



Træn din evne til at overvinde ufornuftig indre modstand – **en situation ad gangen.**

Introduktion

Er du mental svag, er det dine modstande, der har kontrollen over dig. Sker det, opfører du dig ikke altid fornuftigt.

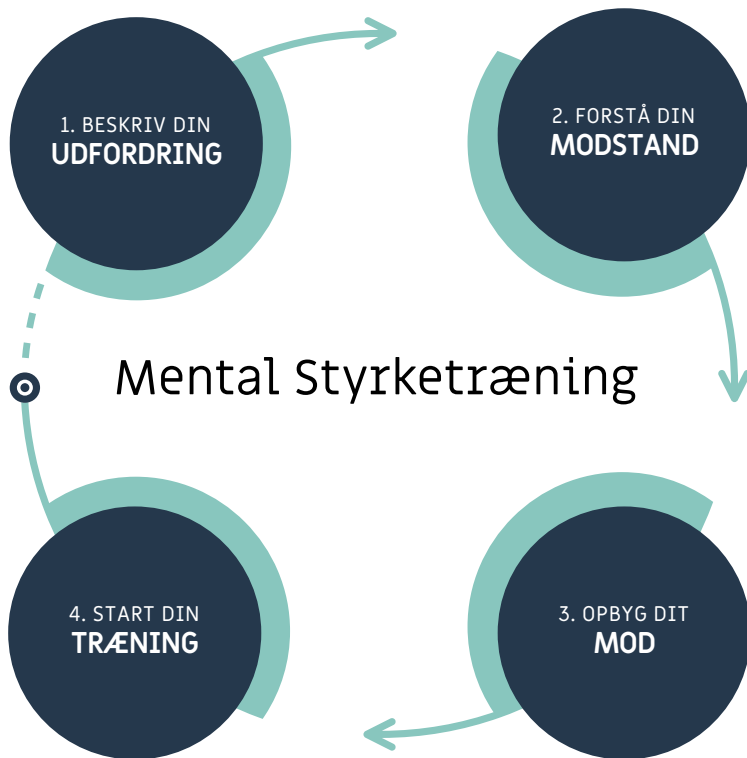
Det kræver mental styrke at bryde modstande. Du er mentalt stærk, når du er drevet af følelser, der er stærkere end dine modstande.

Vi bliver nødt til at blive bevidste om vores modstande, før vi kan bryde dem. 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.

De mentalt stærke løser deres udfordringer, fordi de ved, at udbyttet ved at få dem løst, er større end ubehaget ved at løse dem og konsekvenserne ved at leve med dem.

Formålet med denne workbook er, at støtte din udvikling med at opbygge dit mod til at bryde de modstande der forhindrer dig i, at gøre det du vil.





Bliv mental stærk, og gør det du vil

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, med træning, mental stærk. Er du mental stærk, kan du gøre det du vil.

Det er hvad denne metode lærer dig.

METODE

Mental Styrketræning

<p>Fase 1 Beskriv din UDFORDRING</p> <p>Første skridt er at beskrive din udfordring, og hvad du, indtil nu, har gjort for at få den løst.</p>	<p>Fase 2 Forstå din MODSTAND</p> <p>Næste skridt er at lære din modstand at kende, forstå den, og få inspiration til at bryde den.</p>	<p>Fase 3 Opbyg dit MOD</p> <p>Nu er tiden kommet til at skabe mod og drivkraft til at bryde modstanden og gøre det du vil.</p>	<p>Fase 4 Start din TRÆNING</p> <p>Nu skal du beslutte, hvad du vil lære at gøre og komme i gang med at træne.</p>
<p>Min udfordring er:</p> <p>Indtil videre har jeg gjort følgende:</p> <p>Jeg kunne godt tænke mig at kunne:</p>	<p>Forestil dig at du gør det, du godt kunne tænke dig at gøre. Det får mig til at føle:</p> <p>Hvad har jeg modstand på:</p> <p>Hvor kommer modstanden fra:</p>	<p>Følgende motiverer mig til at bryde min modstand:</p> <p>Min udfordring har følgende konsekvenser for mig:</p> <p>Når min udfordring er løst, så vil min situation være:</p>	<p>Min træning er færdig, når jeg kan gøre:</p> <p>Min første træningsbane er: [indsæt den adfærd du vil træne]</p> <p>Hvad kan forhindre at jeg få trænet?:</p>
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>

