

De tre grundelementer i
DET GODE LIV

MINDSET



OMSTÆNDIGHEDER



Er det godt vejr?



Har jeg en fed bil?



Er min chef flink?



Fryser jeg?

MENING



Er det menings fyldt?



Er det menings løst?

MINDSET
+
OMSTÆNDIGHEDER
+
MENING

100% HAPPY



100% HAPPY



100% HAPPY



100% HAPPY



HVAD TROR DU ?

100% HAPPY

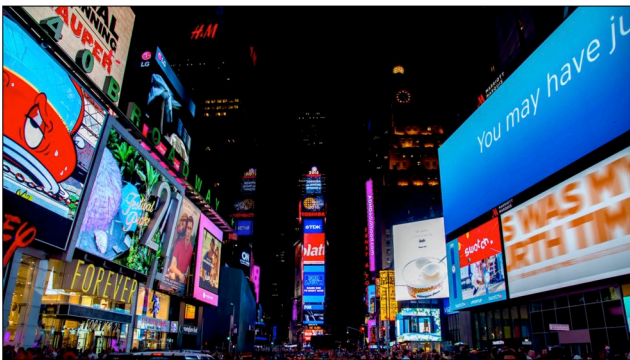


40 % MINDSET

10 % OMSTÆNDIGHEDER

50 % MENING

OVERRASKET?



OMSTÆNDIGHEDER

100% HAPPY



40 % MINDSET

10 % OMSTÆNDIGHEDER

50 % MENING



Hvor meget tid bruger du på at snakke om omstændigheder?



ALDRIG

SJÆLDENT

NOGLE GANGE

OFTE

MEGET

HELE TIDEN

Hvordan kan vi bedst håndtere omstændigheder?



Lav det om!



Lev med det!



Flyt dig!



Lav det om!
Lev med det!
Flyt dig!



*Når omstændigheder
ændre sig meget...*

Klar til at gå i byen





Pludselige forandringer

REAKTION
eller
RESPONS

Du har lige
vundet
**50
MILLIONER
EURO!**

**WOW,
HELDIGE MIG!**

En ting til at
bekymre sig
om...

Det er løgn!

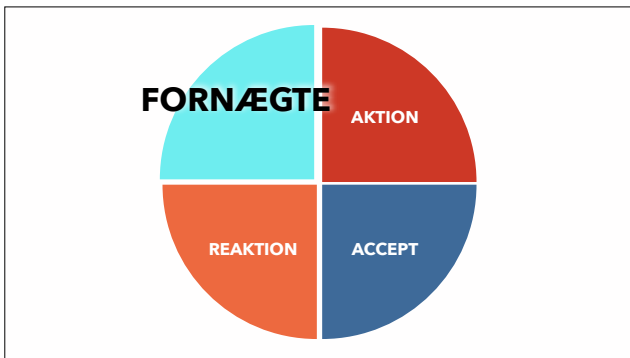


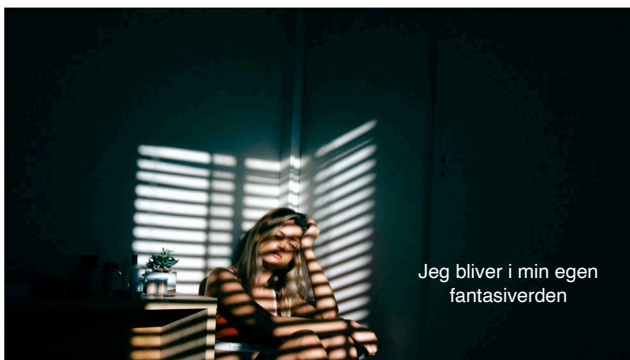
**TRÆNGER TIL
NY BIL!**

**HVEM
GJORDE DET?**

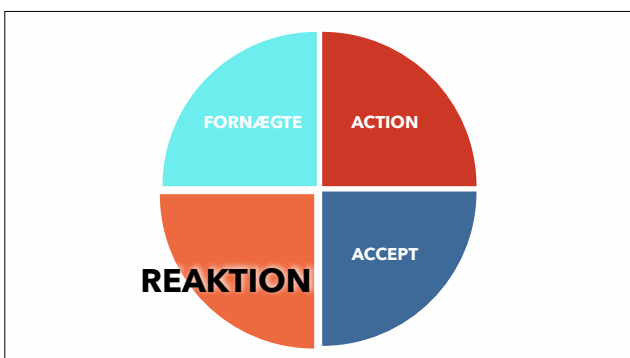
Det er løgn !



