



Sommerens 12 tip

TIL MERE RO OG OVERSKUD

COACHING
FOREDRAG
proces virksom
FYRAFTENSM

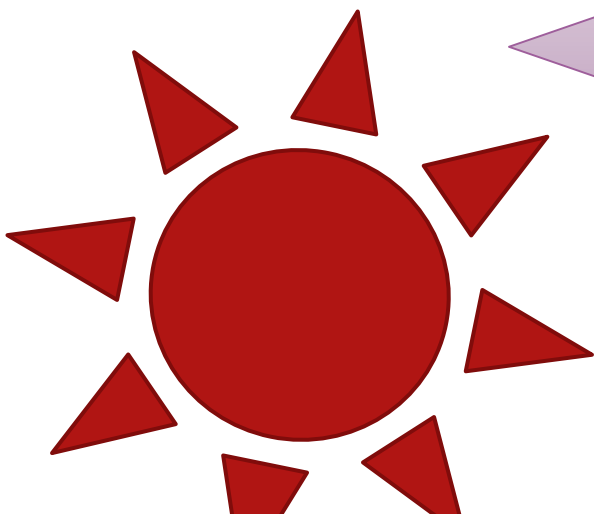
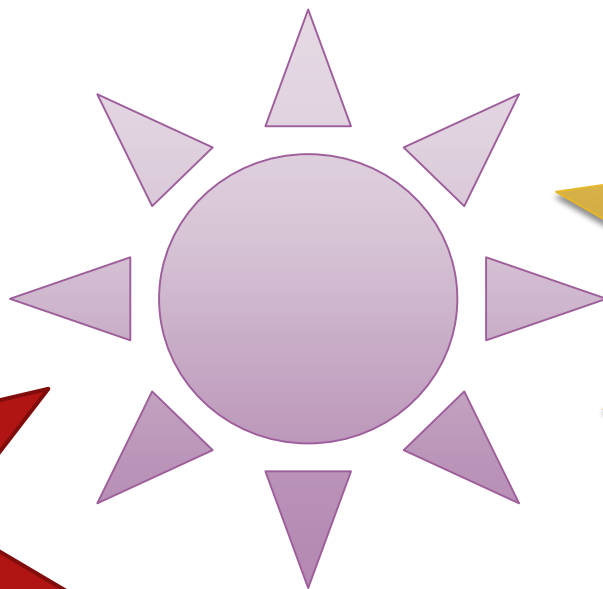
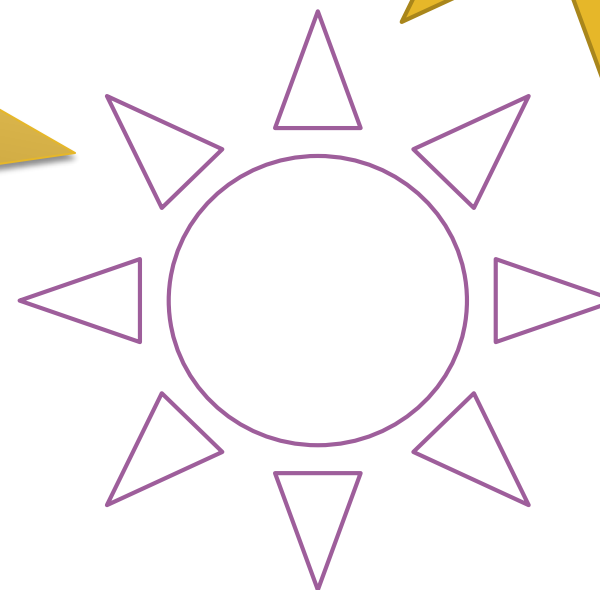
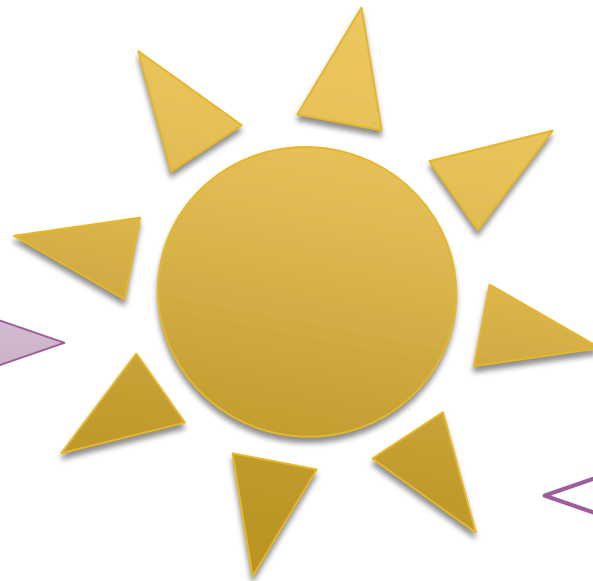
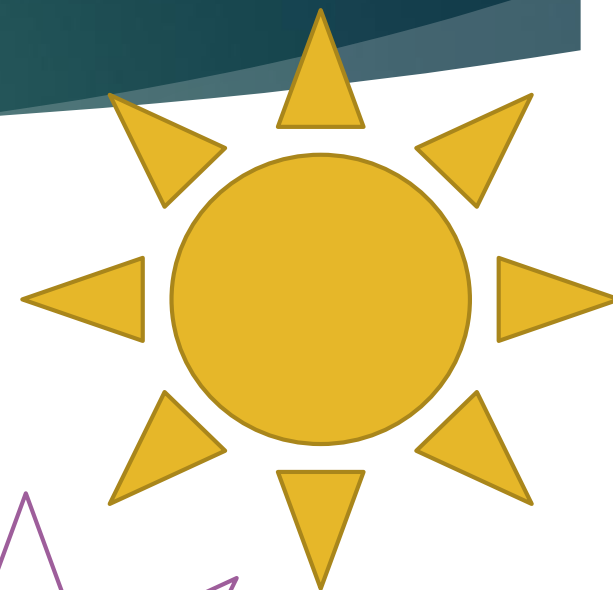
Hummelshøj · info@

