

# ***Fokus-kort - II***

- 32 <sup>nye</sup> 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

**Du betyder langt mere,  
end du normalt tror**

**Du er altid del af  
en sammenhæng, der  
er større end dig selv**

**Fordi noget ikke  
sker for dig, lige nu,  
betyder det ikke,  
at det aldrig vil ske**

**Hele din læring  
ligger udenfor din  
komfort-zone**

**Tilværelsen byder dig på  
valg, og konsekvens  
- bevidste såvel som  
ubevidste valg**

# Handling skaber forvandling



**Selvom det ikke er din  
skyld, kan det godt  
være dit ansvar**

**Du kan ikke få noget fra  
én, der ikke har dét  
- uanset hvor meget du  
måtte ønske eller ville dét**

**Du behøver ikke altid  
at kende alle skridt,  
før du tager det næste**

**Store forandringer  
består af mange  
små skridt**

**Store forandringer  
starter med det  
første, mindste skridt**

**Glæden ligger ikke  
nødvendigvis alene i  
resultatet - men kan også  
ligge på vejen at nå dertil**

**At give slip på 'det gamle'  
skaber plads til de nye  
muligheder**

**Du vil kunne finde større  
glæde i livet, når du åbner  
op for glæden ved rejsen,  
undervejs**



**Intet går som du har  
planlagt, eller tror du har  
ønsket det – og, intet ser  
nogensinde ud som du  
syntes det skulle**

**Hvis du kan slippe slut-  
resultatet – og, acceptere  
tingene, som de kommer,  
vil du opnå en større  
følelse af frihed**

**At stoppe op og holde  
holde en pause, er ikke  
det samme som at give op**

**Selvom man aldrig på noget  
tidspunkt styrer direkte  
imod, kan man alligevel fint  
nærme sig ens mål**

**Du er mere end blot  
din krop, dit sind og  
dine tanker**

**Hvad du undgår at se,  
kan du ikke forandre**

**Hvad du ikke kan se,  
kan du ikke forandre**

**Du kan ikke bestemme  
over andres liv  
- kun over dit eget**



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

**Du betyder langt mere,  
end du normalt tror**

**Du er altid del af  
en sammenhæng, der  
er større end dig selv**

**Det er aldrig  
for sent at give op  
- så, hvorfor gøre  
dét i dag ?**

**De fleste overvurderer,  
hvad man kan opnå på 1 år  
- og undervurderer, hvad  
man kan opnå på 5 år**

**Uanset hvad du  
forventer, så vil det  
blive anderledes**

**Hvis du ikke tager  
et skridt fremad, så  
bliver du stående på  
det samme sted**

**Du vil møde mennesker,  
der ikke er 'imod' dig,  
men blot er 'for' dem selv**



**Din adfærd er ikke  
hele din person**

**Du rummer alle de  
ressourcer, du behøver,  
for at skabe noget, der  
er større end dig selv**

***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 osv.
- Så, æren og anerkendelsen går til de originale forfattere bag visdomsordene.