

Mit bedste år 2026

Dit bedste år starter med dig.

Trivsel To Go giver dig bevidsthed,
energi og retning til 2026.

En miniguide til store forandringer.

**TRIVSEL
TO GO**

INTENTION

Du får ofte det du
arbejder hen imod

Du får ofte det du
fokuserer på

Du får ofte det du
giver tid

Du får ofte det du
giver din energi

Dit fabelagtige 2026 - Velkommen

Hvor ofte har jeg sagt til mig selv:

"Jeg skal lige forbi det her først – så får jeg tid, overskud, råd og fokus til at gøre det, jeg virkelig vil. Men lige nu må det vente."? Til efter jul, vinterferie, sommerferie eller en stor opgave er afleveret. Alt er lettere i fremtiden. Alt. Så start med at skabe din fremtid i dag.

Hvor længe har det, jeg drømmer om, ventet? Og hvor længe synes jeg egentlig, det er okay – over for mig selv – at lade det vente?

Jeg har besluttet, at det ikke skal vente længere. Kald mig egoist, men jeg har en livsregel: **Når jeg passer bedst på mig selv, kan jeg passe bedst på andre.**

Jeg bruger meget tid og energi på at hjælpe andre og være der for dem, jeg holder af. Derfor må jeg også passe på mig selv. Ego betyder faktisk "jeg" – og det er en påmindelse om, at jeg er nødt til at tage ansvar for mit eget liv.

Det gør jeg ved at sætte fokus på det, der giver mig energi – og skille mig af med vaner og ting, der dræner mig. Jeg har arbejdet sådan i flere år, og især omkring nytår bruger jeg tid på at rydde op og genbesøge mine mål. De hænger synligt på mit kontor, så jeg bliver mindet om dem hver dag.

*"Drømme har det med at gå i opfyldelse – så husk at drømme."
– Mads Langer*

Det citat er en stærk påmindelse. Det minder mig om, at drømme ikke er spild af tid – de er frø, der venter på at blive plantet. Når jeg giver dem opmærksomhed, spirer de. Måske ikke præcis som jeg forestillede mig, men altid til noget, der bringer mig videre.

Jeg vil stille dig nogle spørgsmål, som du kan reflektere over på de næste sider. Vi er allerede i gang, så her kommer det første spørgsmål:

Hvad vil fremtidens mig takke mig for om et år?

Hvad vil jeg være glad for, at jeg gik i gang med i dag? Det er et stærkt spørgsmål, der hjælper mig med at handle nu – ikke senere.

Jeg har valgt at have en mentorcoach, som hjælper mig med at nå mine mål. Det er det rigtige for mig. Find det, der er rigtigt for dig, giv det opmærksomhed, energi og dyrk det – det vil du ikke fortryde.

Nu får du min skabelon, som jeg selv bruger, til at skabe et fabelagtigt 2026. Husk: dine drømme er ikke for store, og du er modig nok til at gå efter dem. Skriv endelig til mig, hvis du har spørgsmål – jeg er klar til at støtte dig.

Jeg ønsker dig det bedste – godt nytår,

Tanja Juul Sondrup

STRONGYOU



Stol aldrig på
din frygt, for
den kender
ikke din
styrke



Mit år

FRA 2025 TIL 2026

Navn: _____

Dato: _____

Hvad lykkedes jeg med i 2025?

Hvad var svært for mig i 2025?

Hvad lader jeg blive i 2025?

Hvad ønsker jeg for mit 2026?

De ord som vil kendetegne mit år 2026 er:

STRONGYOU

Dit overblik til fokus og retning

Dette er en enkel og kraftfuld øvelse, der giver dig et klart billede af, hvor du står i livet lige nu – og hvilke områder der kalder på din opmærksomhed. Når du ved, hvor du er, kan du lettere skabe det liv, du drømmer om. Det er et vigtigt skridt mod trivsel, og derfor er denne øvelse en del af Trivsel To Go – små handlinger, der gør en stor forskel.

Med øvelsen får du et øjebliksbillede af dine livsområder. Du ser hurtigt, hvad der fungerer, og hvad der har brug for fokus samt hvad der er brug for at slippe.

Det handler ikke om rigtigt eller forkert – kun om at være ærlig over for dig selv. Målet er ikke et perfekt overblik, men et realistisk udgangspunkt, der hjælper dig med at tage ansvar og skabe balance.

Nu er det tid til at gå på opdagelse i det du har skrevet. Tag dig tid, mærk efter, og skriv dine refleksioner ned i din notesbog eller på notatsiderne bagerst. Brug spørgsmålene som guide til at opdage, hvad der betyder mest for dig, og hvad der skal til for at dit hvorfor er stærkt nok til at gå i gang.

Hvem vil du være over for dig selv mens du skaber dit bedste år. Hård, målrettet, dømmende eller selvkærlig, modig og nysgerrig? Dine ord til dig selv er afgørende for hvordan du får skabt den forandring du gerne vil og skaber dit bedste år.

