

MODUL 1: FORSTÅ DINE INDRE STEMME

SÆT ORD PÅ DIN VÆRSTE FRYGT

MAIKEN JUUL
EKSPERT I TANKESTYRING,
CO-FOUNDER AF FEMALE GO-
GETTERS OG FOREDRAGSHOLDER

BLIV DIN EGEN BEDSTE BUSINESSPARTNER!

ØVELSE:

SÆT ORD PÅ DIN VÆRSTE FRYGT

Din hjerne kværner derudaf, fra du står op om morgenen, til du går i seng om aftenen. De fleste af os er blot "slaver" af vores tanker, og når vi er bekymrede eller kede af det, så lader vi følelserne diktere, hvad vi tænker - fordi vi ikke ved, hvordan vi skal få beroliget vores følelser.

Det starter med at få sat ord på det, som måske kun er en følelse eller en kropslig fornemmelse lige nu.

Vi kan nemlig ikke berolige det, som vi endnu ikke kan sætte ord på.



BLIV DIN EGEN BEDSTE BUSINESSPARTNER!

ØVELSE:

SÆT ORD PÅ DIN VÆRSTE FRYGT

Beskriv din "frygt" i forhold til nogle af de idéer og tanker du har omkring din virksomhed - de drømme du kan ane i din mave og endnu ikke har fået taget handling på.

Hvad frygter du?

Hvad er det værste der kan ske? (Vær så konkret som muligt)

BLIV DIN EGEN BEDSTE BUSINESSPARTNER!

ØVELSE:

SÆT ORD PÅ DIN VÆRSTE FRYGT

Når du har sat ord på din frygt, vil du opleve at den mister størstedelen af sin effekt - og endnu mere, når du gør følgende:

Spørg nu dig selv:

"Hvad gør jeg, hvis min frygt kommer til virkelighed?

Kan jeg håndtere dette?

Og hvad gør jeg, hvis de konkrete situationer opstår?"

*Det er ikke mørket, du er bange for
- men rettere det, som lurker i mørket.*

*Det er vigtigt at bringe
din frygt ud i lyset!*