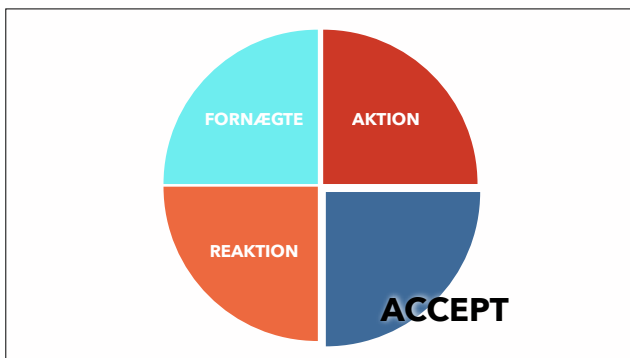




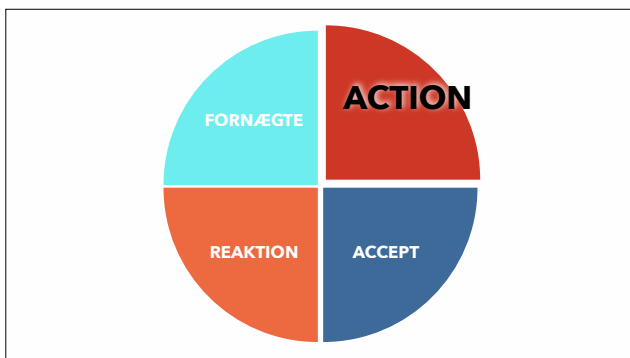




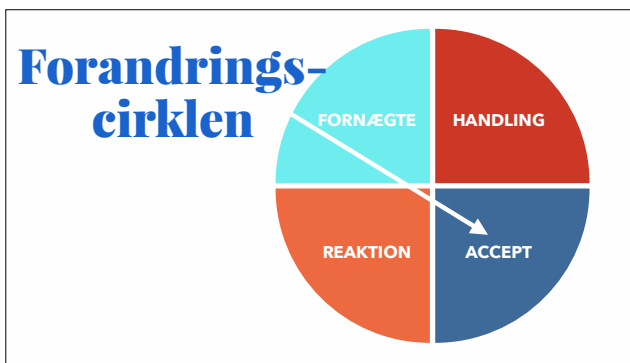












Livet...

Det drejer sig ikke så meget om hvad der sker...

men mere om hvordan vi vælger at respondere





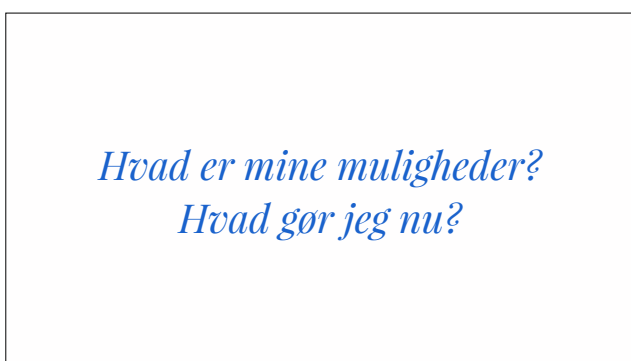
*Hvor god er du til at håndtere
pludselige forandringer?*



Nøglen
til at håndtere forandringer



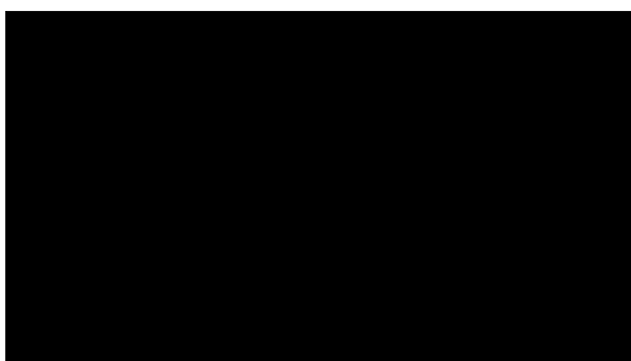
Fascinating!



