



Tager & giver energi

Få overblik over hvad der giver dig energi, og hvad der tager energi fra dig i din hverdag. Du **skal** liste 5 ting.

Dræner dig for energi:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Giver dig energi:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Hvilke af de ting, der dræner dig for energi, kan du lave om til at give energi og hvordan?

Hvilke af de ting, der dræner dig for energi, kan du fjerne helt og hvordan?

Du har nu en oversigt over de energidrænende ting, du kan lave om til at give energi, og de ting, du helt kan fjerne.

Nu har du sandsynligvis stadig ting, der tager energi, som du hverken kan lave om eller realistisk set fjerne fra din hverdag.

Dit valg er nu at acceptere dem som en del af livet - jo mere du kan acceptere dem, jo mindre energi dræner de dig for.

Når du fremelsker tilfredshed, vil du blive mere tilfreds. Accepter de ting, du intet kan gøre ved, og gør noget ved de ting, du kan ændre.



Hvilke af de ting, der giver dig energi, kan du lave mere af og hvordan?

Når du er bevidst om de ting, der giver dig energi, vil du automatisk gøre dem mere. Alt hvad du fokuserer på, tiltrækker du.

Byg din hverdag op til at indeholde mindst 60% energifyldte handlinger, tanker og følelser.

Dit valg er at vælge, om du vil være lykkelig og fuld af glæde det meste af tiden, eller om du vil gøre det letteste på kort sigt - intet.

Bemærk:

Det kan være endog meget besværligt at lægge din hverdag om. Du skal sandsynligvis gøre ting, der på kort sigt opleves som ubehagelige og store forstyrrelser. Derfor skal du bruge denne øvelse til at motivere dig, imens du laver tingene om til at indeholde mere energigivende ting end energidrænende.

Når du skifter fra én tilstand til en ny tilstand, vil der altid være kaos midt i transformationen, vær forberedt på det og se på goderne på lang sigt.