Smil

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Skriv, i solene, hvilke tanker, der fik dig til at smile i dag.

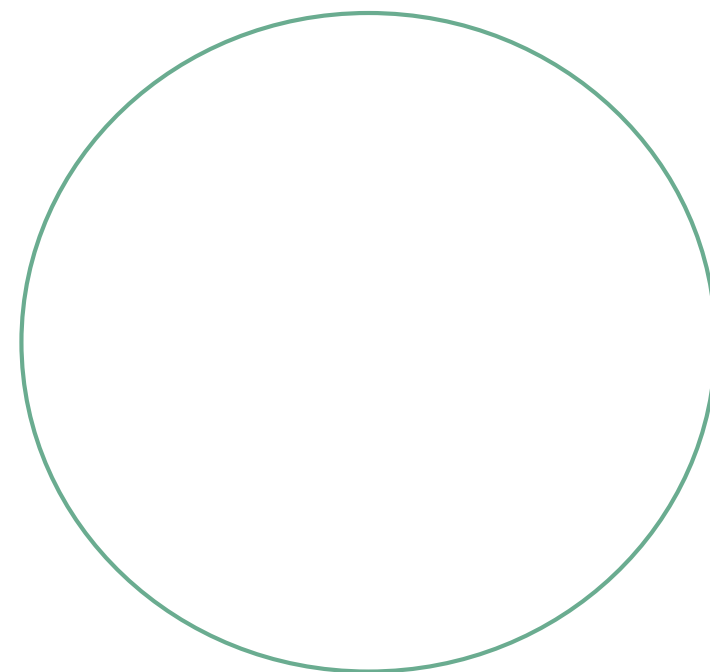
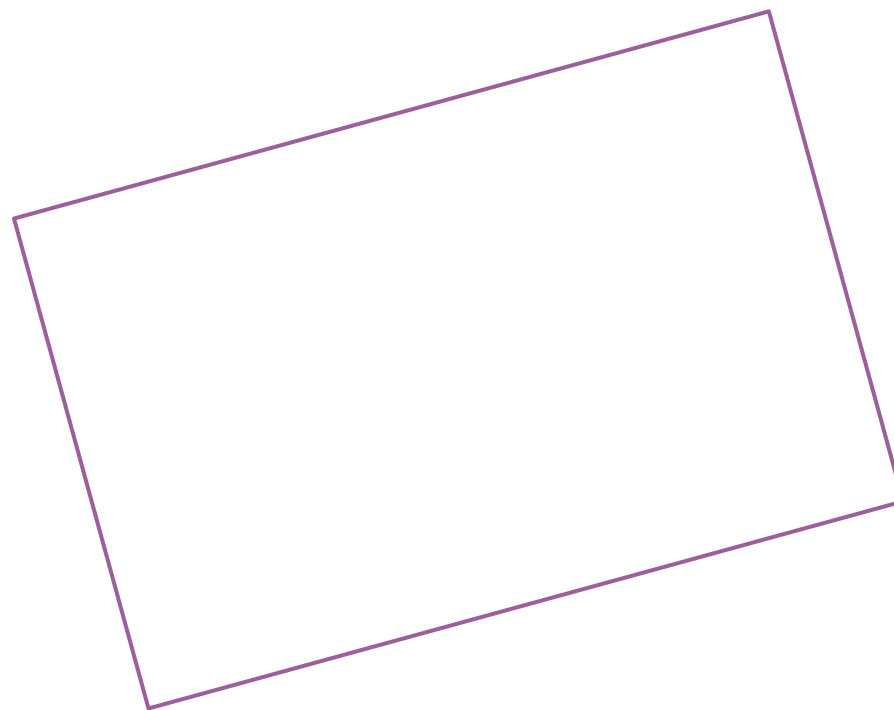
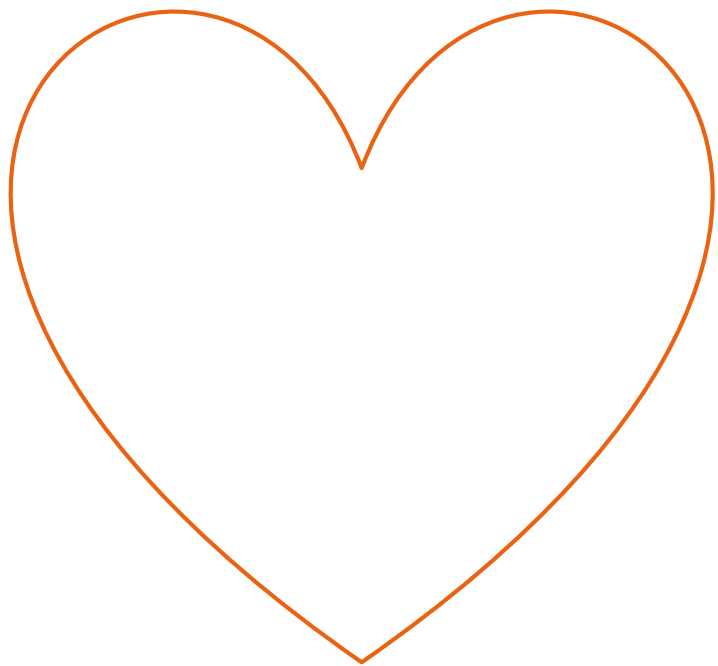


Gaver

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Hvad har du sidst rost andre personer for? Skriv i figurerne.

