



Skab resultater og transformér dit liv

*50 små mentale hacks
til sikker sejr*

ROCCIA

Hack din mentale tilstand

Denne e-bog er til dig, der gerne vil skabe resultater og transformere dit liv. Den er til dig, der gerne vil have lettere ved at nå dine mål og drømme og til det har du brug for at "hacke" din mentale tilstand.

Vi kan alle drømme dejlige drømme og sætte os magiske mål, men det er desværre ikke alle der har et mindset, kan holde fokus og er tilstrækkelig committet til at opnå dem!

For at dine drømme, ambitioner, mål og visioner bliver til virkelighed, skal du sætte handling bag dine tanker og dine ord. Du skal gøre noget nyt, hvis du vil opnå noget andet, end du plejer. Det ved du sikkert allerede godt, men hvad og hvordan ved du måske ikke helt. Du mangler strategierne til at hacke dit mindset, der ofte laver benspænd – og de hacks får du lige her!

Min e-bog indeholder 50 små, mentale hacks eller strategier til, hvad du kan gøre og hvordan du kan gøre det.

Det første du skal gøre for at skabe resultater er at træffe et bevidst valg – det er dit absolut første skridt, den første **handling** mod dine mål. Det er det vigtigste, men det kræver lidt mere end bare en beslutning til at når dine drømme.

Der er med sikkerhed mange flere valg, beslutninger, skridt og en masse arbejde for at nå i mål – og for at gøre det kræver det, at du er **fokuseret!** Hvis du virkelig vil nå dine mål, skal du lære at ignorere distraktioner, og lære at sige nej! Så du bedre kan sige ja til det, som virkelig er vigtigt for dig.

Nogle gange kommer distraktionerne inde fra. Det er de absolut værste af dem alle, for hvordan kan du ignorere noget, der kommer fra dig selv, som bor i din hjerne eller i dit hjerte? Det er her, vi skal have fat i dit **commitment**. Det er nemlig det, der skal trænes!

Dette er en lidt endeløs og alligevel fleksibel cyklus. Nogle gange er du nødt til at motivere og committe dig selv for at få handlet. På andre tidspunkter er du nødt til at tage action for at blive fokuseret og committet!

Det der er mest vigtig er, at du tager alle de positive skridt, du overhovedet kan mod at nå dine mål, og til det kan du bruge mine 50 hacks og de 10 reflektionsspørgsmål i denne e-bog.

Go' Hacking!



Helle Rindal,
Businesscoach og forretningsudvikler

Indhold

Transformér dit liv og skab resultater med 50 små mentale hacks og 10 øvelser, så du kan nå, gøre og være alt det du gerne vil = vejen til sikker sejr.

Bogens 3 kapitler hjælper dig med:

1 Hack dine handlinger
s. 6 - 25

2 Hack dit fokus
s. 26 - 52

3 Hack dit commitment
s. 53 - 68

“

WHERE FOCUS GOES
ENERGY FLOWS AND
RESULT WILL SHOW

”

Tony Robbins



Kapitel 1

Hack dine handlinger



Just do it!

Det første skridt er altid det sværeste!

Din hjerne vil forsøge at komme op med alle mulige forskellige scenarier, som skal afholde dig fra at tage det første skræmmende skridt mod dit mål. Det betyder ikke, at du er en kujon. Det er bare din hjerne, der forsøger at passe på dig. Men nogle gange skal du lytte til, hvad dit hjerte siger – din intuition eller hvor det nu er, du mærker, om noget er rigtigt – og så bare "gøre det".

Alt bliver lettere, når du er forbi den første og sværeste hurdle, og det er faktisk at ignorere din urtids-hjernes instinkter mod alt der er fremmed, nyt, potentiel "farligt" usikkert eller bare ukendt. Stol på din intuition, mavefornemmelse og instinkter, træf beslutningen og gør det!



Lav et kort, der sikrer retning

At tage action behøver absolut ikke at være fysisk eller helt bogstaveligt. Der er mange andre måder, du kan handle på uden at løfte en finger.

Tænk på hvad planlægning kræver. Det er aldrig smart at starte på at opnå et mål uden en plan. Det er her mange fejler, og sætter sig de samme mål gang på gang – det er ikke målene der er noget i vejen med, det er strategien – altså måden du forsøger at nå målene på.

Hvis du vil bruge tid og ressourcer på at nå dine mål, så skal du også have en plan for, hvordan du vil gøre det. En god plan er som et kort over den skov, som du er på vej ind i, og som du ikke kender. Så få lavet et brugbart kort, inden du begynder at gå ind i skoven!

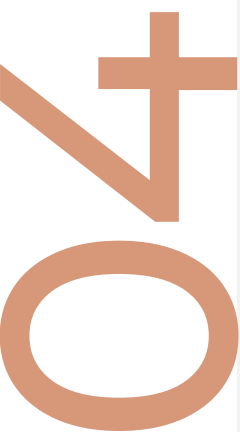


Rom blev ikke bygget på en dag

Skub ikke dig selv til at skulle opnå de samme ting, på den samme tid, som andre har gjort. Du skal IKKE sammenligne dig selv med andre – Du er dig, og hvert eneste menneske er unikt. Vi har alle forskellige styrker, svagheder og forudsætninger!