Hvad er mine muligheder?
Hvad gør jeg nu?



Meningsfyldt
eller
meningsløst



MENING

A.K.A. SENSE-MAKING

100% GODT LIV



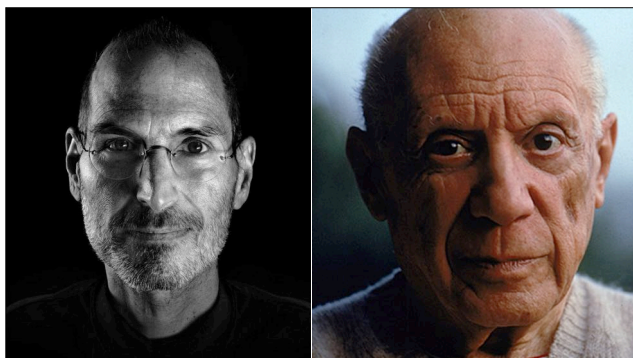
"He who has a why to live for
can bear almost any how."

F. Nietzsche

**Forstå
hvordan du selv skaber mening**

Den primære 'driver' af konstruktive
handling i en gruppe er mening.









**Hvad giver mest mening
for dig?**

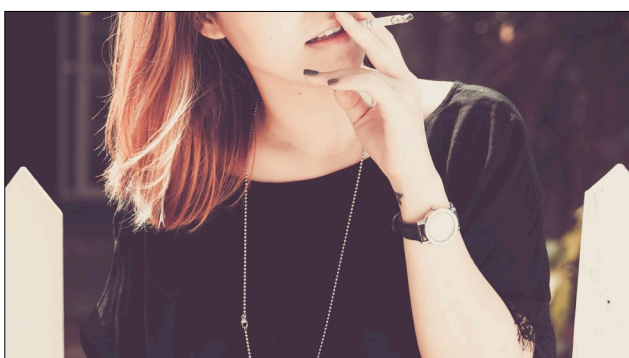
Du kan selv skabe
MENING











MINDSET

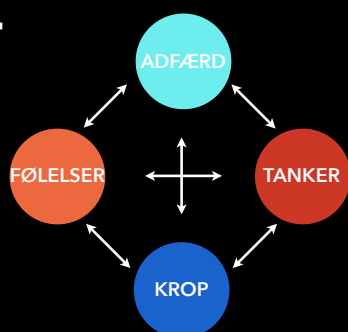
DE FIRE ELEMENTER I MINDSET

100% GODE LIV