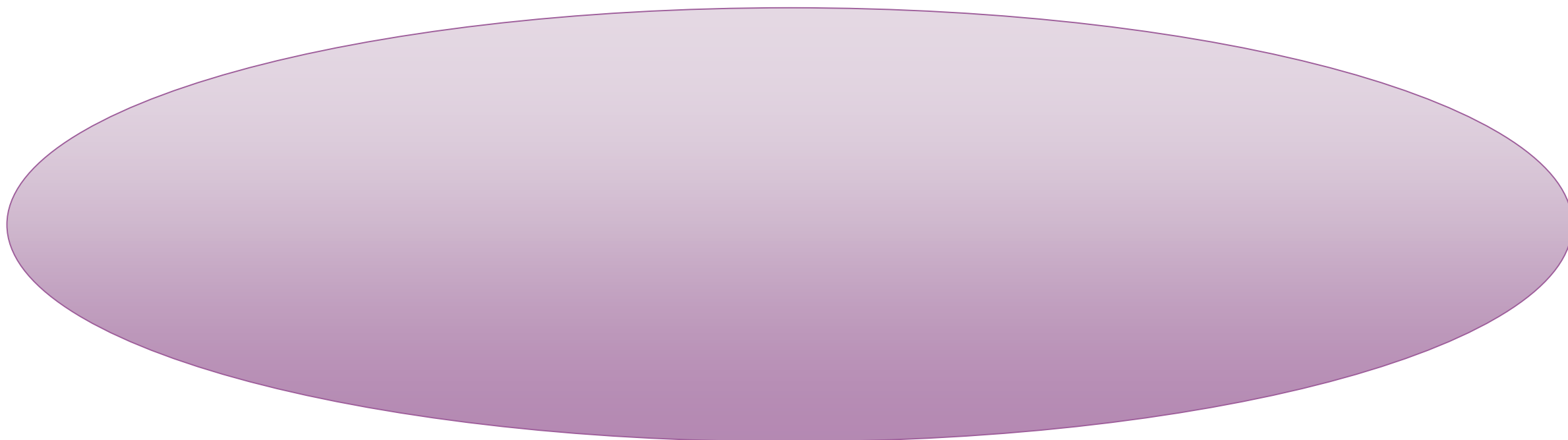


Udfordring

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Tænk på en udfordring du har. Hvordan kan du bedst løse