

Dit perfekte liv

Navn: _____

Dato: _____

ØVELSE

Passionsplanlæggeren

Engager dig hver morgen følelsesmæssigt i din drøm, dit mål dit brændende ønske. **HVER MORGEN!**

DETTE ER DET ALLER VIGTIGSTE PUNKT I HELE LIVSTRÆSPLANEN.

Tænk på, hvordan det vil være – Husk din drøm, føl hvordan det er at nå dertil, og opnå drømmen. Mærk fordelene, du nu har, og hvordan det hele har kunnet betale sig. Ved at se drømmen for dig og føle, hvordan det føles hver dag, glemmer du ikke, hvorfor det er, du arbejder på din plan. Følelsen holder liv i din indre flamme, din passion og gør, at du meget lettere når dit mål.

Håndter kaosset

Lav dine egne ting først, før du ser til andres dagsorden. Ofte er det første, mange gør, at tænde computeren og tjekke e-mailen. Der finder du alt muligt, og især andres dagsorden. Hvis dit job er et servicejob, hvor din opgave er at svare på mails, så skal du selvfølgelig gøre det, men er det ikke så følg livstræspanens anbefaling, og åben først din e-mail, efter du har styr på dine egne opgaver og projekter, og i første omgang kun for at se, om der er svar til dig fra en, du venter på. Når du har set efter i din mailboks, så lad være med at begynde at åbne og svare på e-mails. I stedet sender du de mails ud, som du har brug for enten at rykke efter svar eller for at indhente information. Først når du har styr på dine egne ting, din egen dagsorden, kan du begynde at se, hvad andre har skrevet til dig om, og hjælpe dem.

Blok tid i din kalender. Stop med at udsætte tingene og få mere fra hånden ved at blokke tid i din kalender. Måske har du læst Brian Tracys bog, "Slug frøen!" Frøen er i Brian Tracys univers din største og vigtigste opgave – den, som kan have størst positiv indflydelse på dit liv.

For at være sikker på, at du får lavet dine egne ting først, ikke "falder i", og tiden på mirakuløs vis fordufter, skal du blokere tid til dig selv, f.eks. fra 13:00 til 15:00, hvor du KUN arbejder.

- Lav en liste over alle dine opgaver, aktiviteter, projekter og forpligtelser.
- Markér dem alle med A, B, C eller D – hvor A er vigtigst, B næst vigtigst osv.
- Vurder, hvilke 20 procent af opgaverne, som bringer dig 80 % af dine resultater.

Beslut i dag at du vil:

- Bruge mere tid på de 20 %, som virkelig gør en forskel i dit liv
- Bruge mindre tid på de opgaver, som ikke bringer dig tættere på dine mål

4) Beløn dig selv.

Læg nogle fejringar ind i din kalender. Når du f.eks. er færdig med en opgave eller et projekt, mål eller delmål.

Det hele skal ikke være hårdt arbejde, vi har brug for at klappe os selv på skulderen indimellem og sige til os selv, at vi gør det godt. Ellers mister vi hurtigt gejsten. Spørg f.eks. dine kolleger "Hey, lad os tage ud at spise frokost sammen, jeg er blevet færdig med..."

Dit perfekte liv

Navn: _____

Dato: _____

Herunder er et eksempel på hvordan min arbejdsdag kan se ud:

6:00 - Stå op

6:10 - Toilet

6:10 - 6:20 Drik vand med citron

6:20 - 6:35 Mediter - VISUALISERER DET BRÆNDENDE ØNSKE

6:35 - 7:05 Yoga med Daniel Rama

7:05 - 7:30 Bad og creme/tøj

7:30 - 8:30 Arbejdsdagen starter:

- Jeg kigger jeg i min Trello og får overblik.
- Hvad er dagens 3 actions (kerne og fjerne) Jeg spørger mig selv: "Hvad kan jeg "plante" af tiltag der vil spire og gro min virksomhed, og hvilke "ukrut" kan jeg fjerne? Jeg spørg mig selv: Hvad er det næste skridt? Når dagens skridt er taget, GENTAG processen. Hvordan får jeg min virksomhed til at blomstre og har det sjovt imens? Hvad for sjove og spændende ting og eventyr kan jeg have i dag? Og med hvem? Hvad er det bedste jeg har kørende for mig og mine, i livet lige nu? Hvor meget har jeg at være taknemmelig for? Hvad får mig til at smile?
- Så sætter jeg min intention/tonen for dagen: Hvad vil gøre i dag til en god dag? Hvad er mit fokus i dag?

• Jeg skriver i min **Passionsplanlæggeren**

Hver morgen når jeg skriver i min passionsplanlægger, visualiserer jeg også mit brændende ønske, (Se kapitlet "Det brændende ønske" og "Seks trin, der forvandler stærke ønsker til guld") Mit brændende ønske er at hjælpe så mange så muligt med at blive den bedste version af sig selv, igennem Hjertevejen.dk. Jeg gør det mentalt, ved at se en lille mariehøne for mig, som jeg sender afsted. "Flyv op til Vorherre og bé om..." Jeg ser også min dag for mig, ser mig selv drikke min te færdig, møde på kontoret, når jeg træder ind ad døren, føler jeg mit kald og hvordan jeg glad går i gang med dagens opgaver. Jeg ser for mig hvordan jeg starter på dagens planlægning af videooptagelserne. Jeg lever mig ind i hvordan jeg føler når jeg står foran kameraet og deler ud til dig af hvad jeg har lært, jeg føler glæden ved at give. Jeg ser også for mig hvordan jeg indimellem snubler over ordene og hvordan jeg bedst kommer videre. Efter arbejdsdagen er slut, ser jeg for mig og føler følelsen af, at komme hjem til Jens og børnene, hvordan vi glade laver aftensmad sammen, spiser og fortæller om vores dag.

VISUALISER HELE DAGEN

Ca. 9:00 - 13:00 Jeg går igang med dagens prioriterede opgaver

13:00 - 13:30 Frokost - (Den vakse læser vil have opdaget at jeg ikke spiser morgenmad)

13:30/14:00 ca. Gå tur med Birka

15:00 - ?? Arbejdsdagen fortsætter.

