartad community på Soulboss och fungerar typ som en fb-grupp. Här är det meningen att du ska få inspiration till din personliga utveckling och samtidigt kunna bygga upp en gemenskap. Du kan delta via hemsidan eller ladda ner appen för att alltid ha nära till hands.

Varför gå med i SoulCollective till Veckoutmaningen?

- Gratis mindfulnessguidningar: Jag kommer erbjuda en live-session för att hjälpa dig landa och hitta fokus.
- Dagliga tips och påminnelser: Hämta nya idéer och verktyg för att hålla igång utmaningen.
- Inspiration från andra: Dela gärna dina framgångar och utmaningar med oss andra.
- En boost i vardagen: Notiser och inlägg som påminner dig om att prioritera dig själv.

Så här gör du för att gå med:

1. Gå in på [Soulboss.se](https://soulboss.se) och klicka på SoulCollective i menyn.
2. Ansök om medlemskap och svara ärligt på några korta frågor.
3. Sen är du välkommen att ta del av kommande gemenskap!

Kom ihåg: SoulCollective är frivilligt att gå med i, och inte nödvändigt för Veckoutmaningen, men den kan ge dig ett stort mervärde under veckan. Bonus är ju också att vi i gruppen dessutom gör utmaningen tillsammans!

Välkommen in – här finns plats för dig!

Svårt med
tekniken? Hör av
dig till mig!

Förslag på DU-tid under veckan

- Yoga • Mindfulnessguidningar
- Skriva dagbok/notebook
- Promenader • Läs bok
- Andningsövningar

Dag 1: Måndag – Din nystart. Nu kör vi!

🌟 Välkommen till en ny början! I dag lägger vi grunden för en vecka fylld av närvaro, fokus och självkärlek.

Dagens tema: Identifiera och förbereda

Idag handlar det om att stanna upp och reflektera – vad tar din energi, och vad kan ge dig glädje eller ett lugn? Här skapar du också en grundstruktur som gör veckan enklare att navigera.

Huvudfokus i dagens schema:

- Lugn morgonstund – reflektera och planera veckan
- Skärmfri lunch – bara njut av maten och stunden
- DU-tid: Börja skriva i din dagbok/journal/notebook

Dagens lilla tanke:

“Allt börjar med tydlighet – vad vill du skapa mer av i ditt liv?”

Dagens uppmuntran:

- Skriv ner: Vad är din största önskan för den här veckan?
- Kom ihåg: Det är helt okej att justera strukturen så att den passar dig.

Reflektion:

1. Hur kändes det att starta med fokus idag?
2. Vad upptäckte du om dig själv när du reflekterade?
3. Vad ser du fram emot mest med veckan?

Små steg är
också framsteg!

Tisdag: Mindful detox

✨ *I dag minskar du bruset och låter dig själv få lite andrum.*

Dagens tema: *Minska distraktioner och ge din hjärnan vila*

Att ha skärmfritt kan vara väldigt ovant, men du kommer märka hur både lättnad och inspirationen smyger sig på allt eftersom..!

Huvudfokus för dagens schema:

- Sätt dagens intention: Hur vill du känna idag? Hur känner du just nu?
- Skön lunchpromenad – andas och känn kroppen
- DU-tid: Skapa något eller bara vila

Dagens lilla tanke:

"I stillhet kan vi höra oss själva igen."

Dagens uppmuntran:

- Gör en sak i taget – det är i närvaron som magin händer.
- Fira varje stund du klarar utan mobilen!

Reflektion:

1. Hur kändes det att ge dig själv utrymme idag?
2. Vad var mest utmanande?
3. Vilken stund var du som mest närvarande?

OBS! Imorgon kl 15.00 kommer jag ge 20 min mindfulnessguidning live för alla medlemmar i SoulCollective
Glöm inte att anmäla dig i gruppen!!

Balans kan
enbart uppnås
i närvaro.

Onsdag: din flow-dag

🌟 I dag handlar det om att hitta in i ditt eget flow. Genom rörelse och medveten andning kommer du att känna energin vakna till liv.

Dagens tema: Rörelse och andning för fokus och glädje

Ju mer vi hittar tillbaka till oss själva, desto mer kommer flowet att komma naturligt.

Huvudfokus för dagens schema:

- Morgonstretch eller en mjuk promenad
- Jobblock: Andas medvetet i varje paus
- DU-tid: Lägg fokus på rörelse och avslappning

Dagens lilla tanke:

“Genom att andas in närvaro andas vi ut stress.”

Dagens uppmuntran:

• Testa en liten andningsövning: Andas in på fyra, håll andan i fyra, och andas ut på sex. Upprepa tre gånger.

Reflektion:

1. Hur kändes kroppen efter rörelsen idag?
2. Märkte du någon skillnad i ditt fokus?
3. När under dagen kände du mest flow?

Varje andetag
är början på
något nytt

Torsdag: Uthållighet och självkärlek

✨ Idag testar du att vara närvarande lite längre stunder, samtidigt som du ger dig själv små doser av omtanke.

Dagens tema: *Fördjupa fokus och stärk dig själv med självkärlek*

Idag introducerar du 50/10min, och är noga med att pauserna verkligen ger energi.

Huvudfokus för dagens schema:

- Kort meditation och planering av dagen
- Frisk luft i alla pauser (eller de flesta)
- DU-tid: Läs, skriv eller gör något kreativt

Dagens lilla tanke:

"När vi stannar upp, kan vi ge oss själva det vi behöver."

Dagens uppmuntran:

- Påminn dig själv om: *Fokus är en form av självkärlek.*
- Skriv ner en sak du är tacksam för idag.

Reflektion:

1. Hur kändes det att fördjupa fokus?
2. Hur tog du hand om dig själv idag?
3. Vad gör du för att visa kärlek till dig själv?

Ge dig själv en
skön vila idag -
det är du värd!

Fredag: En värdig avslutning

🌟 Grattis – du gjorde det! I dag firar du dina framsteg och låter dig själv få avsluta och landa mjukt inför helgen.

Dagens tema: Reflektion och glädje

Ta en stund att se tillbaka på veckan – vad har du lärt dig, vad har känts bra och vad vill du ta med dig framöver?

Huvudfokus för dagens schema:

- Morgonpromenad på lätta ben och några minuter för tacksamhet
- Se till att avsluta det du kan och planera vad som ska tas tag i på måndag
- DU-tid: Planera helgen med något som gör dig glad, eller varför inte fira redan ikväll?! Kanske ta med lite varm choklad och gå en promenad genom stan tillsammans med en vän?

Dagens lilla tanke:

“Din närvaro är den största gåvan – både till dig själv och andra.”

Dagens uppmuntran:

- Fira något du är stolt över den här veckan. Litet som stort, allt räknas!

Reflektion:

1. Vad har den här veckan gett dig?
2. Vilka nya insikter har du fått?
3. Vad vill du fortsätta med framöver?

Tacka dig själv
för veckans alla
vinster! Du är
fantastisk!