den med udgangspunkt i ærlighed og hjertevarme? Skriv løsningen i figuren.

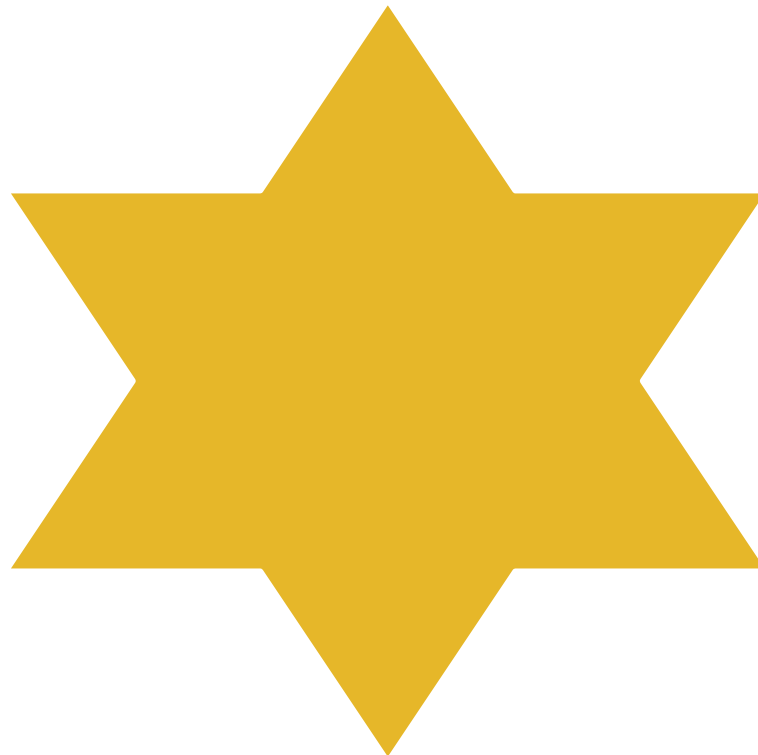
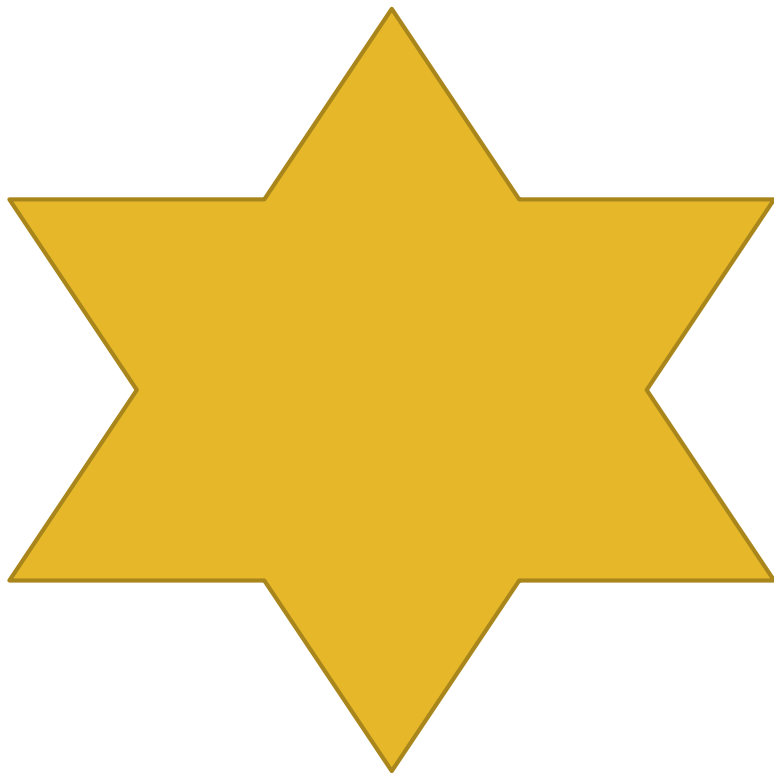