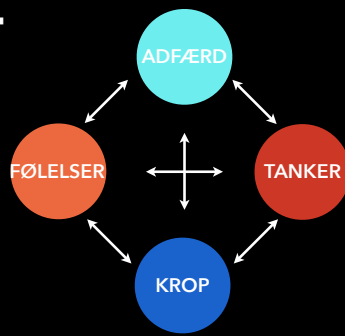


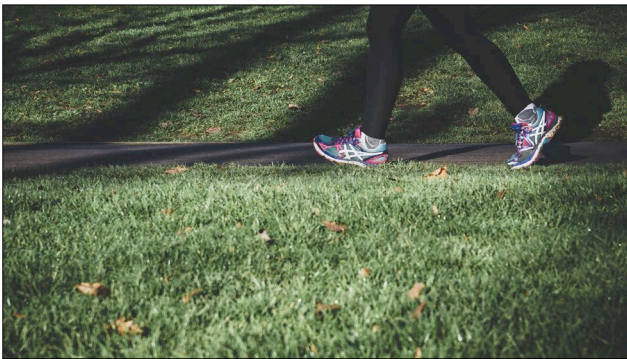
40% MINDSET 10% OMSTÆNDIGHEDER 50% MENING

MINDSET MODEL



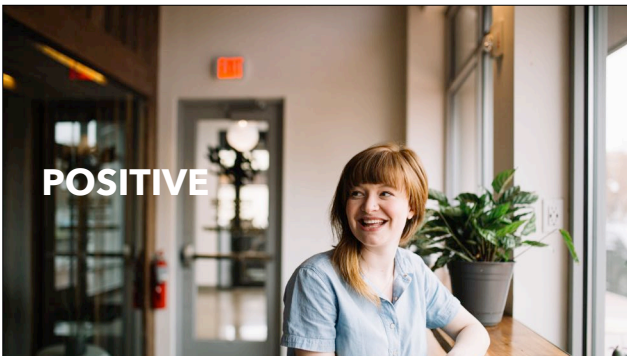
MINDSET MODEL



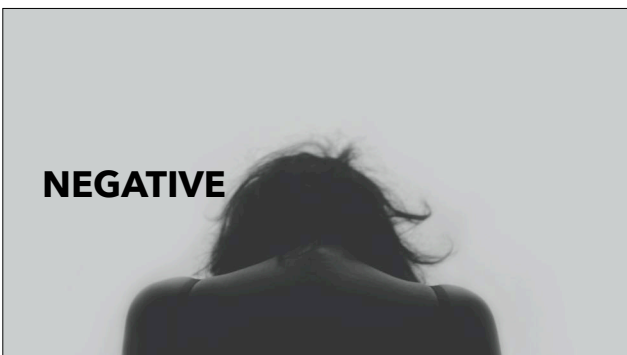


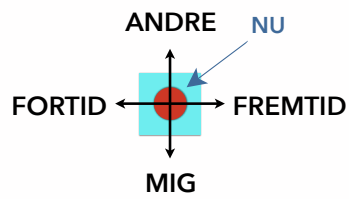
TANKER

POSITIVE



NEGATIVE





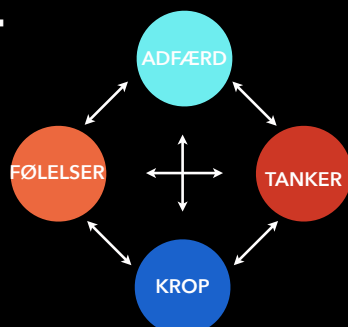
POINTEN!



HVEM KØRE BUSSEN?

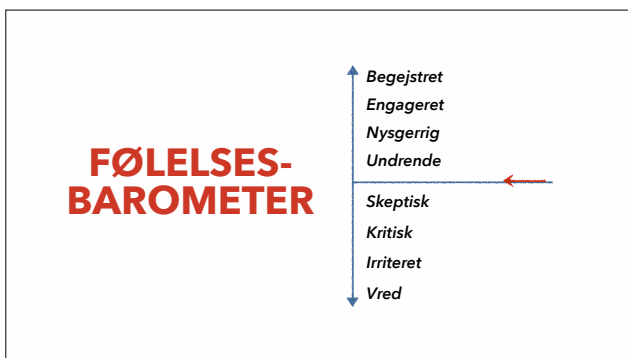
FØLELSER

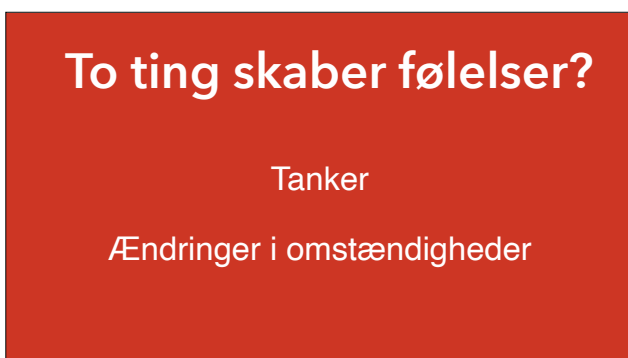
**MINDSET
MODEL**

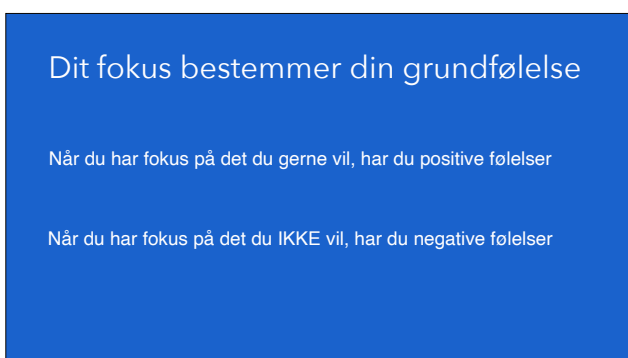












90 sekunders reglen



Hvor er dit fokus?

