

TRIVSEL TO GO

Min lille
guide til din
fabelagtig
start på dit
nye år i 2025.

INTENTION

Du får ofte det du
arbejder hen imod

Du får ofte det du
fokusere på

Du får ofte det du
giver tid

Du får ofte det du
giver din energi

Hvor ofte har du sagt "jeg skal lige forbi det her, så har jeg tid, overskud, råd og fokus til at gøre det, jeg gerne vil, men lige nu må det vente"?

Hvor længe har det, du gerne vil, ventet, og hvor længe tænker du, at det er ok - over for dig selv - at vente? Kald mig bare egoist. Derfor har jeg den livsregel for mig selv, at "når jeg passer bedst på mig selv, kan jeg passe bedst på andre".

Jeg bruger meget tid, energi og tankevirksomhed på at hjælpe andre, passe på mine nærmeste og dem, jeg holder af. Det gør, at jeg må passe bedst på mig selv. Ego betyder i øvrigt "jeg".

Det gør jeg ved at sætte fokus og vedholdende opmærksomhed på, hvad der giver mig energi, og hvad jeg bør skille mig af med af vaner og andet skrald, der tager min energi.

Jeg har i flere år arbejdet således. Jeg bruger ofte lidt mere tid omkring nytår end resten af året til at rydde op. Jeg besøger mine mål ofte, og de hænger, så jeg kan se dem på kontoret.

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

Her får du min skabelon til dit fabelagtige 2025.



Mit år

FRA 2024 TIL 2025

Navn _____

Dato _____

Hvad gik godt i 2024?

Hvad var svært i 2024?

Hvad lader jeg blive i 2024?

Hvad ønsker jeg for mit 2025?

De ord som vil kendetegne mit år 2025 er:

UNIVERSEL SANDHED

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



Hvor mange år har du ladet din frygt styre dig?
For mig er det rigtig mange år. Jeg har undladt at tage mit mod og gå mod det, som jeg drømte om, fordi jeg havde en overbevisning om, at andre ville synes, jeg var for meget, ikke kunne lide mig, eller værst af alt, at jeg havde for store drømme.

Sandheden er, at ingen drømme er for store, og der vil altid være mennesker, der ikke kan lide mig, lige meget om jeg gør, hvad jeg drømmer om, eller ej. Der vil også med sikkerhed være mange, der kan lide mig, og de er mit fokus.

Det, jeg fokuserer på, vil jeg, ligesom et frø jeg sår i jorden, få til at spire. Måske den plante, der kommer op, ikke er præcis den, jeg havde håbet på. Måske den har gule blomster, hvor jeg drømte om lilla. Det vigtige her er, at jeg selv skaber det. Du kan ikke få en død plante til at spire, så hvorfor vande den?

For at du får den forandring, som du gerne vil have, må du gøre det nye og ukendte kendt. Det gør du ved at genbesøge det hele tiden. Det er den måde, jeg har skabt min forandring og når mine mål.

Næste skema er til dig, når du genbesøger dine mål fra side 4. Jeg er hele tiden i gang med nye mål, store og små.

Mit store mål for 2025 er udgivelsen af min bog TrivselToGo, og mit mindre mål er balance i min søvn.

På siden kan du udfylde dine mål. Nyd det.



Min status

FRA _____ TIL _____

Navn _____

Dato _____

Hvad gik godt i denne periode?

Hvad var svært i perioden?

Hvad vil jeg gøre anderledes?

Hvad er muligt som ikke tidligere var muligt?

Hvilken tanker, følelse eller handling vil særligt støtte mig i denne periode?