Taknemmelighed

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Skriv tre ting du er taknemmelig for.



Ønsker

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Skriv tre ting du ønsker, snart sker i dit liv.

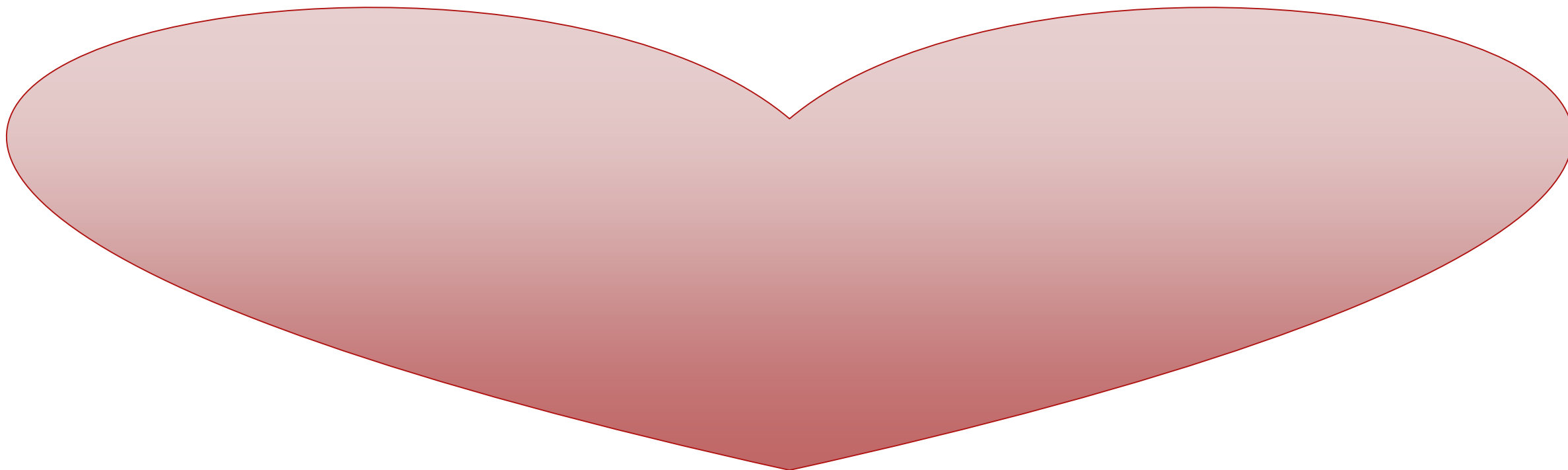


Kærlighed

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Skriv en egenskab hos dig, der gør, at du er værd at elske.



