



BOOTCAMP WORKBOOK

Rejs dig selv

AF : NATALIE BRIX SCHWARTZ

SELVKÆRLIGHEDSMENTOR

WWW.MAMASCHWARTZ.DK



HVEM ER JEG?



Natalie Brix Schwartz

Selvkærlighedsmentor, influencer og soloselvstændig

✉ mamaschwartz1996@hotmail.com

En mentor er én, der har gået vejen selv og vejleder udenom de fejl, som mentoren evt. selv har begået.

Jeg er mentor for at kunne hjælpe andre fantastiske kvinder med min (store) livserfaring. Jeg har været igennem meget - og måske det meste - og al dén smerte, har jeg fundet meningen med mit liv: At hjælpe andre kvinder gå vejen nemmere, mildere og med hjælp og støtte.

For mig er det allervigtigst at vi sammen finder DIN vej. Du kan lære af min historie, erfaringer og viden, men sammen skal vi finde præcis den vej, du skal gå for at det føles helt rigtigt i din mave. Sammen skaber vi dit bedre, balanceret og selvkærligt liv - uanset hvordan dét ser ud for dig!

Rejs dig selv!

4 DAGES BOOTCAMP

DAG 1: VÆR NYSGERRIG PÅ DIG SELV

På dag 1 dykker vi ned i hvordan du ser på dig selv. Hvad er dine styrker og svagheder og hvordan definerer du dem? Igennem nye perspektiver og indsigter vil du se dig selv i nyt lys - og være helt klar til en dyb healingsproces de næste par dage.

DAG 2: HVAD I DIN FORTID HAR GJORT DIG TIL DIG?

På dag 2 arbejder vi med vores overbevisninger, som er årsagen til vores begrænsninger og negative selvopfattelse. Vi skriver en liste over de negative budskaber, vi har hørt fra vores forældre, lærere og andre autoriteter. Vi stiller også spørgsmål om vores egne negative tanker om os selv. Målet er at erkende, hvilke overbevisninger du har og hvor disse overbevisninger kommer fra. Sådan kan vi give slip på dem og sætte os selv fri.

DAG 3: GIV SLIP OG NYD DIN NUTID

På dag 3 tager vi ansvar for vores eget liv ved at se på de mennesker, der har påvirket os og givet os negative overbevisninger. Vi giver slip på, hvad der ikke længere gavner os ved blandt andet at skrive ned, hvad vi er villige til at give slip på og hvordan vi kan opnå det. Du lærer at tage magten tilbage og skabe en bedre fremtid. Ansvar for vores liv er nemlig vores - uanset hvad vi har fået med fra tidligere.

DAG 4: SKAB DIN SELVKÆRLIGE FREMTID

På dag 4 ser vi fremad imod en selvkærlig fremtid og skaber hvem vi gerne vil være - og lægger en plan for hvordan vi kommer derhen. Vi definerer, hvad vi ønsker at opnå, hvad vi vil være fri for, hvordan vores hverdag ser ud og hvordan vi har det indeni. Vi slutter vores dage sammen af med en illustration, om hvordan vi fra nu af kan skabe lige netop den selvkærlige fremtid, vi ønsker.

- God fornøjelse med din selvudviklingsrejse -

Derfor anbefaler mine klienter mig:



Jeg er så glad for at have dig til rådighed!

Det bedste ved dig er, at du ser mig 100%! Jeg vil varmt anbefale dette forløb med Natalie, hvis du har behov for at finde dit indre lys og få mere mental overskud. Natalie er fantastisk til at finde ind til kernen af dig og på den mest kærlig og omsorgsfulde måde hjælpe dig til at elske alt ved dig selv, give dig værktøjerne til at bevidst arbejde med din selvtillid og selvværd og dermed blive den bedste version af dig selv.

Jeg kan kun anbefale det! Og jeg kan ikke anbefale det nok! Alle kvinder ville nyde godt af et forløb hos dig. Man skal dog være klar til at arbejde bevidst med sig selv.

- Lone



Vær nysgerrig
på dig selv

DAGENS INTENTION

Dit tjek-ind med dig selv i dag

INTENTIONEN FOR DAGENS BOOTCAMP:

POSITIV SÆTNING TIL MIG SELV:

I DAG ER JEG TAKNMELIG FOR:

DAGENS FOKUS:

01

02

03

Andre noter:

VAND:



SØVN:



HUMØR:



HVOR I DIN CYKLUS ER DU?