Hvad vil jeg undgå? => Negative følelser

Hvad ønsker jeg? => Positive følelser

Hvad er dine forventninger?

Når ting går som jeg forventer – er jeg følelsesneutral

Når ting går bedre end forventet – bliver jeg glad

Når ting går dårligere end jeg forventer – bliver jeg vred/irriteret

"Ting" = omstændigheder

Hvad er forholdet mellem Positive og Negative tanker?

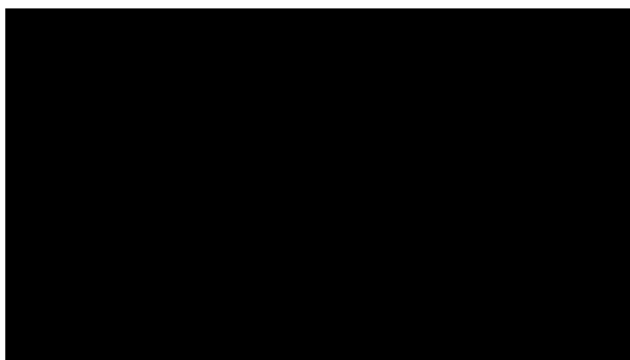
5:1 Stortrives

2:1 OK – sådan lige

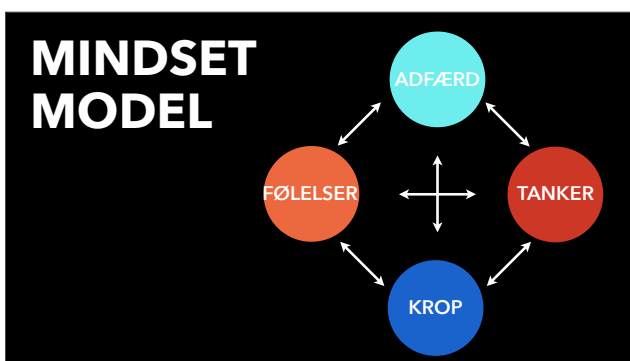
1:1 Trist / deprimeret

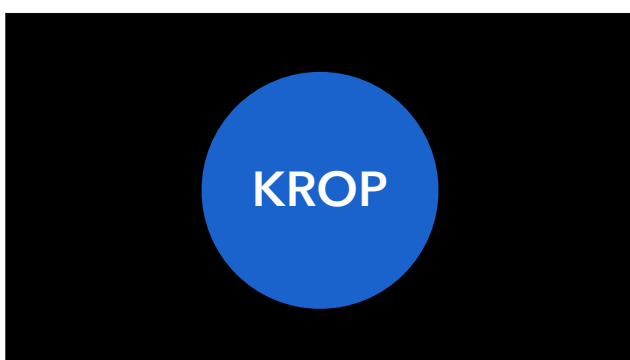
OBS! Din hjerne har sandsynligvis negativ slagside