Egenskaber

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Sæt et kryds og en cirkel på hver linje. Sæt x, hvor du mener du er nu og 0, hvor du ønsker at være.

Venlig

Uvenlig

Tålmodig

Utålmodig

Åben

Lukket

Givende

Tagende

Åben

Fordømmende

Lyttende

Talende

Ro

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Forhold dig i ro. Tag en dyb indånding. Luk øjnene og tag nu 10 dybe vejtrækninger mens du fokuserer på vejtrækningen.

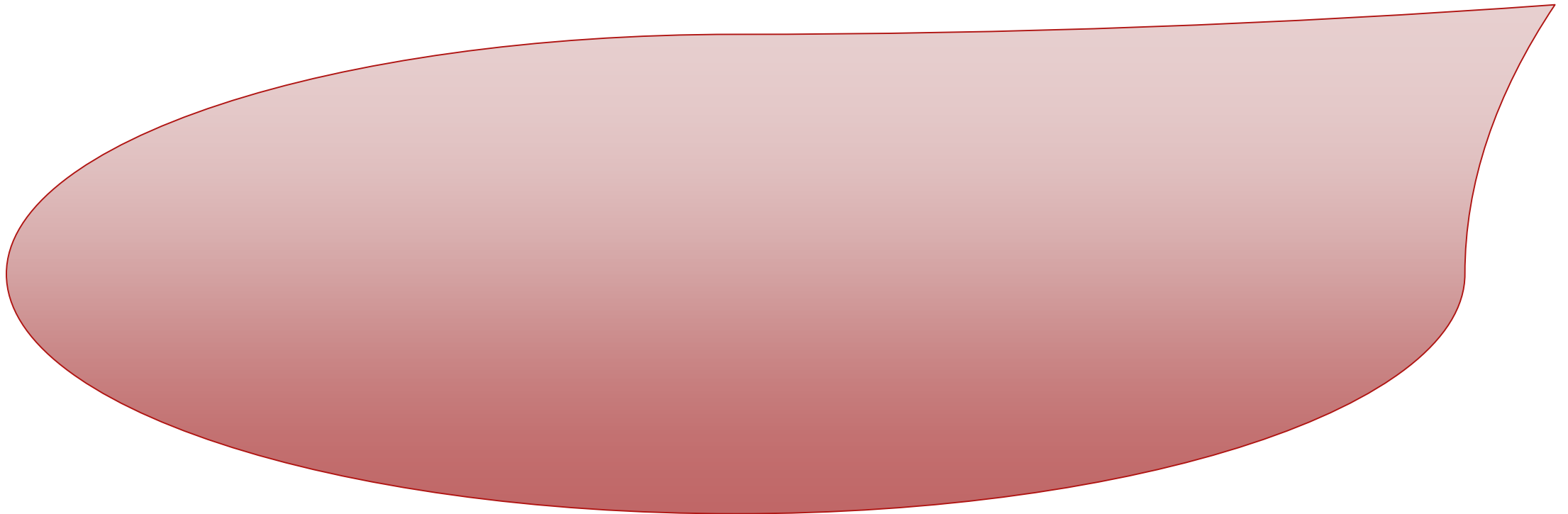


Motivation

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Skriv hvad der er din største motivation i livet.