Dag

Forventet blødning om:

Selværdstest	Dit tal
+2 HELT ENIG. +1 DELVIS ENIG. 0 UENIG.	0
Hvis du har dårlig samvittighed, når du sætter dig selv først.	
Hvis du har (for) høje forventninger til dig selv.	
Hvis du ofte slår dig selv i hovedet over fejl.	
Hvis du har ukontrollerbare negative tanker om dig selv (oftest dagligt).	
Hvis du har tendens til at lade dine drømme forblive drømme og ikke tager initiativ til at forfølge dem, både personligt og professionelt.	
Hvis du oplever, at du er skuffet over dig selv, dine præstationer osv.	
Hvis du lader andres mening eller holdning om dig definere din værdi.	
Hvis du tænker meget på, hvad andre tænker om dig.	
Hvis du har virkelig svært ved skamfølelsen men udskammer dig selv alligevel.	
Hvis du ikke kan gå en dag uden at have en kritisk tanke omkring dig selv.	
Hvis du har svært ved eller ikke ved, hvordan du bekræfter dig selv.	
Hvis du har svært ved at mærke dine egne behov og give udtryk for dem.	
Hvis du ofte føler dig alene, selv når du er sammen med andre.	
Hvis du har svært ved at "tage din plads" og gør dig selv mindre, måske på grund af oplevelser i din barndom eller tidligere relationer.	
Hvis du ikke kan sige til dig selv, "Jeg er god nok, som jeg er, uanset om jeg fejler eller ej".	
Din endelige score:	

Hvem er du?

Uden job- og relations titel

[illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

OMSKRIVELSE

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

Jeg er også _____.

[illegible]

Jeg er værdifuld – præcis som jeg er.

Jeg føler mine følelser dybt og tillader mig selv at opleve dem uden dom.

Jeg gør fremskridt hver dag og anerkender mine små sejre.

Jeg elsker og accepterer mig selv ubetinget.

Jeg taler venligt til mig selv og erstatter negative tanker med kærlige ord.

Jeg ser min egen skønhed og styrke i alle aspekter af mit liv.

Jeg forstår, at selvaccept er en livslang rejse og jeg er på rette vej.

Jeg accepterer mig selv fuldt ud.

REFLEKTION AF DAG 1

Hvad tager du med dig fra dag 1?
Hvad har været den største læring eller det største AHA-øjeblik?

Skriv det gerne inde i facebook-gruppen!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



dag 2

Hvad i din
fortid har gjort
dig til dig?

DAGENS INTENTION

Dit tjek-ind med dig selv i dag

INTENTIONEN FOR DAGENS BOOTCAMP:

POSITIV SÆTNING TIL MIG SELV:

I DAG ER JEG TAKNMELIG FOR:

DAGENS FOKUS:

01

02

03

Andre noter:

VAND:



SØVN:



HUMØR:



HVOR I DIN CYKLUS ER DU?

Dag

Forventet blødning om:

[illegible]

[illegible]

Hvad fortæller du dig selv om følgende:

DIG SELV

PENGE

DIN KROP
/ UDSEENDE

DINE PRÆSA-
TIONER I
VERDEN

KÆRLIGHED OG
FORHOLD TIL
ANDRE

KREATIVE
TALENTER

TJEKLISTE

Hvor kan du sætte disse overbevisninger ind?

OM DIN KUNNEN

- ☐ JEG ER IKKE GOD NOK
- ☐ JEG ER IKKE KLOG NOK
- ☐ JEG SKAL VÆRE PERFEKT FOR AT LYKKEDES
- ☐ ANERKENDELSE KAN KUN SKE, HVIS JEG ER PERFEKT
- ☐ MINE EVNER BLIVER UNDERVURDERET

OM DIT UDSEENDE

- ☐ JEG SKAL VÆRE TYND FOR AT VÆRE SMUK
- ☐ MIT UDSEENDE DEFINERER MIN VÆRDI
- ☐ MINE FEJL OG MANGLER SES TYDELT
- ☐ JEG LEVER IKKE OP TIL SKØNHEDSIDEALERNE
- ☐ MIN KROPSFORM ER FORKERT

