

METTE BLOCH



NYE VANER
DER HOLDER

ØVELSER
til udprint

HAKON HOLM

GLÆDESKOMPASSET

Hvornår oplever du glæde i hverdagen?

Hvad lavede du sidst, du følte dig glad på den der boblende måde?

Hvilke tre små ting kunne du gøre oftere – som du ved, giver dig glæde?

**Skriv dem ned. Og vælg så én, du vil skrue op for i næste uge.
Bare 1%.**

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

ENERGI-SAFARI

Trin 1: Gå tilbage i din kalender eller kamerarulle og kig på de sidste par måneder. Hvornår havde du det sjovt? Hvornår blev du opslugt? Hvornår føltes noget "let"?

Trin 2: Skriv 5 situationer ned, og forsøg at finde mønstre. Var du alene eller sammen med andre? Brugte du dine hænder, din hjerne eller din krop? Skabte du noget?

Trin 3: Sæt en overskrift på hver af dem, som om det var et kapitel i en bog: "Da jeg fik flow af at organisere skuffen", "Den dag jeg rådgav min ven og kunne mærke, jeg bidrog", eller "Timen hvor jeg glemte tid og sted i køkkenet".

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

WHOOOP

Wish (Hvad ønsker du dig?)

Headline/Hope (Hvad er det bedste, der kan ske?)

Outcome (Hvordan ville det føles at nå det?)

Obstacle

(Hvad er den største indre barriere, der kan forhindre dig?)

Plan (Hvad vil du konkret gøre, når du møder barrieren?)

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

KIG INDAD OG MÆRK EFTER...

Hvad er det, jeg inderst inde gerne vil – og hvorfor?

Hvad ville jeg gøre, hvis jeg vidste, jeg ikke kunne fejle?

Hvad holder mig egentlig tilbage lige nu?

Du behøver ikke svare med det samme.

Bare lad spørgsmålene ligge i baghovedet.

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

DIN DEDIKATIONSPLAN

Hvad er det, du gerne vil være dedikeret omkring?

Hvad kunne være de første, bittesmå skridt, du tager?

Hvad vil du gøre de dage, hvor motivationen ikke er der?

Hvad belønner du dig selv med, når du lykkes?

Hvad skal du minde dig selv om – hver dag – for at blive ved?

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

MIT NYE JEG:

Hvilken type person vil du gerne være?

Hvordan agerer og tænker den person?

Hvordan og hvornår står den person op?

Hvad spiser den person?

Hvad tænker den person?

Hvad ville personen gøre og hvornår?

Hvornår går personen i seng?

Hvor meget tv ser personen?

Hvor meget motionerer personen?

Er personen udadvendt eller mere til at reflektere alene?

Find på så meget du kan, i så fine detaljer du kan.

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

DET HER HOLDER MIG TILBAGE:

Skriv alt det ned du fortæller dig selv, som ikke gavner dig.
Uanet om du syne, du har ret til at føle, som du gør, så skriv
det ned, hvis det ikke gavner dit liv og dit overskud.

Hvad stinker i dit liv?

Hvad er du træt af?

Hvad gør du, som du gerne vil lade være med?

Hvad lader du være med, som du gerne ville gøre?

Hvad mangler du i dit liv?

Hvad har du for meget af i dit liv?

Hvad har du ikke kontrol over?

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at
scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

GAUN

Genkend:

Anerkend:

Undersøg:

Noter:

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

[illegible]

146

VANERAKETTENS AFFYRINGSRAMPE

1. Opmærksomhed

2. Mini-valg

3. Handling

4. Beløn og gentag

5. Justér og fortsæt

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

MIKROÆNDRINGER

Hvad vil du gerne gøre lidt oftere?

Gå en tur

Hvornår på dagen passer det bedst?

Efter aftensmad eller på vej hjem fra arbejde

Hvad er dit 1%-mål? (super småt er godt)

Tage skoene på og åbne døren

Hvad gør det lettere at lykkes?

At lægge skoene frem og skrive det i kalenderen

Hvad er en lille belønning?

En god kop kaffe og et afsnit af min favoritserie

Og så er det din tur! – Du kan scanne QR koden i bogen på side 210 for at hente dit eget skema.

MIKROÆENDRINGER

Hvad vil du gerne gøre lidt oftere?

Hvornår på dagen passer det bedst?

Hvad er dit 1%-mål? (super småt er godt)

Hvad gør det lettere at lykkes?

Hvad er en lille belønning?

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

IDENTITETSSKIFT I MIKROFORMAT

1. Tænk på én vane eller forandring, du gerne vil opnå.

2. Sæt ikke mål. Skriv i stedet en sætning, der starter med:

“Jeg er sådan en, der...”

3. Gentag den hver gang, du tager handling i den retning
– **og gerne højt.**

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

STYRK DIT STØTTESYSTEM

Støtter mig	Dræner mig	Spejler mig

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 210 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

METTE BLOCH

100%

NYE VANER
PÅ REKORDTID

ØVELSER
til udprint

HAKON HOLM

PLUS & MINUS	
+	-

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 38 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and there are no margins or additional markings.

30

DIN 100%-MÅL-PLAN

Mit mål (skriv det med egne ord, uden at være ydmyg):

Hvorfor er det vigtigt for mig (1-2 sætninger):

Hvad jeg vil gøre i dag (helt konkret):

Hvornår jeg gør det (klokkeslæt, tidspunkt):

Hvordan jeg holder fast i morgen:

Hvad jeg gør, hvis jeg falder i (en mini-plan til at komme op igen):

Sæt et kryds i din kalender hver dag, det er lykket dig at arbejde på dit mål efter planen.

Du bliver overrasket over hvor fedt det føles at se på alle de krydser!

Hvis du ikke har lyst til at skrive her i bogen – eller tegne øvelserne af – kan du ved at scanne QR-koden på side 38 hente alle øvelsesark fra min hjemmeside til udprint.