

Formål

Navn: _____

Dato: _____

Træt og ligeglad?

Det er en ængstelig følelse, og den er sikkert ved at drive dig til vanvid, fordi du føler dette stærke behov for at leve livet med et formål. Men måske ved du ikke engang, hvad dette formål er, hvilket fører til en eksistentiel tåge, der igen fører til ønsket om at spise flere cheeseburgers, se mere TV, springe træningen over og tage en øl for, bare at slippe lidt væk fra det grå og ligegyldige liv i et stykke tid. Det er i det mindste sådan, det var for mig.

Har du nogensinde oplevet den bekymrede, triste og tågede følelse uden at vide, hvad du skal gøre ved det? Gartneren skal hjælpe med at stoppe den følelse og hjælpe dig til at begynde at leve det liv, du ønsker at leve. Som enhver god anlægsgartner har du brug for en solid plan til at guide dig. Men i stedet for at lave en haveplan udarbejder du i livstræplanen en fri plan for dit liv.

Træet - metafor for dit liv

Med udgangspunkt i metaforen for dit liv, det smukke livstræ i midten af haven, kan du herunder se planen, som i bund og grund er et mash-up af ideer fra Stephen Coveys 7 Habits of Highly Effective People og Brian Tracys bog Goals!. Det har virket virkelig godt for mig, og for mange andre.

Når du arbejder med livstræet er det her du skal bestemme dig for

1) Hvad der er vigtigt i dit liv. **(Drøm)**

- Prioriter, hvilke mål er vigtigst? En af den vil virkelig hjælpe med at opnå de andre... **(Rækkefølge)**
- Lav dine grene **(Tegn dem)**

2) Hvad der er dine sande motivationer. De følelsesmæssige grunde, dit HVORFOR du ønsker at opnå dit mål. Dit formål. **(HVORFOR)**

- Hvornår - lav planen, deadline osv. **(Hvornår)**

3) Hvordan du løbende vil inspirere dig selv til at følge den kurs, du har sat. De motiverende actions, der vil hjælpe dig på vej mod målet, de ting du er nødet til at gøre. for at nå dit mål. **(Hvordan)**

4) Hvilke små skridt, der skal til for at forbedre kvaliteten af dit liv. Hvem? Hvis hjælp ønsker du dig for at opnå dit mål? Er det kun dig, eller er der nogle nøglepersoner (blade) der skal være involveret og hjælpe dig på din vej? **(Hvem)**











Når man tænker over hvor vigtigt det er at bruge begge sider af sin hjerne, højre der tænker i billeder og venstre der tænker i ord, vil jeg foreslå dig at bruge begge her i denne øvelse. For kun når vi aktiverer begge halvdele af vores hjerne sender vi en virkelig kraftfuld og stærk kommando til vores underbevidsthed. som virker som vores egen autopilot og viser os vejen til vores mål