OM DIN PERSONLIGHED

- ☐ JEG ER "FOR MEGET" ELLER "FOR LIDT", ALDRIG "TILPAS"
- ☐ JEG ER FOR FØLSOM
- ☐ DET ER MIT ANSVAR AT TAGE MIG AF DE ANDRE
- ☐ JEG ER UINTERESSANT
- ☐ JEG SKAL ALTID VÆRE TILGÆNGELIG

OM DIN VÆRDI

- ☐ MIN MENING ER LIGEMEGET
- ☐ JEG HAR STØRRE VÆRDI NÅR JEG ER NOGET FOR ANDRE
- ☐ JEG HOLDER IKKE PÅ MIN GRÆNSER - KONFLIKTSKY
- ☐ MIN VÆRDI FALDER HVIS JEG BEGÅR FEJL
- ☐ MIN VÆRDI BASERER JEG PÅ MINE PRÆTATIONER

Dine overbevisninger

fra dine forældre

[illegible]

Hvad har dine forældre fortalt dig om:

DIG SELV

PENGE

DIN KROP
/ UDSEENDE

DINE PRÆSA-
TIONER I
VERDEN

KÆRLIGHED OG
FORHOLD TIL
ANDRE

KREATIVE
TALENTER

fra dine lærer

This image shows a single page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines or other markings on the page.

Hvad har dine lærer fortalt dig om:

DIG SELV

PENGE

DIN KROP
/ UDSEENDE

DINE PRÆSA-
TIONER I
VERDEN

KÆRLIGHED OG
FORHOLD TIL
ANDRE

KREATIVE
TALENTER

Dine overbevisninger

fra andre fx. venner, plejeforældre,
bedsteforældre, eller medier.

[illegible]

Hvad har andre fortalt dig om:

DIG SELV

PENGE

DIN KROP
/ UDSEENDE

DINE PRÆSA-
TIONER I
VERDEN

KÆRLIGHED OG
FORHOLD TIL
ANDRE

KREATIVE
TALENTER

REFLEKTION AF DAG 2

Hvad tager du med dig fra dag 2?
Hvad har været den største læring eller det største AHA-øjeblik?

Skriv det gerne inde i facebook-gruppen!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Derfor anbefaler mine klienter mig:



Jeg var aldrig nået så langt uden dig!

Du forstår mine mønstre og hjælper mig med at bryde dem, der ikke længere gavner mig. Jeg har rykket mig så langt, at jeg ikke længere søger validering udefra, men faktisk kan give mig selv det. Jeg var aldrig nået så langt uden dig! Jeg vil anbefale dette forløb til alle, der er kommet derud, hvor de ikke helt ved hvem de er. Dét skal du nok hjælpe dem med at finde.

Tusind tak for de mest nyttige 3 måneder sammen. Det bliver svært at sige farvel til dig!

- Chili



dag 3

Giv slip og nyd
din nutid

DAGENS INTENTION

Dit tjek-ind med dig selv i dag

INTENTIONEN FOR DAGENS BOOTCAMP:

POSITIV SÆTNING TIL MIG SELV:

I DAG ER JEG TAKNMELIG FOR:

DAGENS FOKUS:

01

02

03

Andre noter:

VAND:



SØVN:



HUMØR:



HVOR I DIN CYKLUS ER DU?

Dag

Forventet blødning om:



Jeg er villig til at give slip.

Jeg giver slip.

Jeg giver slip på alle spændinger.

Jeg giver slip på al angst.

Jeg giver slip på al sorg.

Jeg giver slip på al vrede.

Jeg giver slip på alle gamle
overbevisninger.

Jeg er i fred med mig selv.

Jeg er i fred med selve
livsprocessen.

Jeg er tryk.

Jeg giver slip på...

Hvad du gerne VIL give slip på, skriver du i
nutid: "jeg giver slip på _____"

[illegible]

Jeg giver slip på...

Hvad du gerne VIL give slip på, skriver du i
nutid: "jeg giver slip på _____"

[illegible]

TILGIVELSE

Det menneske, jeg har brug for at tilgive er _____, og jeg
tilgiver dig for _____.

