

Fokus-kort - I

- **31 Udvalgte sætninger**
 - **Ord til inspiration**
 - **Visdomsord til handling**
- **Fokus der skaber forandring**

Vejledning

Den enkle :

1. Overvej noget du ønsker at opnå, noget du kunne forestille dig anderledes, måske endda bedre ?
2. Udvælg ét kort, der giver mening, for dig, lige nu, i fht. hvad du ønsker at opnå
3. Læs resten af vejledningen, i slutningen, når du har udvalgt dit personlige fokus-kort

Andre anvendelser :

- Fokus-kortene kan anvendes på andre, udbytterige måder.

Anvendelsen afhænger af om du er :

- Privat-person
- Coach
- Underviser
- Team-coach

Forhør nærmere om mulige anvendelser

**Dét man fokuserer på,
kommer der mere af**

**Den mest fleksible person
i en gruppe – vil også have
de største muligheder
for at påvirke gruppen**

**Man kan ikke
ikke-kommunikere**

**Resultatet af din
kommunikation
er den respons, du får**

**Der findes altid
en positiv hensigt
bag enhver adfærd**

**Du er selv ansvarlig
for den stemning
du skaber i relationen**

**Modstand kan i
virkeligheden være
tegn på en mangelfuld
kontakt**

**Enhver situation indeholder
flere valgmuligheder**

**Hvis noget ikke virker –
så gør noget andet**

**Mennesker gør
det bedste, de kan**

**Der findes ikke fiasko –
kun feedback**

**Andre menneskers
model af verden
kan være anderledes –
end min egen**

**Jeg bestemmer selv
over mine tanker**

**Mennesker reagerer
positivt –
ved opmærksomhed,
interesse & anerkendelse**

**Troen på muligheder,
skaber muligheder**

**Hvis man ikke
bevæger sig,
står man stille**

**Store forandringer
starter i det små**

**Livet belønner handling
- ikke kun hensigt, indsigt
visdom eller forståelse**

**Du skaber dine egne
oplevelser,
og din egen virkelighed**

**Enten gør du ...
- Eller ikke ...**

**Hvad enten du tror,
eller ikke tror,
så får du ret ...!**

**Enhver udgang rummer
indgangen til
noget nyt**

**Hvert øjeblik, og
hvert sekund,
rummer et valg**

Ethvert valg rummer et fra-valg

**At vælge *ikke* at vælge,
rummer også et valg**

**Mennesker gør dét,
de opnår gevinst ved**

**Krop, tanker og følelser
er indbyrdes og nært
forbundne**

**En forandring i kroppen
skaber ændring
i tanken og følelserne**

**En forandring i følelserne
skaber ændring
i kroppen og tankerne**

**En forandring i tanken
skaber ændring
i kroppen og følelserne**

**Uanset, hvad du tror
du er, så er du
altid langt mere end det**

Gør dét der virker !

- ... skab en forandring ...

***Gør mere af dét,
der virker !***

***Gør mindre af dét,
der ikke virker***

- hmm ...

**- så, hvordan bidrager
du selv ... ?**

Positivt ?



Hvordan bidrager du selv – lige nu... ?

Negativt ?



Hvordan bidrager du selv – lige nu... ?

- ... eller endda - meget positivt ?



Hvordan bidrager du selv – lige nu... ?

**... Så, hvad er *det mindste skridt*,
du kan tage ... ?**

**- allerede nu, i dag
- her, og nu ... !**

- *3 ting, jeg kan gøre*

Vejledning (fortsat)

Den enkle (fortsat):

4. Udskriv dit valgte fokus-kort.
5. Placér dit fokus-kort på et synligt sted, fex. din kalender, ved din pc, eller din opslagstavle.
6. Udvælg 3 ting du kan gøre, helt konkret – her og nu – i retning af, hvad du ønsker at opnå.
7. Nedskriv de 3 ting, du kan gøre - ... og gør det ... !
8. Lad fokus-kortet hænge, så længe det er påkrævet – for at bibeholde dit fokus på netop dét, du ønsker at opnå.

- 3 ting, jeg kan gøre ...

1.

2.

3.

- og, skulle du nu være kommet så godt i gang,
at du slet ikke kan få holdt op igen, så er der
plads til 3 ting mere, du kan gøre – her ... ;-)

4.

5.

6.

**God vind på rejsen, med
de nye og anderledes
muligheder, der ligger
foran dig !**



- ✓ **Sparring**
- ✓ **Coaching**
- ✓ **Mentoring**
- ✓ **Rådgivning**



✓ **Dann-Sommer.dk**

© Copyright

- *Fokus-kortene kan anvendes frit til privat og personlig brug.*
- *Ønsker du at anvende fokus-kortene til professionél eller kommerciél brug – forhør nærmere.*
- *Fokus-kortene er samlet igennem 20+ år med inspiration fra NLP, Gestalt-terapi, Systemisk Tænkning, Coaching, Hypnose, Positiv Psykologi, citater fra prominente enkeltpersoner, Buddhistisk Tænkning om.*
- *Så, æren og anerkendelsen går til de originale forfattere bag visdomsordene.*