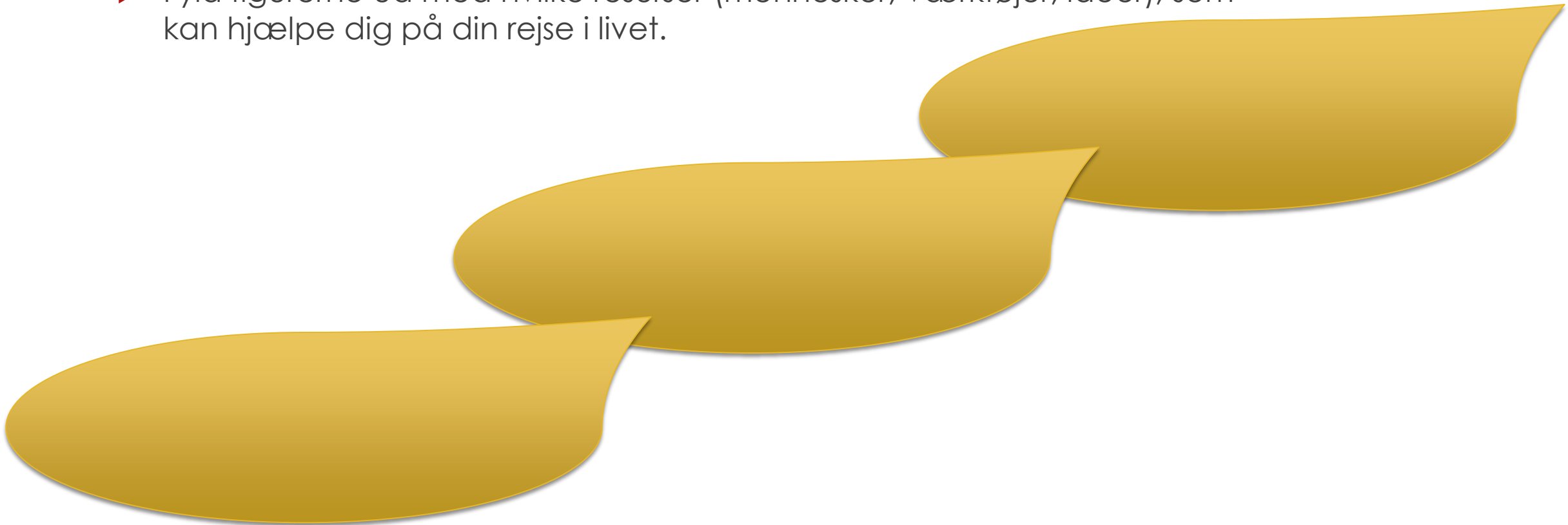


Resurser

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Fyld figurerne ud med hvilke resurser (mennesker, værktøjer, ideer), som kan hjælpe dig på din rejse i livet.

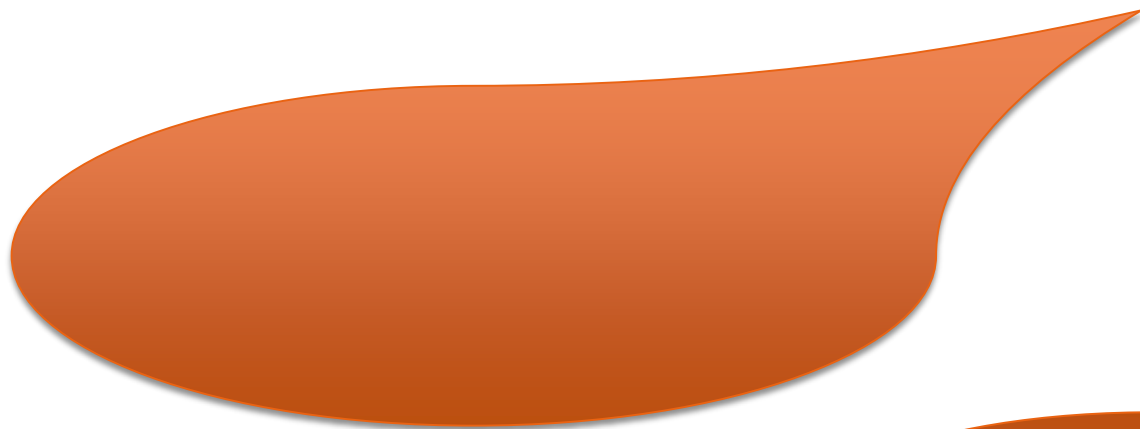


Andre ser

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Skriv 3 personlige egenskaber du gerne vil, at andre ser i dig



Held

Hummelshøj

info@hummelshoj.net t.2874 0002

- ▶ Skriv ting du behøver held for at opnå. Skriv dernæst hvordan du opnår dem uden held.

Ting jeg behøver held til

Sådan når jeg dem uden held