Spørgsmål til refleksion:

- Hvad lægger du først mærke til i dit overblik?
- Hvorfor tror du, det netop er det område, der springer i øjnene?
- Hvor ser du den største forskel mellem det, der er vigtigt for dig, og det, du prioriterer?
- Hvad kan være årsagen til den forskel?
- Hvad fortæller det dig om dig selv?
- Hvilke områder har mest brug for din opmærksomhed lige nu?
- Hvad vil det give dig at forbedre dette område?
- Hvilke områder længes du efter at give mere tid og energi?
- Hvad vil det betyde for dig at gøre det?
- Hvad holder dig tilbage fra at gå i gang?
- Hvad giver det dig at slippe det som du ladet blive i 2025?
- Hvem vil du være over for dig selv når du handler?
- Hvilket område vil du starte med?
- Hvorfor er det vigtigt for dig at begynde her?
- På en skala fra 1-10: Hvor vigtigt er det for dig at tage ansvar for dette?
- På samme skala: Hvor villig er du til at gøre noget anderledes for at få et nyt resultat?
- Hvad er den mindste handling, du tager nu, for at komme i gang?

Hvor mange år har jeg ladet frygt styre mig?

Jeg har ladet min frygt styre mig i alt for mange år. Frygten for ikke at være god nok, rigtig nok, autentisk nok og ikke mindst leve nok det liv som jeg følger mig heldig at være en del af. I så mange år har jeg stræbet efter at gøre det rigtige fordi jeg frygtede at være, gøre og handle forkert.

For mig er det alt for mange år af mit dyrbare liv. Jeg har holdt mig tilbage fra at følge mine drømme, fordi jeg troede, at andre ville synes, jeg var for meget, ikke kunne lide mig – eller værst af alt, at mine drømme var for store.

I dag ved jeg, at ingen drømme er for store. Der vil altid være mennesker, der ikke kan lide mig, uanset om jeg følger mine drømme eller ej. Men der vil også være mange, der kan lide mig – og det er dem, jeg vælger at fokusere på. Du er en af dem der sidder med dette lige nu og det er jeg taknemmelig for. Måske du har hørt om min bog og tænker hvorfor giver du noget gratis når man “bare” kan købe min bog?

Mit formål i livet er at “give det videre”. At give den læring, bevidsthed og indsigt videre som har forandret mit liv fra at længes efter alt det jeg følte jeg ikke havde til et vidunderligt rigt liv med alt det jeg kan skabe. Det må aldrig blive begrænset af om du har min bog. Det kan der være mange årsager til at du ikke har.

Det er mit ønske, at det ikke bliver det der står imellem dig og den forandring du ønsker dig. Bogen er mere detaljeret til at øge din bevidsthed og tilgange til at handle samt flere spørgsmål og læring end du får her. Men her får du en ide og retning for hvordan det er at sætte et mål og arbejde med din bevidsthed.

Det, jeg fokuserer på, vokser. Ligesom et frø, jeg sår i jorden, spirer det når jeg giver det næring og opmærksomhed. Måske planten ikke bliver præcis, som jeg havde forestillet mig – men det vigtige er, at jeg selv har skabt den. Jeg kan ikke få en død plante til at blomstre, så hvorfor vande den?

Hvilke “planter” vander du alligevel selvom de er døde?

Hvis jeg vil skabe forandring, må jeg gøre det ukendte kendt. Det gør jeg ved at vende tilbage til mine mål igen og igen. Det er sådan, jeg har skabt min forandring og nået mine drømme og mål. Skridt for skridt.

Jeg arbejder hele tiden med nye mål – store og små. Mit store mål for 2026 er at holde endnu flere foredrag og hjælpe mennesker, der vil dyrke Trivsel To Go, og mit mindre mål er at skabe bedre balance i min søvn.

Jeg håber du er kommet godt i gang med at sætte retningen for dit bedste 2026. Husk at nyd processen selvom det måske er svært, kræver mod eller du ikke lykkedes som du regnede med. Du handler og det giver motivation og energi til at gøre mere.

Vi er ofte fokuseret på hvad andre tænker om os og som en tidligere leder sagde til mig lige da jeg var startet på arbejdsmarkedet “ Tanja, du vil udrette noget stort når du vender din opmærksomhed indad og lader det guide dig”. Jeg tænkte det var skørt sagt dengang og nu ville mit “fremtids jeg” ønske jeg havde lyttet dengang.

Stræb ikke efter perfektion - det findes ikke, stræb efter at du selv sætter retningen mod det liv du gerne vil leve. Mod og handling opløser frygt.

MIN DAGLIGE INTENTION

*“Jeg er ikke
kommet
hertil, for at
nå hertil i
livet”*

Nyd dit 2026



Egne noter.

Egne noter.