

”

Excuses are the nails used to  
build a house of failure.

– Jim Rohn

# Introduktion til Afliv dine undskyldninger og nå dine mål

Vi har alle prøvet det på et eller andet tidspunkt i vores liv - at finde på undskyldninger for at undgå at tage ansvar, tage aktion eller arbejde hen imod vores mål. Disse undskyldninger kan virke som en tryk havn, der beskytter os mod udfordringer og usikkerhed, men i virkeligheden er de de stærkeste hindringer, der forhindrer os i at nå vores fulde potentiale.

Denne øvelse er designet til at hjælpe dig med at identificere, forstå og aflive de undskyldninger, der har forhindret dig i at nå dine mål. Det er en rejse mod selverkendelse og personlig vækst, hvor du vil udforske de dybereliggende årsager til dine undskyldninger og lære at erstatte dem med positive og handlekraftige tanker og handlinger.

## Trin 1: Identificér dine undskyldninger

Vi starter med at tage et ærligt kig på de undskyldninger, du ofte bruger eller har brugt i fortiden. Jeg har lavet en udførlig liste, som du kan kigge på først. De kan variere fra "jeg har ikke tid" til "jeg er ikke god nok" eller "det er ikke det rigtige tidspunkt." Du kan også tilføje eventuelle andre undskyldninger, der ikke er på listen.

## Trin 2: Forstå dine undskyldninger

Næste skridt er at reflektere over, hvorfor du bruger disse undskyldninger. Hvad er du forsøger at beskytte eller undgå ved at bruge dem? Måske er det frygten for at mislykkes, frygten for at blive såret eller afvist, eller frygten for at forlade din komfortzone. Ved at forstå de dybereliggende årsager til dine undskyldninger, kan du begynde at arbejde med at overvinde dem.

## Trin 3: Afliv dine undskyldninger

Nu er det tid til at ændre dit tankemønster og erstatte dine undskyldninger med positive og handlekraftige tanker. For hver undskyldning, du har identificeret, skal du tænke på en handling eller en tanke, du kan bruge til at erstatte den. Hvad kan du gøre anderledes for at tage ansvar og handle i overensstemmelse med dine mål? Hvordan kan du omskrive din undskyldning til en positiv udtalelse, der støtter din personlige udvikling og succes.

**Ofte**                      **Sjældent**                      **Aldrig**

Hvis jeg bare ikke havde kone og børn...

Hvis jeg bare havde mere selvtillid...

Hvis jeg bare havde penge...

Hvis jeg bare havde en god uddannelse...

Hvis jeg bare kunne finde et job...

Hvis jeg bare var rask...

Hvis jeg bare havde mere tid...

Hvis tiderne bare var bedre...

Hvis folk bare forstod mig bedre...

Hvis tingene bare var anderledes...

Hvis jeg bare kunne leve mit liv om...

Hvis jeg ikke var bange for, hvad folk ville sige...

Hvis jeg bare havde fået en chance...

Hvis jeg bare fik en chance nu...

Hvis folk bare ikke havde noget imod mig...

Hvis der ikke hele tiden skete noget,  
der stoppede mig...

Hvis jeg bare var yngre...

Hvis jeg bare kunne gøre, hvad jeg ville...

Hvis jeg var blevet født med penge...

Hvis jeg bare kendte de rigtige mennesker...

Hvis jeg bare havde det talent, som nogle folk har...

	Ofte	Sjældent	Aldrig
Hvis jeg bare turde være mere selvsikker...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare havde grebet chancerne, da jeg havde dem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis folk bare ikke irriterede mig...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg ikke skulle passe hus og børn...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare kunne spare nogle penge...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis min chef bare satte pris på mig...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare havde nogen til at hjælpe mig..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis min familie bare forstod mig...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare boede i en stor by...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare kunne komme i gang...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare var fri...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare havde en personlighed som nogle folk...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg ikke var så tyk...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis folk bare kendte mine evner...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare kunne få en pause...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare kunne komme ud af gæld..	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg ikke var en fiasko...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare vidste hvordan...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis alle ikke var imod mig...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg ikke havde så mange bekymringer...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg bare kunne finde den rigtige at gifte mig med...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ofte Sjældent Aldrig

Hvis folk bare ikke var så dumme...

Hvis min familie ikke brugte så mange penge...

Hvis jeg bare var sikker på mig selv...

Hvis jeg bare havde heldet med mig..

Hvis jeg ikke var født under en uheldig stjerne...

Hvis det ikke var meningen, at "det der skal ske, vil ske"...

Hvis jeg ikke skulle arbejde så hårdt...

Hvis jeg ikke havde mistet mine penge...

Hvis jeg boede i et bedre kvarter...

Hvis jeg ikke havde en fortid...

Hvis jeg bare havde min egen virksomhed..

Hvis folk bare ville lytte til mig...

Hvis... og dette er den største af dem alle... jeg bare havde modet til at se mig selv, som jeg virkelig er, så ville jeg finde ud af, hvad der er galt med mig, og rette det. Så ville jeg have en chance for at lære af mine fejl og af andres erfaringer. For jeg ved, at der er noget galt med mig, ellers ville jeg være der, hvor jeg gerne ville være nu. Hvis jeg bare havde brugt mere tid på at tænke over mine svagheder, og mindre tid på at lave undskyldninger for at dække over dem.

## 2. Find dine top 3 mest iøjenfaldende undskyldninger

Omskriv dem nu til en proaktiv handling/tanke og så en positiv udtalelse

### Eksempel 1:

**Undskyldning:** "Hvis bare jeg havde mere tid, ville jeg kunne træne og komme i form, men jeg har så travlt med arbejde og familie."

### Afliv dine undskyldninger:

Handling/Tanke: I stedet for at fokusere på mangel på tid, kan du prioritere din tid bedre og integrere træning i din daglige rutine. Du kan planlægge kortere træningsøvelser, gå en tur i frokostpausen eller træne hjemme, når børnene er i seng. Omskriv undskyldningen til en positiv udtalelse: **"Jeg skaber tid til at træne, fordi min sundhed og velvære er vigtig for mig. Jeg finder måder at integrere træning i min daglige rutine, så jeg kan nå mine mål om at komme i form."**

### Undskyldning 1

---

---

---

---

---

---

### Undskyldning 2

---

---

---

---

---

---

**Undskyldning 3**

---

---

---

---

---

---

Undskyldning

Omskriv til handling

Tag handling

## Et råd med fra mentor

Undskyldninger er helt normalt at have i dit liv, men det eneste de gør er at stoppe dig fra at opnå det du drømmer om. En undskyldning eller en overspringshandling, handler om den standard du har til dig selv.

Du skal stoppe med at være et offer. Flertallet af mennesker foretrækker at holde fast i en fortælling, der beroliger dem med, at deres drømme ikke kan opnås. Denne gennemsnitlige og underordnede tankegang fjerner ansvaret fra dem for at vokse og træde ud af deres komfortzone for faktisk at nå deres mål. Konsekvensen af dette valg kan blive et liv præget af frustration, irritation, depression og en følelse af tomhed og ubetydelighed. Når du ser dig selv som et offer, tiltrækker du flere muligheder for at blive det.

Det handler alt sammen om at tage ansvar for dit liv. Alt for ofte skylder folk deres omstændigheder, deres opvækst eller bare uheld skylden for, hvor de er. Men her er den barske sandhed: hvor du er nu, er resultatet af dine valg. Det er tid til at stoppe med at finde undskyldninger og begynde at lave ændringer. Dine drømme er ikke uopnåelige; du har bare undgået det arbejde, der skal til for at nå dem. Ja, det er skræmmende at træde ud af din komfortzone. Ja, du kan fejle. Men gæt hvad? Det er sådan, du vokser. Det er sådan, du bliver stærkere. Og det er sådan, du gør dine drømme til virkelighed.

Mariann deltog i et af mine online-programmer fastlåst i en offermentalitet, hvor hun gav alt og alle skylden for sin situation. Hun troede, at livet havde givet hende en dårlig hånd, og det var det. Hendes drømme? Bare fantasier, uopnåelige fordi verden var imod hende. Hun kunne aldrig gøre noget rigtigt, og når hun prøvede, følte hun, at alle var imod hende. Hun havde ingen støtte fra sin mand, ingen at tale med om sine mål, og ikke nok tid i sin dag til at fokusere på sine prioriteter. Hun arbejdede intenst med mål uge efter uge, men blev på en eller anden måde distraheret, var uheldig eller nægtede.

Vækkeuret ringede under en øvelse, hvor jeg pressede hende til at kortlægge, hvorfor hun ikke havde opnået sine drømme. For Mariann var det en liste over bebrejdelser og undskyldninger. En simpel øvelse, hvor jeg beder mine mentees om at opremse deres drømme og derefter opremse årsagerne til, at de ikke har opnået dem. Men så spurgte jeg, "Hvilken del af dette er under din kontrol?" Det ramte hårdt. Det viste sig; meget var under hendes kontrol, langt mere end hun nogensinde havde indrømmet. Hun gik fra "Jeg kan ikke fordi..." til "Hvordan kan jeg?"

Denne erkendelse udløste en ændring. Hun begyndte småt, tog hånd om opnåelige mål, overvandt en lille frygt ad gangen. Det handlede om at bevise over for sig selv, at hun ikke bare var en passiv deltager i sin egen livshistorie. Med hvert skridt fremad passede den gamle offerfortælling ikke længere. Den føltes fremmed, endda forkert.

Det var ikke et mirakel natten over. Men hun gjorde, hvad der var nødvendigt: Hun stoppede med at være et offer.