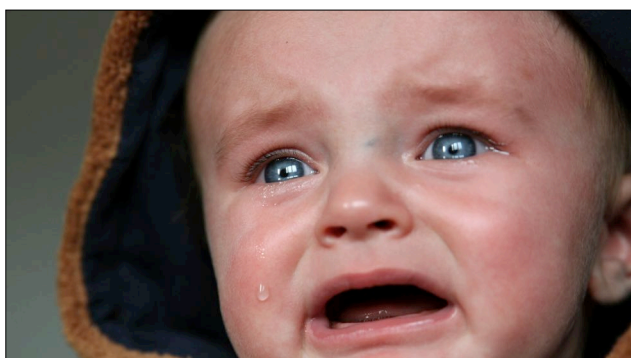


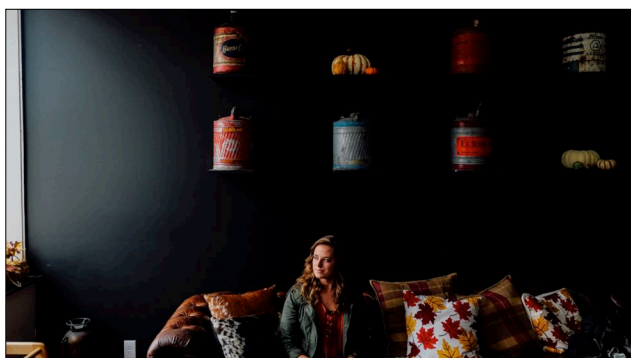






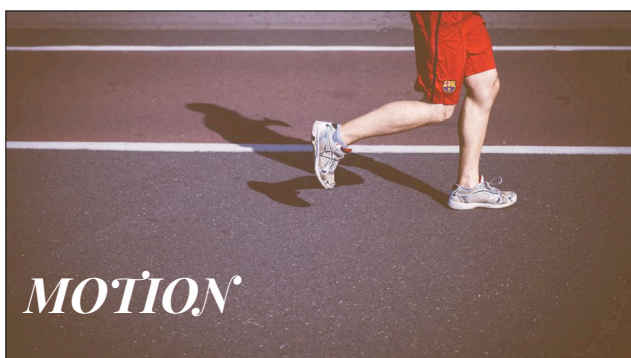
ÅNDEDRÆT
HVILE
MOTION
MAD

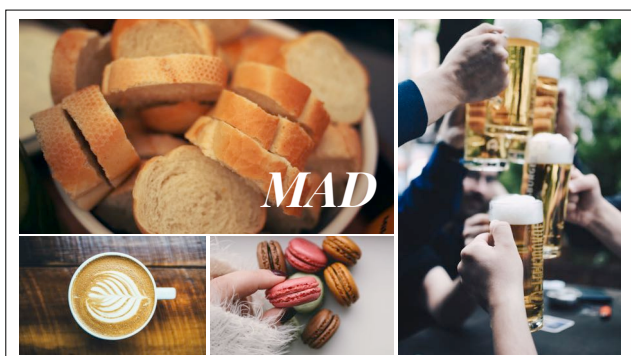


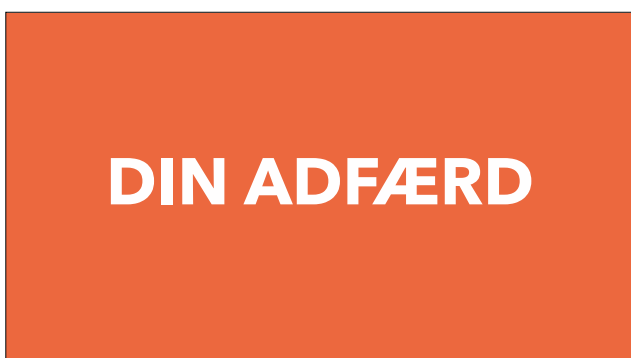


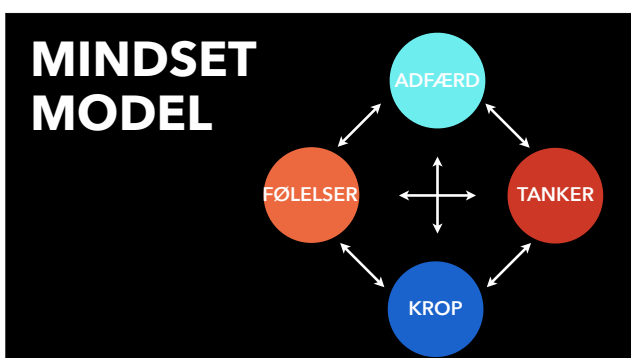