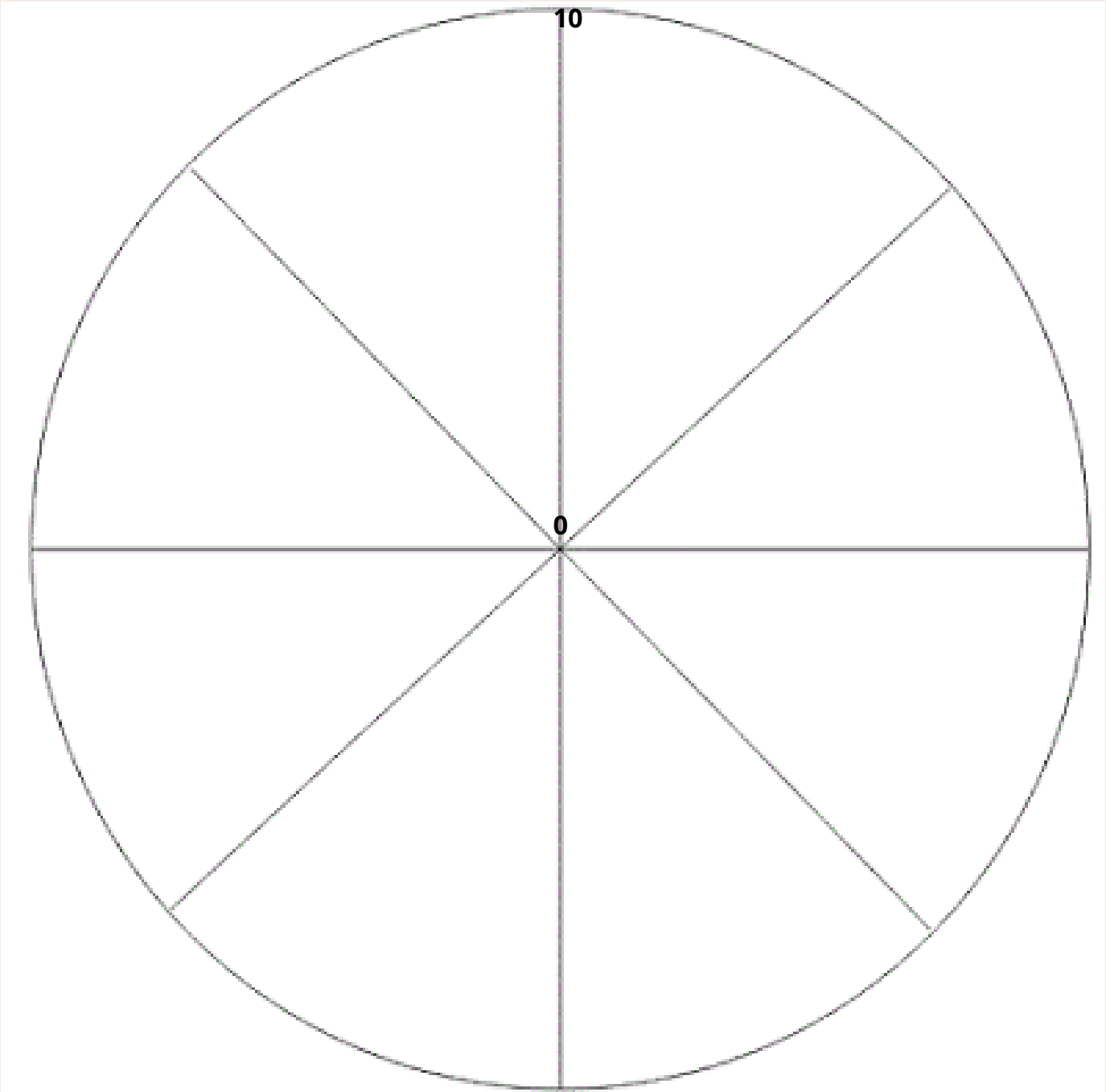
LIVSHJULET

Du får her mit, og rigtig mange andres, alltime favorit værktøj over dem alle til at finde ud af hvilket område du gerne vil arbejde med og hvad du skal vælge først. Livshjulet er super simpelt. Det kan tegnes over alt og er et øjebliksbillede på hvad der er vigtigt for dig at give opmærksomhed og bevidsthed lige nu.

Start med at vælge de områder, du ønsker at fokusere på i dit liv, såsom økonomi, rejser, venskaber, familieliv, karriere, sundhed, motion, fritid, “egen-tid” og parforhold. Bedøm hvert område på en skala fra 1-10, hvor det inderste af hjulet er 0 (lidt opmærksomhed) og det yderste er 10 (fuld opmærksomhed).

Fokuser på ét område ad gangen og udfyld alle områder af "Livshjulet". Tegn en stiplet linje, der viser, hvor meget hvert område fylder i dit liv lige nu. Herefter skal du finde ud af, hvor meget du ønsker, at hvert område fylder i dit liv. Det inderste af hjulet er 0 = Skidt, og det yderste er 10 = Fantastisk.

Fokuser på ét område ad gangen og fortsæt med at udfylde alle områder af "Livshjulet". Tegn en linje, der viser, hvor meget du ønsker, at det fylder.



MIN DAGLIG PÅMINDELSE

Jeg er ikke
kommet hertil,
for at nå hertil

Nyd dit 2025



Kærlig hilsen

Tanja Juul Sondrup