Formål

Navn: _____

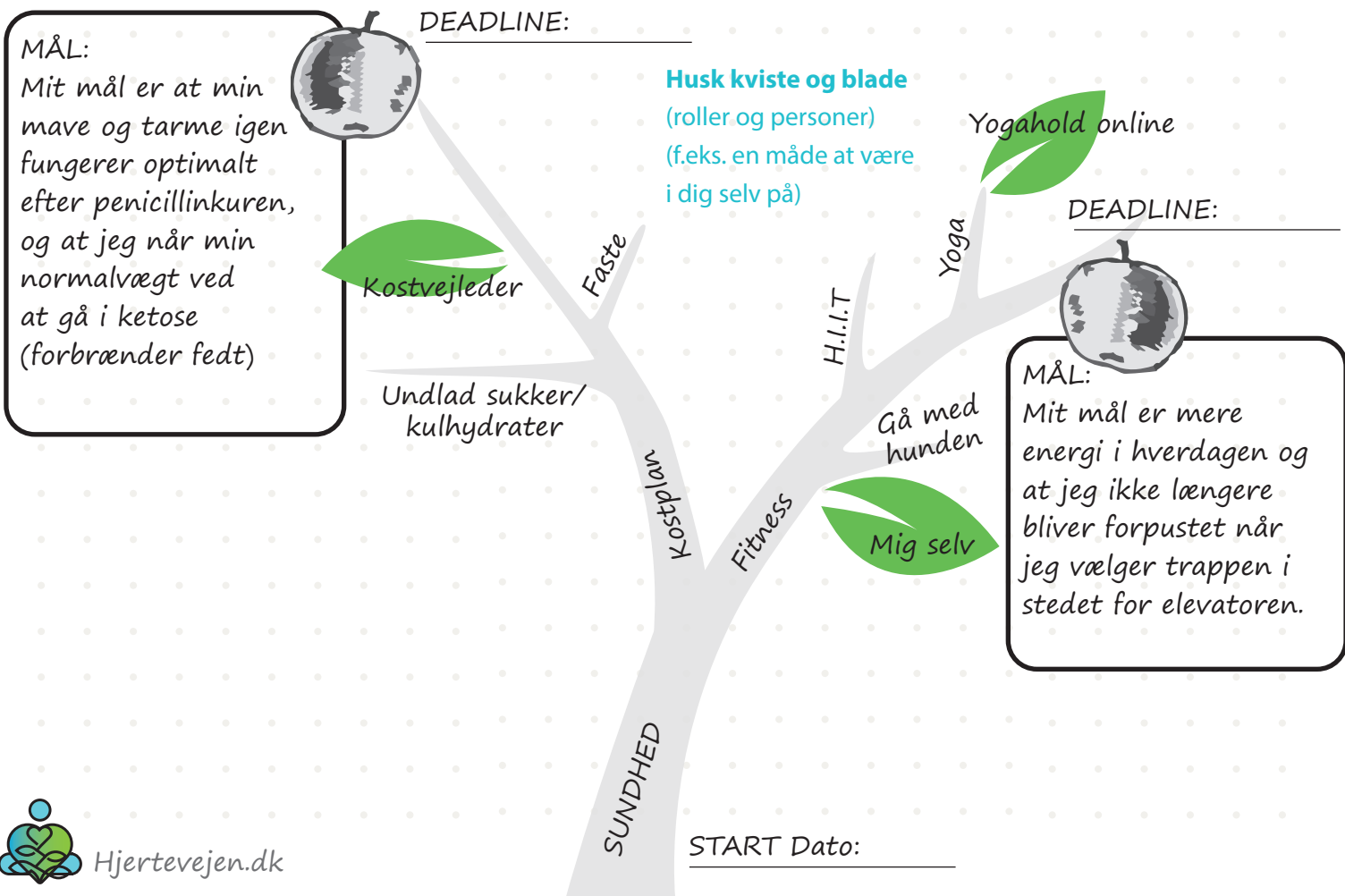
Dato: _____

De 5 udvalgte grene: Prioriter, hvilke mål er vigtigst? En af den vil virkelig hjælpe med at opnå de andre...
- Prioriter, hvilke mål er vigtigst? (Rækkefølge). Giv f.eks. hver gren en prioritet fra 1-10 på "vigtighedsskalaen"
En af grenene vil næsten helt sikkert hjælpe dig med at opnå de andre...

 Gren 1) SUNDHED	 Kviste/Roller) Elev (Yoga), Den bedste version af mig selv.
 Gren 2) KARRIERE	 Kviste/Roller) Underviser/Rollemodel
 Gren 3) ØKONOMI	 Kviste/Roller) Investorer/kunde i banken
 Gren 4) EVENTYR/SJOV	 Kviste/Roller) Turist/Eventyrer/Kone/Mor
 Gren 5) ÅNDELIG / INDRE REJSE	 Kviste/Roller) Mig selv

- Lav dine grene (Tegn dem)

Herunder er gren 1) SUNDHED tegnet. Grenen forgrener sig først i to hovedområder; "Kostplan" og "Fitness". Fitness forgrener sig igen yderligere i "Gå med hunden", "HIIT" (High Intensety Intervaltræning) og "Yoga". Ligesom Kostplan deler sig i yderlige to, nemlig "Undlad sukker/kulhydrater" og "Faste". Dine grene kan sagtens have mere end to forgreninger. Tænk efter hvad der virker bedst for dig og dine grene.