Det menneske, jeg har brug for at tilgive er _____, og jeg
tilgiver dig for _____.

Det menneske, jeg har brug for at tilgive er _____, og jeg
tilgiver dig for _____.

Det menneske, jeg har brug for at tilgive er _____, og jeg
tilgiver dig for _____.

Det menneske, jeg har brug for at tilgive er _____, og jeg
tilgiver dig for _____.

Det menneske, jeg har brug for at tilgive er _____, og jeg
tilgiver dig for _____.

Det menneske, jeg har brug for at tilgive er _____, og jeg
tilgiver dig for _____.

Det menneske, jeg har brug for at tilgive er _____, og jeg
tilgiver dig for _____.

Det menneske, jeg har brug for at tilgive er _____, og jeg
tilgiver dig for _____.

[illegible]

TILGIVELSE

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

Jeg tilgiver mig selv for _____.

[illegible]

REFLEKTION AF DAG 3

Hvad tager du med dig fra dag 3?
Hvad har været den største læring eller det største AHA-øjeblik?

Skriv det gerne inde i facebook-gruppen!

[illegible]

Klient Udtalelse



Lone

Klient og selvkærlig gudinde

Før forløbet var jeg uden selvkærlighed, med lavt selvtillid og lavt selvværd. Jeg var ked af det og havde problemer med grænser og afvisning. Jeg baserede klart min værdi på andres meninger.

Nu har jeg forandret mig. Jeg elsker mig selv, passer på mig selv, tror på min egen værdi og er bevidst om mine følelser og behov. Mit sind er lysere og der er mere plads i mit hoved. Samtalerne med dig har lært mig, hvordan jeg kan arbejde med mig selv og min videreudvikling på en kærlig måde. Og jeg ved nu, at min værdi ligger i, hvem jeg er, ikke i hvad jeg gør eller ikke gør. Tak for dig!

Opnået på mit 3 måneders 1:1-forløb



dag 4

Skab din
selvkærlige
fremtid

DAGENS INTENTION

Dit tjek-ind med dig selv i dag

INTENTIONEN FOR DAGENS BOOTCAMP:

POSITIV SÆTNING TIL MIG SELV:

I DAG ER JEG TAKNMELIG FOR:

DAGENS FOKUS:

01

02

03

Andre noter:

VAND:



SØVN:



HUMØR:



HVOR I DIN CYKLUS ER DU?

Dag

Forventet blødning om:

Min fremtid...

Hvem er fremtidig dig?

[illegible]

Min fremtid...

Så hvad er dine næste skridt for at opnå dette?

[illegible]

Målsætning for at blive til mit fremtidige jeg med

Pebert-mål

NÅR DU HAR IDENTIFICERET DIT MÅL, KAN DU SÆTTE DET IND I DENNE FORMEL, SOM JEG HAR UDVIKLET OG DU VIL HAVE EN HANDLINGSPLAN FOR AT OPNÅ DIN PERSONLIGE UDVIKLING:

EKSEMPEL

P	<u>PRÆCIS</u> HVAD ØNSKER DU AT OPNÅ?	Jeg ønsker at have energi til alle (de ekstra) gøremål - og ikke overvælde mig selv.
E	<u>ENDEMÅL</u> HVAD VIL DET GIVE MIG AT OPNÅ DETTE MÅL?	Det vil give mig overskud, overblik og en følelse af at leve og ikke blot overleve.
B	<u>BEVIDSTHED</u> JEG IDENTIFICERE MINE MØNSTRE DER STOPPER MIG I AT OPNÅ DETTE MÅL	Jeg påtager mig ansvar for andres problemer og mental tilstand og forsøger at please mig til at de har det bedre.
E	<u>EFTERSYN</u> HVAD KAN JEG KONTROLLERE PÅ MIN VEJ TIL MÅLET? OG HVAD KAN JEG IKKE?	Jeg kan kun kontrollere HVORDAN jeg påtager mig opgaver, ikke altid mængden på opgaverne.
R	<u>REALISTISK</u> HVORNÅR VED JEG AT JEG ER I MÅL?	Når jeg trækker vejret normalt igennem alle opgaver og ikke føler den store mængde overvældende.
T	<u>TIDEN DER KOMMER</u> HVORDAN HOLDER JEG DENNE SELVUDVIKLING VED LIGE?	Når det er blevet en vane, skal jeg stoppe op, når jeg bliver bevidst om at jeg falder tilbage i gamle mønstre.

