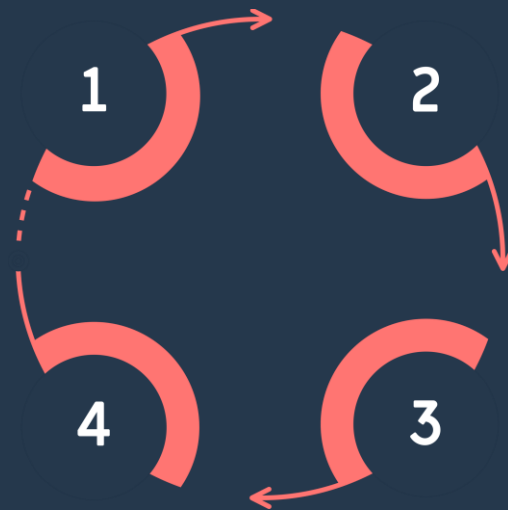


Lær at bryde dine **modstande** – én udfordring ad gangen.

Opdag, hvad der forhindrer dig i at gøre det, du gerne vil.

Metode



Introduktion

Har du en udfordring, der bliver ved med at drille?

Så er det ikke dig, der er noget galt med. Det er sandsynligvis en modstand, der spænder ben.

Modstanden tror, den gør dig en tjeneste. Den vil beskytte dig mod ubehag – men i virkeligheden holder den dig fast i gamle mønstre og forhindrer dig i at gøre det, du gerne vil.

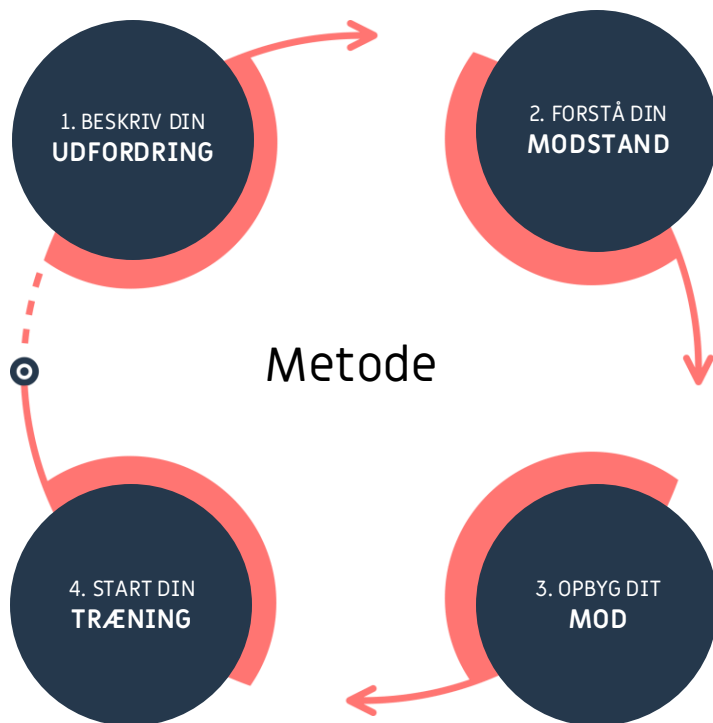
Det kræver mod at bryde en modstand. Du er mentalt stærk, når du er drevet af følelser, der er stærkere end din modstand.

Men før du kan bryde en modstand, må du finde den. At løse udfordringer er en effektiv måde at få modstandene til overfladen. Når vi føler ubehaget, så ved vi, at modstanden har meldt sin ankomst.

Denne workbook hjælper dig med at:

- finde dine modstande,
- styrke dit mod,
- bryde en modstand og begynde at gøre mere af det, du gerne vil.

Alt, det kræver, er én udfordring. Har du én, der driller?



Modstande holder os tilbage – mod får os fremad.

Er vi styret af vores modstande, opfører vi os ikke altid fornuftigt.

At løse udfordringer er en god måde at lære sine modstande at kende. Bryder du en modstand, bliver du mere modig. Bryder du flere modstande, bliver du mental stærk. Er du mental stærk, kan du gøre, det du vil.

Det er, hvad denne metode lærer dig.

METODE Faser

FASE 1 Beskriv din Udfordring Første skridt er at beskrive din udfordring, og hvad du, indtil nu, har gjort for at få den løst.	FASE 2 Forstå din Modstand Næste skridt er at lære din modstand at kende, forstå den, og få inspiration til at bryde den.	FASE 3 Opbyg dit Mod Nu er tiden kommet til at skabe mod og drivkraft til at bryde modstanden og gøre det du vil.	FASE 4 Start din Træning Nu skal du beslutte, hvad du vil lære at gøre og komme i gang med at træne.
Min udfordring er: Indtil videre har jeg gjort følgende: Jeg kunne godt tænke mig at kunne:	Forestil dig at du gør det, du godt kunne tænke dig at gøre. Det får mig til at føle: Hvad har jeg modstand på: Hvor kommer modstanden fra:	Følgende motiverer mig til at bryde min modstand: Min udfordring har følgende konsekvenser for mig: Når min udfordring er løst, så vil min situation være:	Min træning er færdig, når jeg kan gøre: Hvilken adfærd vil du træne: Hvad kan forhindre at jeg få trænet?:
Eksempel: Jeg arbejder for meget, og min chef lytter ikke, når jeg siger fra. Jeg arbejder i flere timer, i håb om at det løser min udfordring. Men jeg kunne godt tænke mig, at kunne gå hjem med god samvittighed, når jeg har arbejdet 8 timer	Eksempel: Jeg har modstand på at bede om hjælp, det får mig til at føle mig inkompetent og svag. Jeg har ikke lært at bede om hjælp, fordi der var ingen der hjalp mig. Jeg har altid måtte hjælpe mig selv.	Eksempel: Det vil være fedt, hvis jeg kan gå til tiden med god samvittighed. I stedet for at jeg skal slide og slæbe og ofre mig, på bekostning af min familie og mig selv.	Eksempel: Jeg vil lære at sige fra overfor min chef, når jeg har for mange arbejdsopgaver. Min første træningsbane er at skabe overblik over mine arbejdsopgaver. Jeg skal finde et sted, hvor jeg ikke bliver forstyrret.