

”

Self-evaluation is the bridge between the person you are and **the person you aspire to be**. It's not about criticizing yourself; it's about understanding your strengths and weaknesses, and then using that knowledge to foster growth, one step at a time

– Mike Radoor

Øvelse:

Kvantum Selvanalyse

Formål:

At identificere dit nuværende perspektiv på dig selv og det liv du lever. Vi skal sammen sikre du lever din højeste vision og mest passionerede liv, derfor denne øvelse til at kaste tankebolde op i luften.

Tidsramme:

8 timer (den må gerne tage en hel dag)

Sådan gør du

Spørgsmål:

Brug tid på at reflektere og svar på spørgsmålene. Det er ikke en nem opgave og den kan være følelsesmæssigt krævende, da den kræver, at du ser kritisk på dig selv. Dog er du havnet det rette sted og jeg er bag dig for netop at løfte dig, din karriere og indtjening.

Fremgangsmåde:

Til slut i dokumentet, er du blevet givet 52 sider, som du bør printe ud uge for uge og udfylde med de ting, du vil fokusere på at forandre til det bedre. Det her vil gøre dig mindst 1-5% bedre uge for uge. Hvis du forbedrer dig med 5% hver uge i 12 måneder, vil du efter et år have forbedret dit oprindelige niveau med mere end 12 gange! Det viser kraften i konsekvent forbedring og sammensat vækst. Det scenarie illustrerer, hvor kraftigt små, regelmæssige forbedringer kan akkumulere over tid.

Note:

Dette er spørgsmål jeg stiller mig selv årligt for at gå på selvransagelse. Udfordringer kan aldrig løses, hvis ikke de belyses og vi bliver bevidste omkring dem. **Og husk**, du meget gerne må skrive **mere** end der er gjort plads til - det burde du gøre.

Føler du dig tit trist? Hvis ja, skriv lidt om hvorfor du gør det...

Hvis du skal tage ét positivt skridt fremad, hvad kunne det være?

Bliver du nemt irriteret over småting?

Hvordan reagerer folk omkring dig på at du ofte er irriteret og er det godt for dig?

Laver du tit fejl i dit arbejde? Hvis ja, hvorfor tror du det sker?

Hvordan kan du minimere disse fejl i fremtiden? Hvad skal du ændre på?

Er du nogensinde uhøflig eller sarkastisk, når du taler til folk?

Hvordan føler du dig bagefter? Giver det dig en lysere eller mørkere fremtid?

Er der nogen, du helst ikke vil tilbringe tid med? Hvis ja, hvorfor?

Hvordan kan du minimere tiden brugt med de individer?

Har du ofte maveproblemer? Hvis ja, hvorfor?

Har du overvejet en læges råd? Har du overvejet at lave om på din kost?

Synes du livet er meningsløst og fremtiden håbløs? Hvis ja, hvorfor?

Hvordan vil du have din fremtid til at se ud? (tonsvis af øvelse til dette kommer videre i forløbet)

Kan du lide dit arbejde? Hvis nej, hvorfor ikke?

Hvad ville dit drømmearbejde se ud? Hvad holder dig tilbage? (Flere øvelser kommer)

Er du misundelig på dem, der er bedre end dig?

Hvordan kan du bruge til at motivere dig i stedet for at være misundelig?

Tænder du mest på succes eller fiasko?

Hvordan påvirker det dine handlinger? Gør det noget godt for dig at tænke på fiasko?

Føler du dig mere eller mindre sikker, som du bliver ældre?

Hvad kunne én ting være, du kunne gøre for at arbejde på din selvsikkerhed?

Lærer du noget værdifuldt fra dine fejl eller fortsætter du som altid?

Hvad kan du gøre for at lære mere af dine fejl?

Lader du nogen bekendte gøre dig bekymret? Hvis ja, hvorfor?

Gør det dig godt eller skidt at du bekymre dig? Hvad kan du gøre ved det?

Er du nogle gange meget glad og andre gange meget trist?

Hvordan påvirker dette dit daglige liv? Hvad vil du gøre for at være MEST glad?

Hvem påvirker dig mest positivt? Hvorfor gør de det?

Hvordan kan du tilbringe mere tid med dem?

Tillader du negative ting at gøre dig trist, selvom du kan undgå dem?

Hvad kan du gøre for at ændre på det i fremtiden? (Øvelser kommer senere)

Er du ligeglåd med hvordan du ser ud? Hvis ja, hvornår og hvorfor?

Hvordan påvirker det din selvtillid? Hvad vil du gøre for at føle dig mega lækker hver dag?

Drukne du dine bekymringer ved at lave en masse og få travlt?