Næste side kan du udfylde!



Målsætning for at blive til mit fremtidige jeg med

Pebert-mål

NÅR DU HAR IDENTIFICERET DIT MÅL, KAN DU SÆTTE DET IND I DENNE FORMEL, SOM JEG HAR UDVIKLET OG DU VIL HAVE EN HANDLINGSPLAN FOR AT OPNÅ DIN PERSONLIGE UDVIKLING:

P	<u>PRÆCIS</u> HVAD ØNSKER DU AT OPNÅ?	
E	<u>ENDEMÅL</u> HVAD VIL DET GIVE MIG AT OPNÅ DETTE MÅL?	
B	<u>BEVIDSTHED</u> JEG IDENTIFICERE MINE MØNSTRE DER STOPPER MIG I AT OPNÅ DETTE MÅL	
E	<u>EFTERSYN</u> HVAD KAN JEG KONTROLLERE PÅ MIN VEJ TIL MÅLET? OG HVAD KAN JEG IKKE?	
R	<u>REALISTISK</u> HVORNÅR VED JEG AT JEG ER I MÅL?	
T	<u>TIDEN DER KOMMER</u> HVORDAN HOLDER JEG DENNE SELVUDVIKLING VED LIGE?	



SÆT REALISTISKE MÅL

Dit store mål:

Delmål 1:

Fejring af hvert delmål:

Handlingsplan:

Delmål 2:

Fejring af hvert delmål:

Handlingsplan:

Delmål 3:

Fejring af hvert delmål:

Handlingsplan:

Fejring af opnået mål:

Min fremtid...

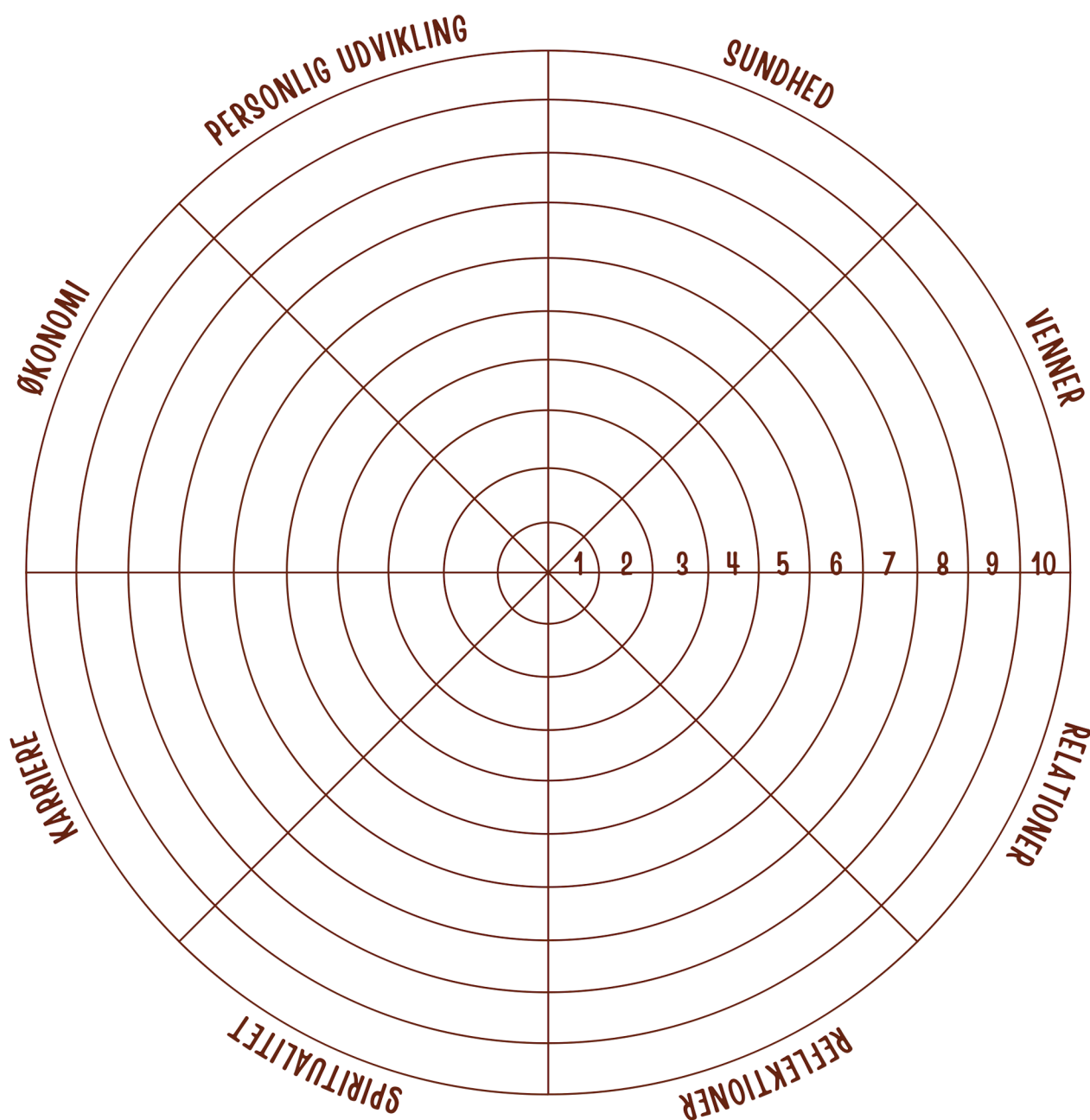
[illegible]

