

Dit Magnetiske Udgangspunkt

Før vi kan begynde at skabe en forandring, har vi brug for et udgangspunkt.
Ligesom en GPS skal kende din nuværende position, har du brug for at vide, hvor du står i dag.
Denne øvelse handler ikke om at dømme dig selv.
Den handler om at skabe klarhed.
Der findes ingen rigtige eller forkerte svar.
Det eneste, der betyder noget, er, at svarene er ærlige.
Tag dig god tid.
Du kan altid vende tilbage og ændre dine svar senere, når din forståelse vokser.

Vælg dit fokusområde

Før du går i gang med øvelsen, vil jeg bede dig om at vælge **ét område** af dit liv.

Vælg det område, hvor du lige nu længes mest efter en forandring.

Du har måske flere områder, du gerne vil arbejde med, og det er helt naturligt. Men i denne øvelse er det en fordel at have ét klart fokus.

Du kan altid vende tilbage og arbejde med de andre områder senere.

Mit fokusområde er:

Du kan f.eks. vælge:

- | | | |
|--------------|-----------------------|------------------|
| • Relationer | • Ledelse | • Balance |
| • Kærlighed | • Kundeservice | • Livsformål |
| • Familie | • Selvværd | • Vaner |
| • Venskaber | • Selvtillid | • Eller et andet |
| • Arbejde | • Personlig udvikling | område, der er |
| • Karriere | • Sundhed | vigtigt for dig. |
| • Virksomhed | • Energi | |
| • Økonomi | • Stress | |

1. Hvorfor har du valgt netop dette område?

Enhver forandring begynder med en årsag.

Måske er du træt af den måde, tingene er på. Måske længes du efter noget mere. Eller måske er du bare nysgerrig efter at udvikle dig.

Uanset hvad grunden er, så prøv at sætte ord på den.

Hvad fik dig til at vælge netop dette område?

2. Hvor er du lige nu?

Forestil dig, at udvikling ikke handler om at være perfekt, men om at bevæge sig fra ét niveau til det næste.

Hvis **10** er det næste niveau, du gerne vil nå, hvor føler du så, at du befinder dig i dag?

Det handler ikke om at sammenligne dig med andre.

Det handler om at finde dit eget udgangspunkt.

På en skala fra 1 til 9 – hvor er du lige nu?

3. Hvad giver dig modstand?

Når vi ønsker en forandring, er der næsten altid noget, der holder os tilbage.

Det kan være tanker.

Gamle vaner.

Frygt.

Manglende tro på dig selv.

Eller noget helt femte.

Prøv ikke at finde løsningen endnu.

Blot læg mærke til, hvad du oplever som din største modstand.

Hvad gør det svært for dig at udvikle dig på dette område?

4. Hvad giver dig energi?

Selv på de områder, hvor vi kæmper, findes der ofte øjeblikke, hvor tingene føles lettere.

Hvornår føler du glæde?

Hvornår føler du overskud?

Hvornår mærker du, at du er på rette vej?

De øjeblikke fortæller ofte mere om dig, end du tror.

Hvad giver dig energi på dette område?

5. Hvor ønsker du at være om 12 måneder?

Forestil dig, at der er gået et år.

Du ser tilbage på det arbejde, du har gjort.

Hvad ville gøre dig stolt?

Hvordan ville dit liv se ud, hvis dette område havde udviklet sig på en måde, der føltes rigtig for dig?

Forsøg ikke at tænke på, *hvordan* du kommer derhen.

Lige nu handler det kun om retningen.

Hvor kunne du godt tænke dig at være om 12 måneder?

6. Hvad længes du inderst inde efter?

Dette er måske det vigtigste spørgsmål i hele øvelsen.

Det første svar, du får, er ofte det, din bevidste hjerne allerede kender.

Men prøv at blive lidt længere i spørgsmålet.

Spørg dig selv:

"Hvorfor er det vigtigt for mig?"

Og når du har svaret, så spørg igen:

"Hvorfor betyder det noget?"

Ofte gemmer de vigtigste svar sig et lag eller to længere nede.

Hvis du ikke kan finde dem endnu, er det helt okay.

Gennem de næste skridt kommer du til at lære at lytte bedre til det, der foregår under overfladen.

Du skal ikke presse et svar frem.

Du skal blot begynde at være nysgerrig.

Den Magnetiske Filosofi
Dit Magnetiske Udgangspunkt

Hvad længes du inderst inde efter?