Er det en strategi, der er sund for dig? Hvad kan du gøre ved de bekymringer du har? (Øvelser kommer)

Ville du kalde dig selv en "svækling" hvis du lod andre tænke for dig?

Hvor vigtig er andre menneskers mening om dig? Hvordan kan du frigøre dig fra dem?

Holder du på ting mentalt indtil du bliver sur og irritabel?

Hvad kan du gøre lige nu for at fjerne det som gør dig sur eller irritabel?

Hvor mange problemer irriterer dig, og hvorfor tillader du dem det?

Hvad kunne ét proaktivt valg være til at løse bare et af problemerne?

Er der nogen, der irriterer dig, og hvis ja, hvorfor?

Hvordan har du tænkt dig at løse det? Vær konkret med EN handling du tager i dag!

Har du et klart hovedmål, og hvis ja, hvad er det, og hvad er din plan for at opnå det?

MANGE FLERE ØVELSER KOMMER!

Er du bange for noget? Hvis ja, hvad?

Hvad er frygt? Er det ikke blot en fantasi om fremtiden eller et minde om fortiden?

Har du en måde at passe på dig selv fra andre menneskers negative påvirkning?

Hvad beslutter du dig for fra og med i dag?

Bruger du positive tanker til at skabe mere balance i dit sind?

Hvordan praktiserer du positiv tænkning?

Lader du nemt andre påvirke dig, selvom du mener noget andet?

Hvordan kan du være mere dig selv og være skide ligeglad med hvad andre mener?

Ser du tingene i øjnene som gør dig ked eller løber du fra dem?

Hvordan kan du se dem i øjnene i denne uge?

Ser du på dine fejl og fiaskoer for at lære af dem, eller tænker du, at det ikke er dit problem? Hvordan kan du lære mere fra dine fejl?

Kan du nævne tre af dine største svagheder?

Hvad gør du for at arbejde på dem?

Hvad gør du for at forvandle dine svagheder til styrker?

Har du overvejet at kontakte Mike?

Dømmer du folk efter deres sociale status eller penge?

Er det sundt at dømme andre?

Hvem mener du er din største inspiration i dit liv lige nu?

Hvordan påvirker den person dig?

Hvad gør, at den person er "bedre" end dig lige nu?

Hvad kan du lære fra denne person?

Hvor lang tid har du brugt på at tænke over disse spørgsmål?

- Det er godt at bruge mindst en dag på det, så du virkelig kan grave dybt ned i, hvad du føler og tænker.

Hvis du har brugt tid på at være ærlig med dig selv i dine svar, så kender du dig selv ret godt nu. Det er mere, end mange kan sige!

- Prøv at se på spørgsmålene igen om en uge, og fortsæt med at gøre det i nogle måneder. Du vil blive overrasket over, hvad du fortsat vil opdage om dig selv, bare ved at tage tid til at være ærlig. Specielt med den udvikling MERE nu giver dig!

Og husk, dine tanker er noget, du har fuld kontrol over.

Nu er tiden inde til at foretage små, men målrettede justeringer

Med denne strategi vil du, uge efter uge, implementere én specifik forbedring, som din evaluering har påpeget, er essentiel at indføre. Ved at fokusere på kun én forandring om ugen, kan du opnå intet mindre end 52 betydningsfulde forbedringer over et helt år. Potentialet i dette kan være transformerende.

For at sikre konsekvent fremgang, anbefaler jeg, at du udskriver dine ugentlige positive forandringer og placerer dem, hvor de er synlige i din dagligdag. Dette vil dagligt minde dig om de positive skridt, du er fast besluttet på at tage i dit liv, uge for uge.

Måden du gør det på:

1. Se din evaluering igennem
2. Print MERE MASTERY FORANDRING's systemet ud
3. Skriv den forandring du ønsker at være ned for hver uge
4. Kig på din forandring dagligt for at påminde dig om det
5. Se dig selv vokse brutalt positivt

Husk på at vi mennesker har 2 drivkræfter:

- OPNÅ NYDELSE
- UNDGÅ SMERTE

Når du starter forandringsprocessen, identificér mindst fem fordele (nydelse), du opnår ved at implementere ændringen, samt fem ulemper (smerte), du vil undgå.

Gør det til en daglig rutine at gennemgå disse ti punkter for dig selv. Det vil gradvist skabe nye neuronale forbindelser i din underbevidsthed, som understøtter din udvikling og vækst.

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen

Denne uge vil jeg være konsekvent og sikre mig at få ændret på følgende:

Det er vigtigt for mig at få ændret, da jeg opnår (nydelse):

1

2

3

4

5

Når jeg ændre på det, så undgår jeg smerten ved at:

1

2

3

4

5

Jeg fik det gjort

Jeg prøver igen