

Fokus-kort

- 31 Udvalgte sætninger
- Ord til inspiration
- Visdomsord til handling

Vejledning

Den enkle :

1. Overvej noget du ønsker at opnå, noget du kunne forestille dig anderledes, måske endda bedre ?
2. Udvælg ét kort der giver mening, for dig, lige nu, i fht. hvad du ønsker at opnå
3. Læs resten af vejledningen, bagerst, når du har udvalgt dit personlige fokus-kort

Andre anvendelser :

- Fokus-kortene kan anvendes på andre, udbytterige måder. Anvendelsen afhænger af om du er :

- Privat-person
- Coach
- Underviser
- Team-coach

Forhør nærmere om mulige anvendelser.

**Dét man fokuserer på,
kommer der mere af**

**Den mest flexible person
i en gruppe - vil også have
de største muligheder
for at påvirke gruppen**

**Man kan ikke
ikke-kommunikere**

**Resultatet af din
kommunikation
er den respons, du får**

**Der findes altid
en positiv hensigt
bag enhver adfærd**

**Du er selv ansvarlig
for den stemning,
du skaber i relationen**

**Modstand kan i
virkeligheden være
tegn på en mangelfuld
kontakt**

**Enhver situation indeholder
flere valgmuligheder**

**Hvis noget ikke virker –
så gør noget andet**

**Mennesker gør
det bedste, de kan**

**Der findes ikke fiasko –
kun feedback**

**Andre menneskers
model af verden
kan være anderledes –
end min egen**

**Jeg bestemmer selv
over mine tanker**

**Mennesker reagerer
positivt -
ved opmærksomhed,
interesse & anerkendelse**

**Troen på muligheder,
skaber muligheder**

**Hvis man ikke
bevæger sig,
står man stille**

**Store forandringer
starter i det små**

**Livet belønner handling
- ikke kun hensigt, indsigt,
visdom eller forståelse.**

**Du skaber dine egne
oplevelser,
og din egen virkelighed**

**Enten gør du ...
- Eller ikke ...**

**Hvad enten du tror,
eller ikke tror,
så får du ret ... !**

**Enhver udgang rummer
indgangen til
noget nyt**

**Hvert øjeblik, og
hvert sekund,
rummer et valg**

Ethvert valg rummer et fra-valg

**At vælge *ikke* at vælge,
rummer også et valg**

**Mennesker gør dét
de opnår gevinst ved**

**Krop, tanker og følelser
er indbyrdes og nært
forbundne**

**En forandring i kroppen
skaber ændring
i tanken og følelserne**

**En forandring i følelserne
skaber ændring
i kroppen og tankerne**

**En forandring i tanken
skaber ændring
i kroppen og følelserne**

**Uanset hvad du tror
du er, så er du
altid langt mere end det**



Gør dét der virker !

- ... *skab en forandring* ...



**Gør mere af dét,
der virker !**



**Gør mindre af dét,
der ikke virker ...**

- hmm ...

**- så, hvordan bidrager
du selv ... ?**

Positivt ?



Hvordan bidrager du selv – lige nu... ?

Negativt ?



Hvordan bidrager du selv – lige nu... ?

- ... eller endda - meget positivt ?



Hvordan bidrager du selv – lige nu... ?

**... Så, hvad er det mindste skridt,
du kan tage ... ?**

- allerede nu, i dag**
- her, og nu ... !**

- *3 ting jeg kan gøre ...*

Vejledning (fortsat)

Den enkle (fortsat) :

4. Udskriv dit valgte fokus-kort
5. Placér dit fokus-kort på et synligt sted, fex din kalender, ved din pc, eller din opslagstavle
6. Udvælg 3 ting du kan gøre, helt konkret – her og nu - i retning af hvad du ønsker at opnå
7. Nedskriv de 3 ting, du kan gøre - ... og gør det ... !
8. Lad fokus-kortet hænge, så længe det er påkrævet - for at bibeholde dit fokus på netop dét du ønsker at opnå

Bestilling ***- Fokuskort***

Fokus-kortene kan købes ved henvendelse til :

fokus-kort@dann-sommer.dk

Pris : 65,- kr pr. sæt, ialt 31 fokus-kort

Pris : 550,- kr/ v. 10 sæt

Fokus-kortene er monteret på 130 g. karton.
Kortene kan købes i farverne : Rød, Blå, Gul, Grøn

Priser gældende fra 1. juni, 2007



Bestilling

- Virkometer´et

Virkometer´et kan købes ved henvendelse til :

virkometer@dann-sommer.dk

Pris : 65,- kr pr. stk.

Pris : 550,- kr/ v. 10 stk.

Virkometer´et er monteret på 10x7 cm, 130 g. karton.
og monteret med magnet på bagsiden til ophængning på køleskab

Priser gældende fra 1. juni, 2007