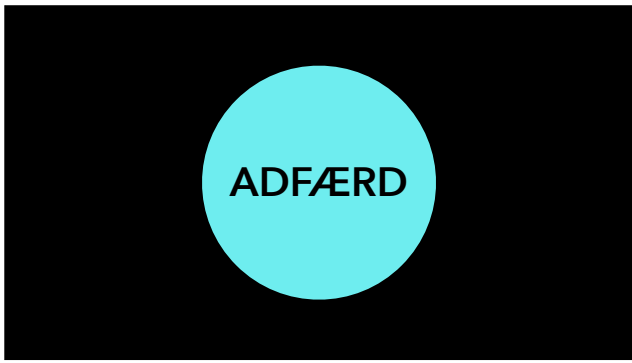








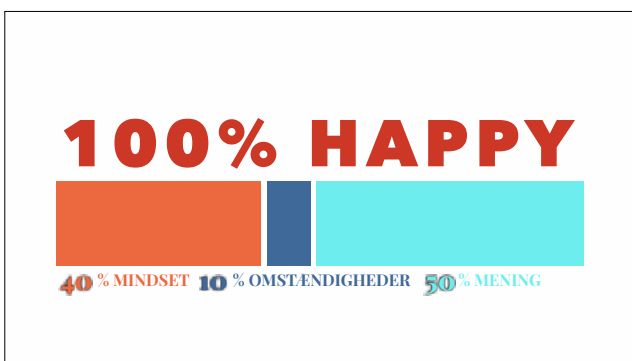




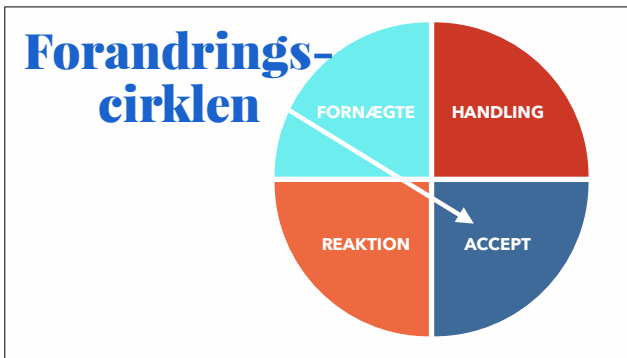


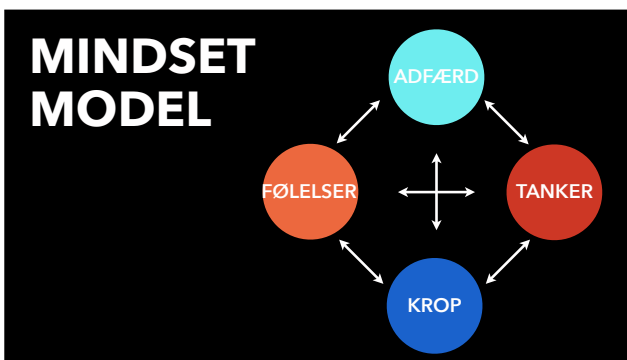


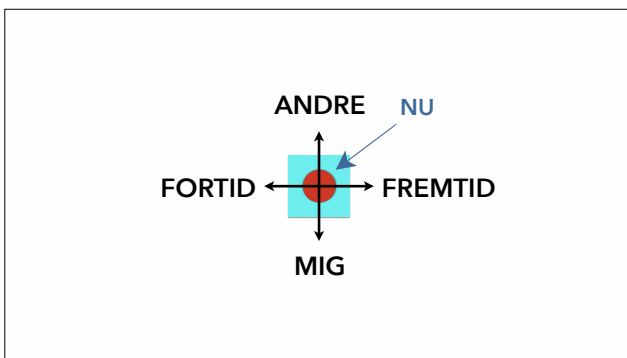


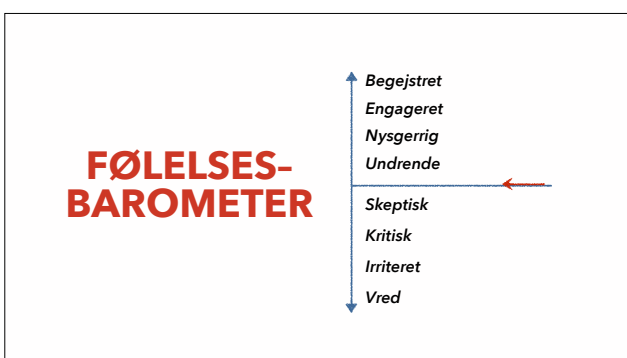












HUSK!

Du er chauffør i din egen bus
