

DIN INRE RÖST- DIN VÄG HEM

En enkel guide för att hitta klarhet, mod och riktning



WORK BOOK

Välkommen hem till dig själv

Du är här för att du känner att något i dig viskar: "Det finns mer."
Mer sanning. Mer närvaro. Mer liv.

Kanske känns det som att du tappat bort dig själv i vardagen.
Kanske har du försökt tänka dig fram till klarhet – utan att hitta den.

Den här guiden är ditt första steg bort från bruset och tillbaka hem till din egen energi.

Här får du landa, känna och lyssna. Inte prestera. Inte planera. Bara höra det som redan finns inom dig.

Det är helt okej om du inte vet vart du är på väg.
Du behöver inte alla svar – du behöver bara börja lyssna.

Det gör vi nu. Tillsammans.



natallynetterby.se
kontakt@natallynetterby.se

Om mig

Jag heter Natally och jag jobbar som space & alignment coach.

Jag hjälper kvinnor att hitta hem till sin sanning – genom att kombinera personlig utveckling, energi och hemmet som kraftplats.

Jag har själv gått från att leva på autopilot till att skapa ett liv som känns djupt och sant.

I dag stöttar jag andra att göra samma resa: steg för steg, med hjärtat som kompass.

Natally Netterby

B L I M E D V E T E N

Din inre röst är alltid där. Men för att kunna höra den behöver du lära dig skilja den från bruset av tankar, krav och andras förväntningar.

Så här känner du skillnaden:

- Den första känslan eller ingivelsen är din inre röst.
- Allt som kommer efteråt är ofta tankar, rädslor eller gamla mönster.

Öva så här:

- Sätt dig i lugn och ro.
- Lägg handen på hjärtat eller magen – för att flytta fokus från huvud till kropp.
- Svara på frågorna utan att tänka för länge. Skriv ner det första som kommer.

Vad i mitt liv får mig att känna mig som mig själv?

Om jag skulle gissa – vad är det jag egentligen vill?

När känner jag stolthet eller pirr?

Varför vill jag det?

Vad i mitt liv ger mig glädje och energi?

Varför är det viktigt för mig?

NYCKLAR TILL MEDVETENHET



Rensa

Varför det fungerar:

- Du tränar på att släppa det som inte stödjer dig.
- Du frigör energi i ditt hem – och i dig.
- Du skapar utrymme fysiskt och känslomässigt för den du håller på att bli.



Meditation

Varför det fungerar:

- Du tystar bruset i huvudet.
- Du kommer ner i kroppen, där sanningen sitter.
- Du hör lättare signalerna från dig själv.



Journaling

Varför det fungerar:

- Du skriver långsammare än du tänker – därför hinner sanningen ikapp.
- Du får syn på mönster, rädslor och längtan med större klarhet.

V A R Ä R L I G

Nu går vi djupare.

När du släpper förväntningar och rädslor – vad är det du vill, egentligen?
Skriv ner ditt svar i en enda mening.

Titta sedan på den meningen:

- Vad är det som hindrar dig?
- Är det rädslor, gamla roller eller förväntningar från andra?
- Varför lever du inte det livet redan nu?

Det är här klarheten skapas.

S K A P A R Ä T T E N E R G I

Energiförändring börjar ofta i det yttre – för det konkreta och synliga är lättast att påverka först. Därför är oftast det enklaste steget att börja i vårt hem, där vi är som mest sårbara och äkta. Så vi kan omge oss med rätt energi för att matcha den vill vill växa in i att vara.

Här är 3 enkla sätt att skifta din egen energi genom ditt hem:

- Rensa bort stagnerad energi genom att rensa, organisera och göra rent.
- Avsluta små ofärdiga projekt så ställer du in hjärnan på att ta tag i lösningar.
- Plocka bort det som inte längre speglar vem du håller på att bli och omge dig med sådant du älskar och som fyller dig med glädje.

När du rensar omkring dig förändras något i dig.

Det blir tystare. Lättare. Klarare.

Det är då din inre röst hörs tydligast.

B Ö R J A A G E R A

Nu vet du mer än du gjorde när du började.
Nu är det dags att ta det första lilla steget.

Lista 5 saker du skulle kunna göra redan nu för att komma närmare din sanning.

Välj en.
Gör den idag.

Du skapar inte ett nytt liv genom att tänka – utan genom att ta ett steg som känns helt sant.

1

2

3

4

5

N Ä S T A S T E G

- När du är redo att gå längre

Inner voice Clarity Call – hitta riktningen

- Kostnadsfritt och tryggt.
- Vi ringar in var du står, vad som hindrar dig och vilket nästa steg du behöver.
- 30 minuter som skapar klarhet, lugn och riktning.
- Boka [här](#).

The Homecoming journey, 1:1 Coaching – fördjupa och transformera

- Härtledda samtal där vi arbetar med klarhet, energi och mod.
- Du får riktning, reflektioner och konkreta steg som tar dig framåt.
- Börja med en Inner voice Clarity Call så känner du direkt om det är rätt.
- Boka [här](#).

Hemmet som kraftplats - Hitta hem till dig själv.

- En själfull kurs i sju moduler, helt i din takt.
- Du får stöd att rensa, förändra energin och skapa ett hem som speglar den du är – och den du vill bli.
- Vill du veta om kursen passar dig? Boka en Clarity Call så tar vi det tillsammans
- Boka [här](#).



Tack!

Jag ser så fram emot att vara en del av din resa på det sätt som passar dig, tveka inte att höra av dig!

Kontakt:

Web: natallynetterby.se

Mail: kontakt@natallynetterby.se

Instagram: [@natallynetterby](https://www.instagram.com/natallynetterby)

LinkedIn: [natallynetterby](https://www.linkedin.com/company/natallynetterby)