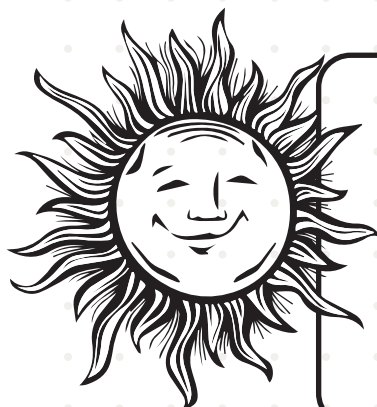


Formål

Navn: _____

Dato: _____

2) Hvad der er dine sande motivationer. De følelsesmæssige grunde, dit HVORFOR du ønsker at opnå dit mål. Dit formål. (HVORFOR)



FORMÅL STATEMENT:

Kærlighed, Frihed, Familie + Det at kunne give. Mit formål med at opnå og bibeholde sundhed igennem livet, er at kunne leve det liv jeg ønsker mig. Alting går lettere når der er energi til det, og "maskineriet" kører godt. Det gør mig gladere og fuld af energi til at yde mit bedste og give mere.

- HVORNÅR - lav planen, deadline osv. Sæt i kalenderen.



Kostplan:

- Step 1) Bestil tid ved kostvejleder (den 15/6 kl. 14.30)
- Step 2) Forstå hvad og hvordan jeg helbreder mig selv, (evt. kosttilskud?)
- Step 3) Køb ind til madplan for hele ugen hver søndag
- Step 4) 6:10 - 6:20 Drik vand m. citron - hver morgen



Fitness:

- Step 1) 6:20 - 6:35 Mediter
- Step 2) 6:35 - 7:05 Yoga online med Daniel Rama
7:05 - 7:30 Bad og crem/tøj
- Step 3) Gå med Birka 45 min. til en time - hver dag efter frokost.
- Step 4) HIIT træning - 1 gang om ugen (Start på onsdag)
- Step 5) Gå i seng hver aften senest kl. 22.00



Formål

Navn: _____

Dato: _____

3) Hvordan du løbende vil inspirere dig selv til at følge den kurs, du har sat. De motiverende actions, der vil hjælpe dig på vej mod målet, de ting du er nødet til at gøre. for at nå dit mål. (Hvordan)

4) Hvilke små skridt, der skal til for at forbedre kvaliteten af dit liv. Hvem? Hvis hjælp ønsker du dig for at opnå dit mål? Er det kun dig, eller er der nogle nøglepersoner (blade) der skal være involveret og hjælpe dig på din vej? (Hvem)



Motiverende actions - Kostomlægning:

- 1) Bak mig selv op = allier mig med Jens der vil støtte mig Hvis du er seriøs omkring dit projekt, er det afgørende at du alliere dig med en eller flere mennesker, som vil støtte dig.
- 2) Se den fremtidige version af mig selv for mig - Hver dag. Jo oftere du er tjekket ind i din drøm og er i handling på den, jo nemmere vil det være.
- 3) Bryd opgaven ned i små bidder - Få hjælp af kostvejleder



Motiverende actions - Fitness:

- 1) Involver Vibe
- 2) Sæt træningsskoene frem i entreen (Ændr vane)
- 3) Stram tidsramme. Sæt 10 min. af, og se hvor langt jeg kan komme inden uret ringer.
- 4) Se den fremtidige version af mig selv for mig - Hver dag. Jo oftere du er tjekket ind i din drøm og er i handling på den, jo nemmere vil det være.