Min fremtid...

[illegible]

LIVSBALANCE

Livsbalance hjulet er et fantastiske værktøj til at indse og forstå hvad du prioriterer - og hvordan du får dit liv til at balancere mere. Gå igennem de 8 livskategorier og giv dem et tal imellem 1 og 10. 10 er den allerstørste fokus.



REFLEKTION AF DAG 4

Hvad tager du med dig fra dag 4?
Hvad har været den største læring eller det største AHA-øjeblik?

Skriv det gerne inde i facebook-gruppen!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Skal du have meget mere selvudvikling efter disse dage?

MENTORFORLØB

Få mig på speeddail i 3 måneder



Skal vi
- for én gang skyld -
gøre op med dit selvværd?

Få mig som mentor i 3 måneder - med ingen begrænsninger på antal 1:1-sessions. Sammen vil vi opløfte dit selvværd, slukke din indre kritiker og finde ind til din kerne, så du kan leve dit autentiske, selvkærlige liv - snart på autopilot. Som bootcamp-deltager får du en helt særlig pris, hvis du booker samtale inden bootcampen er ovre.

Klient Udtalelse



Chili

Klient og selvkærlig gudinde

Før kunne jeg ikke være alene eller validere mig selv, men igennem vores forløb er jeg blevet bedre til det. Jeg følte mig uattraktiv og vurderede mig selv som en 2'er.

I dag har jeg ikke brug for ekstern validering og anerkendelse. Jeg finder det i mig selv, og det er en stor lettelse! Nu vurderer jeg mig selv som en 9'er, fordi jeg ved, hvad jeg har at tilbyde, og jeg undervurderer ikke længere mig selv i forhold til mig selv eller andre. Jeg er kommet så langt og det var kun muligt takket være dig!

Opnået på mit 3 måneders 1:1-forløb

PRIS

liste

Medlemskab som selvkærlige gudinde

222,-

Standard

Månedlig betaling

- 1 live 1:1 session inkluderet
- Ubegrænset adgang til alle masterclasses
- Inkluderet alle magasiner (værdi op til 222 kr. stk.)

1.111,-

Premium

Halv årlig betaling - spar 221 kr.

- 2 live 1:1 sessions inkluderet
- Ubegrænset adgang til alle masterclasses
- Inkluderet alle magasiner (værdi op til 222 kr. stk.)

2.222,-

Guld

Årlig betaling - spar 1942 kr.

- 1 times privat 1:1-session inkluderet (værdi: 1.500 kr.)
- Ubegrænset adgang til alle masterclasses
- Inkluderet alle magasiner (værdi op til 222 kr. stk.)

[illegible]

Ekstra side hvis behov

Ekstra side hvis behov

[illegible]