

Fokus-kort - III

flere

- 33 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 vil møde flere
mennesker der er 'for lidt'
- end 'for meget'**

**En person der føler sig
værdsat, vil altid gøre
mere end dét der
forventes**

**Hvad du ser i andre,
findes i dig selv**

Handling kurerer angst

**Mangel på handling
forøger angst og
ødelægger selvtilliden**

**Tro ikke på alt,
hvad du selv
tænker**

**Når intet er sikkert,
er alt muligt**

**Afstanden imellem hvem
jeg er, og hvem jeg ønsker
at være, er kun adskilt af
min handling og mine ord**

**Mennesker lærer at
behandle dig, ud fra,
hvad du accepterer,
fra dem**

**Afstanden imellem
drømme og virkelighed
kaldes 'handling'**

**Når du giver slip, skaber
du plads til nye og bedre
ting, der kan komme
ind i dit liv**

**Mennesker vælger
suverænt i deres eget liv,
og har friheden til også at
tage dårlige valg**

**Frie og uafhængige
mennesker tager frie
og uafhængige valg**

**Mød andre mennesker
med venlighed, tillid og
imødekommenhed - men
tag ikke imod alt**

**Frie og uafhængige
mennesker kan kun
påvirkes igennem at lokke,
motivere, forføre eller
inspirere**

**Den tilstand, du udfører
noget i, er ofte lige så vigtig
som selve handlingen**

**Du véd ikke, hvad det
bedste er i livet, før du
har prøvet det**

**Ufrie, afhængige eller
desperate mennesker tager
ufrie, afhængigheds-
skabende eller desperate
valg**

**Det virker,
hvis du
medvirker**

**For at kunne bevæge
dig fremad, skal du
efterlade noget bag dig**

Kvaliteten af de svar, du får, afhænger af kvaliteten af de spørgsmål, du stiller

**Læring i livet
vil blive gentaget,
indtil det er lært**

**Hvis du ikke synes om,
hvor du ér - flyt dig !
- du er ikke et træ !**

**Man kan ikke
forhindre mennesker i
at træffe et dårligt valg**

**Hvis den ene person i
relationen forandrer sig,
så ændrer indholdet i
relationen sig også**

**Din læring
starter udenfor
din komfortzone**

**Hvert nyt niveau af dit liv
kræver en anderledes
udgave af dig selv**

**Det er kun i mørket,
at det er muligt at se
stjernerne helt klart**

**Nye begyndelser er
ofte forklædt som
smertefulde afslutninger**

**Hvis du gør,
hvad du altid har gjort,
vil du få, hvad du
altid har fået**

**Retning er langt mere
afgørende end fart**

**Dit liv forandrer sig når
du ændrer på dét, som
du gør - dagligt**

**Intet er vedblivende
eller forbliver uforandret**

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.