

Definer forhindreninger

Navn: _____

Dato: _____

1. Se din frygt i øjnene. Prøv at se, om du kan sætte ord på din frygt, sæt den under mikroskop og se nærmere efter. Skriv ned, præcis hvad du er bange for, og hvordan du føler. Ryster du, bliver du tør i munden, bliver du anspændt?

Tænk over, hvad du går glip af, pga. din frygt. Er du f.eks. bange for at skulle til køreprøve? Tænk over hvor meget du går glip af, når du ikke kan transportere dig selv til og fra begivenheder, du gerne ville have været med til. Ferier du må droppe osv.

2. Sæt din frygt ind i en kontekst. Hvad er det værste der kan ske? Skriv det ned.

3. Rationaliser. Tænk over, hvad sandsynligheden er for at din frygt bliver til virkelighed. Der er sikkert større chance for at blive ramt af lynet. Du skal have flyttet dine tanker fra højre halvdel af hjernen over til den rationelle venstre side.

4. Tving dig selv til fysisk at slappe af. Det er selvfølgelig lettere sagt end gjort, men prøv at strække ud, tage dybe vejrtrækninger osv.

5. Vælg med vilje at sætte dig selv i situationer, du ved vil gøre dig bange. Øv dig i at træde udenfor din komfortzone.

Start med slutningen

ØVELSE: (Definer forhindreninger)

Om det er dit livsmål eller et mindre mål, gælder de samme trin...

Visualiser – Se og fornem vejen til dit mål, hvad er let, og hvad kan der opstå af udfordringer? Se og mærk det, som om du stod midt i det, tænk over, hvad du vil gøre for at løse de problemer og udfordringer, der måske opstår. Se for dig, hvordan du evt. bliver træt og opgivende, men genvinde din styrke. Se dig selv nå målet, og mærk hvordan det føles.

Nedton opgaver – Fortæl dig selv at det er en let opgave. Tænk over, hvordan du før har løst lignende opgaver. Hvis du f.eks. skal til køreprøve og du er nervøs over køreprøven, så sig til dig selv: det er let nok, det er ligesom at køre en tur med en ven, ham her sidder bare og tager noter, imens vi kører. Jeg vil i stedet gøre alt, jeg kan, for at lave nul fejl. Så selv hvis du laver en enkelt fejl, så er chancen for at bestå ret stor. Sæt delmål og giv dig selv et klap på skulderen, når du når et delmål, eller spørg en kollega, ring til en ven, og inviter på frokost for at fejre det. Sig f.eks. "Jeg har nået mit delmål på et projekt, jeg er i gang med, kom og fejre det med mig".

Sæt et endnu vildere mål – Hvis du f.eks. har et mål om at løbe 5 km. på under 30 min. Så sig til dig selv, at dit mål er at løbe 5 km. på under 25 min. Så når du træner, har du altid 5 km. på 25 min. i tankerne, når dagen for løbet kommer.

1) Min frygt:



Definer forhindringer

Navn: _____

Dato: _____

2) Hvad er det værste der kan ske?

3) Hvad er sandsynligheden?

4) Slap af...

5) Tænk over hvilke situationer, du ved vil gøre dig bange, og bestem dig for at næste gang du er i situationen, så vil du træde uden for din komfortzone. Endnu bedre kan du bestemme dig for en dato hvor du aftaler med dig selv at gøre det du plejer at være bange for (f.eks. holde den der talt ;-)

Start med slutningen

ØVELSE: (Definer forhindringer)

Hvad holder dig tilbage? Du behøver ikke tilladelse for at gå igang. Skriv det ned herunder:

