



Din 1. opgave

Reflekter og nedenstående og skriv gerne ned.

- Hvordan ser dit liv ud nu?
- Hvad frustrerer dig mest i hverdagen med din familie?
- Hvilken mor vil du gerne være for dine børn.
- Hvad bekymrer dig allermest?
- Hvad har du sværest ved at rumme, hos dine børn?
- Hvad har motiveret dig til at melde dig til forløbet?
- For at du kan nå derhen, hvor du gerne vil og virkelig trives, så er det nødvendigt, at du ved, hvor det er - altså har en klar vision.
- Du skal nu prøve at sætte nogle mål for dig og din familie.

Hvordan ser livet ud, når du har energi og overskud, til at være den mor, du gerne vil være for dine børn.

Den vision og de mål, der sættes i denne opgave er afsæt for et godt og seriøst arbejde gennem forløbet, og ALT kan naturligvis justeres hen ad rejsen.

For rigtig mange er opgaven ikke i den nemme ende af skalaen. Det er helt naturligt fordi vi som mennesker i vores opvækst er blevet ”sovset ind” i ”sådan er det bare”.

På rejsen mod dit drømmeliv for dig og din familie, kommer du til at gøre op med mange af disse overbevisninger og træde ind i en hverdag fyldt med tillid og muligheder, fremfor frygt og begrænsninger. Denne opgave er første skridt ☺

Jeg ved, at du kan skabe præcis det liv og din familie du gerne vil have, for jeg har selv gjort det.

Det afhænger helt af dig!

Sådan gør du;

Sæt dig et sted, hvor du er uforstyrret og luk øjnene.

Træk vejret dybt nogle gange. Lad roen indfinde sig i din krop!

Brug lydfilen ”Visualiser dit personlige mål” og udfyld herefter.



Forestil dig:

- at der på ingen måde eksisterer nogen som helst form for begrænsninger.
- at du kan få præcis det liv, som DU drømmer om, at ALT er muligt!

Hvordan skal dit liv se ud?

Hvad skal være muligt?

Hvad drømmer DU om?

Tegn et billede af din perfekte GENNEMSNITLIGE dag– den du kunne drømme om, at leve som en ganske almindelig hverdag et år fra nu.

- Hvor bor du?
- Hvordan ser dit hus ud?
- Hvad ser du, når du kigger ud af vinduet?
- Hvad tid står du op?
- Hvad tænker du, når du står op?
- Hvad tænker du om dig selv?
- Hvad starter du din dag med?
- Hvad spiser du til morgenmad?
- Hvordan er snakken mellem dig og dine børn?
- Hvordan er snakken med en eventuel partner?
- Hvad taler I om?
- Hvordan gør du dig klar til dagen?
- Hvad er de små ting du tager dig af inden du går på arbejde?
- Hvordan er din dag?
- Hvordan er din eftermiddag?
- Hvordan er stemningen mellem dig og din familie
- Hvordan er stemningen mellem de andre familiemedlemmer?



- Hvad taler I om?
- Hvad sker der, når I er uenige?
- Hvad laver I?
- Hvordan spiser i aftensmad?
- Hvordan forløbet resten af aftenen sig?
- Hvordan kommer I i seng?
- Hvad laver du inden du skal sove?
- Hvad tænker du før du skal sove?
- Hvad mærker/sanser du?
- Hvad føler du?
- Hvad tænker du om dig om dig selv?

Hvordan ser dit liv ud generelt?

- Hvordan er dine venner?
- Hvad snakker du med dine venner om?
- Laver I noget specielt sammen?
- Hvad gør du for at føle dig godt tilfreds?
- Hvad laver du i din fritid?
- Hvad er ugens højdepunkt?
- Hvad laver du i weekenderne?
- Hvor mange ferier holder du?
- Hvor holder du ferie?

Andet du vil tilføje?

Det efterfølgende er tanker du kan gøre dig yderligere, før du skriver dit endelige mål ned.



Hvem skal du være?

Hvor skal du gøre, for at blive et match til de nye resultater?

Som deltager på forløbet, har du hele tiden et personligt ansvar for, at arbejde med dig selv, så du kan blive et match til nye resultater og endnu mere overskud med din familie!

Så...Hvem er så sådan en person, som lever det liv du har beskrevet i denne opgave ? Forestil dig, at der er gået et år og du nu er i mål... Du lever nu dit drømmeliv fyldt med overskud både til dig selv og dine børn.

- Hvad har du ændret hos dig selv for, at nå dine mål (vaner, tanker, overbevisninger etc.)?
- Hvad tænker du når frygten sætter ind?
- Hvor synlig er du over for dine kunder ift. tidligere – hvad har gjort forskellen ?
- Hvor hurtig er du til at træffe beslutninger på en skala fra 1-10?
- Hvad har været det allermest afgørende for, at du er hvor du er nu?
- Hvad er du absolut færdig med at bruge din tid på?
- Hvad har været din største mentale udfordring på rejsen – hvordan kom du omkring den/løste den?
- Hvad har overrasket dig mest på rejsen ?
- Hvis du skulle kigge tilbage og give dig selv et godt råd, hvad skulle det så være ?
- Hvad vil du rose og anerkende dig selv allermest for ?
- Hvad er du allermest stolt af ?
- Hvad har du givet dig selv lov til for, at nå hertil hvor du er i dag ?

Sæt dig nu et mål for forløbet:

Hvad er dit personlig mål med forløbet?

Hvad er det første du gerne vil sætte fokus på og hvad er det første du gerne vil opnå i forløbet?



Tillykke!
Du har nu taget de første skridt på vej mod,
at blive den mor du rigtig gerne vil
være for dine børn! ☺