

Målsætninger, der giver mening, energi og glæde.

Hjemmeopgave mailet en uge før workshop.

Inden vi mødes vil du **gøre dig selv en stor tjeneste ved at "prime" din hjerne og dit fokus**, så du er TOP TUNET når vi mødes, og klar til at få det bedste ud af eftermiddagen.

"Priming af din hjerne"

Vores fokus har det med at være langt større på de negative oplevelser og fiaskoer end på vores succes. Det er kodet ind siden vi var børn, hvor mange af os i skolen fik rettet vores afleveringsopgaver med rød markering på alt det, som var fejlbehæftet. Mange kender til følelsen af forældrenes anerkendelse når vi kom hjem med en god karakterbog, men også til de løftede øjenbryn eller skældud når vi fik dårlige karakterer. Der ligger ofte følelser som skam og skyldfølelse forbundet med vores fejl. Stærke følelser har det med at blive lagret og husket bedre, derfor husker vi ofte vores dårlige oplevelser eller der, hvor vi har lavet fejl. Blandt andet derfor har de fleste af os mere fokus på vores fejl end på vores succesoplevelser.

Når vi skal lave målsætninger, der giver mening, energi og glæde så er det vigtigt, at vi har en positiv og optimistisk sindstilstand. En tilstand, der hjælper os til at turde drømme vildt om det vi virkelig gerne vil, og ikke mindst til at tro på, at det kan lade sig gøre.

Derfor er det vigtigt, at du prioriterer og respekterer dig selv så højt, at du gør de små øvelser inden vi ses om en uge.

Øvelse 1 (det tager ikke mere end 5 minutter!):

Hver aften inden du lægger dig til at sove, tænk du over dine 3 succeser for dagen, og du skriver dem ned. 3 succesoplevelser pr. dag!

Øvelse 2 (det tager 15 min.):

Beskriv dine største succeser i hver af tre livsperioder. Del dit liv op f.eks. som beskrevet nedenfor, og skriv dine 3 største succeser inden for hver livsperiode.

Del dit liv op i tre lige store livsperioder f.eks.:

1. fra fødsel til 20 år: Vandt badminton XX cup, blev optaget på XX studiet pga. mit høje gennemsnit., blev kæreste med xx efter xx måneders flirten
2. fra 20 år til 40 år: Gennemførte studiet med flot resultat, fik XX drømmejob, blev gift med verdens dejligste kvinde
3. fra 40 år til 60 år: Fik mit første bestyrelsesjob, blev anerkendt af direktionen for min indsats med XXX, gennemførte XXX på god tid

Brug tid på at nyde dine succeser, og bring følelserne med når du arbejder med din drøm og målsætninger, der giver mening, energi og glæde.