

***Uddrag fra :***

# ***27 Gode Råd***

***- Inspiration til  
et udbytterigt liv***



***27 Udbytterige Øvelser  
- der kan gøre dit næste år  
til det mest udbytterige år  
- ... nogensinde ... !***

***Red. : Dann Sommer***

## 25.

### **Gør det der virker ... !**

”... Det man fokuserer på, kommer der mere af ... ! ”

**Virkning** : Overraskende, opløftende, & resultatskabende

**Anvendelighed** : Livet – generelt,

**Forudsætninger** : At ville & opmærksomhed



- Ja ... - det lyder banalt ... - næsten for enkelt ...

Ikke desto mindre gør mange noget helt andet ! Og nogle gør tilmed det modsatte. Dvs. at gøre dét der IKKE virker. Og, forstår samtidig ikke helt, hvorfor de ikke opnår netop dét de ønsker – både i deres private liv, og på deres arbejde.

At gøre dét der virker og at holde et vedvarende fokus. En særdeles effektiv måde til at skabe de bedste forudsætninger, for dig selv, og for mennesker omkring dig. Og ligeledes en mulig genvej til at indfri dine mål, drømme og ønsker, når det drejer sig om :

- Job/karriere
- Parforhold/dating
- Sundhed/helbred
- Netværk/relationer
- Ledelse/egen virksomhed
- Økonomi/penge

Nogle enkle forudsætninger skal være opfyldt - for at det virker – bedst muligt :

1. Du skal have et mål, noget du gerne vil - noget du ønsker at bevare, eller opnå.
2. Du bliver opmærksom på forskellen - hvad virker ? - hvad virker ikke ?
3. Du tager et valg – du handler – du gør dét.
4. Du bevarer dit fokus - dvs. vedholdende at gøre dét der virker.

Når du så ér gået i gang, vil du opleve, at effekten nogle gange kommer forbavsende hurtigt. Andre gange langsommere. Det virker ikke altid første gang. Effekten kan komme langsommere end forventet.. Effekten kommer måske anderledes end forventet. Du kan møde uventede reaktioner fra mennesker omkring dig.

Alt dette er ganske naturligt. Tilegnelse af nye færdigheder kræver øvelse og træning.

Og, udbyttet er markant. Nogle gange overraskende. Du oplever helt konkrete resultater. Og, for mange tilmed også en oplevelse af langt større tilfredshed og langt større glæde i livet – intet mindre ...

Dette gode råd er skrevet af :

**Dann Sommer - Personlig Coach, Mentaltræner & ErhvervsCoach**  
**dann-sommer.dk - Web : [www.dann-sommer.dk](http://www.dann-sommer.dk)**

## 25.

### **Gør det der virker ... !**

#### **- Øvelse :**

”... Det man fokuserer på, kommer der mere af ... !”



### **Virkometer-modellen**

#### **A. Den enkle – Start her ...**

1. Vælg et mål, noget du ønsker at opnå – gøre – ville – ændre – skabe - have
2. Find **det mindste skridt**, du kan gøre - lige nu - i retning mod dit mål
3. Gør det ! Allerede nu, dvs. samme dag, eller allersenest dagen efter

#### **B. Den lidt vanskeligere**

1. Opdel et A4-papir i to sider
2. På den højre side skriver du 10 ting der bidrager – positivt - til dit mål
3. På den venstre side skriver du 10 ting der bidrager – negativt - til dit mål
4. Udvælg 3 af de mest positive, og 3 af de mest negative
5. Placér evt. siden på et synligt sted, hvor dit blik falder ofte i løbet af en dag, dvs. opslagstavle, skrivebord, kalender, køleskab ....  
Eller, find en anden måde til at bevare dit daglige fokus.
6. Gå i gang - nu ! Gør mere af dét der virker – gør mindre af det der ikke virker
7. Bemærk de forbavsende og overraskende resultater du vil opleve.

Resultaterne kan vise sig, forbavsende hurtigt. Dvs. allerede indenfor samme dag, eller samme uge.

Denne udbytterige øvelse er beskrevet af :

**Dann Sommer - Personlig Coach, Mentaltræner & ErhvervsCoach**  
**dann-sommer.dk - Web : [www.dann-sommer.dk](http://www.dann-sommer.dk)**