Måske er du lige startet op, du har ingen erfaring indenfor området, og dem som du sammenligner dig med er år, erfaringer og ekspertise foran dig. Hvis du pusher tingene alt for meget, kan det ende med at give bagslag.

Giv dig selv en pause – når Rom ikke blev bygget på en dag, betyder det også, at der skal være tid til læring, nye indsigter, refleksion og ikke mindst restitution i din proces.

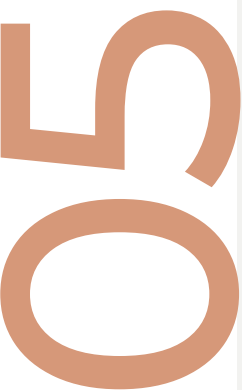


Hjernefrys skaber ikke handling

At presse dig selv er meget anderledes fra at motivere dig selv!

At forsøge at motivere dig selv til at tage action, mens du presser dig selv hårdt, resulterer kun i at dine hjerneceller fryser til i en tilstand af handlingslammelse. Du bliver simpelthen overvældet, og din hjerne lukker ned for at beskytte dig mod de faresignaler din krop sender.

Det er her motivation kommer ind i billedet – hvordan du positivt kan re-programmere din hjerne til at committe dig, så du ikke behøver at presse dig selv unødvendigt. Hvis du er drevet og trukket nok af dine drømme og mål, så kommer dit commitment af sig selv. Har du passion, har du automatisk ambition og er motiveret og inspireret til at gå efter din mål.

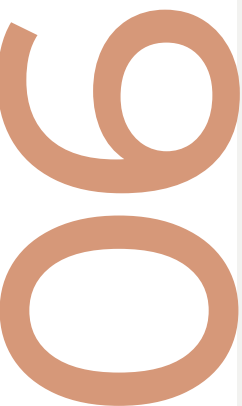


Er konkurrence sundt for dig?

Konkurrence kan få dig til at handle!

Jo mere du udsætter, jo længere kommer du væk fra resultaterne og at nå dine mål. Så kan sund konkurrence være effektiv for at holde dig skarp, holde dit fokus og skærpe energien, men pas på....

Hvis du fokuserer for meget på andres tilbud, kommunikation, priser etc. så kan du ende med at glemme det store billede og din egne intentioner, dine egne ideer og din egen sti. Hvis du hele tiden har fokus på hvad andre gør, kan det være en unødvendig distraktion og fjerne dit fokus, og dine handlinger bliver derefter. Bliv på din egen sti og lad dig inspirere af andre.



Din indre sikkerhed

Når du skal tage seriøs action så kræver det, at du tror på dig selv – at du har selvtillid. Altså at du har tillid til din integritet i forhold til dine egne værdier, at du har tillid til at du godt kan gennemføre med det potentiale og den viden du allerede har. Det kræver at du tror tilstrækkeligt på dit projekt, dit mål og det som du har sat dig for – også selvom det kan synes total "out of reach", optimistisk og en lille smule håbløst.

Hvis det ikke skræmmer dig en lille smule, giver dig lidt kilder i maven og lidt svedige håndflader – er det så ikke for let? Hvis dit mål er sat for lavt, er spørgsmålet om det vil motivere dig på sigt.

Så når du har selvtillid som en indre sikkerhed, og du tror på at det mål du har sat dig, er du er i stand til at gøre det det kræver for at nå det. Husk at det er 80% mindset og kun 20% action der skal til.



Har du en accountability buddy?

Bare fordi du har en med i dit ringhjørne, som er villig til at hjælpe dig, betyder det absolut ikke, at du ikke er stærk nok til at nå dine mål – faktisk tværtimod! Når du dykker har du altid en buddy – både for sikkerhed men også for at din rejse bliver sjovere, mere spændende, du bliver udfordret. Du har en, du kan dele dine erfaringer, tanker og oplevelser med.

Din buddy skal ikke være familie, venner eller andre med tætte relationer – du har brug for en professionel, der kan være nøgtern, give konstruktiv sparring og rådgivning uden at tænke på relationen og følelserne.

Du har brug for en, du kan spørge om alt og sige alt til. En som hele vejen kan inspirere dig, hjælpe dig med at vokse, og minde dig om dine mål, støtte dig, rådgive dig, hjælpe dig med klarhed og overblik.



Kan du bede om hjælp?

At tage action betyder ikke at du skal gøre alting alene. Hvis dit mål er at bygge et hus, så er det vel næppe realistisk at du skal gøre det hele selv? Og på samme måde er det på andre områder, også i dit liv, hvor du har brug for en ekspert. Hvis du tror du skal lave alting selv, så mister du hurtigt dit fokus på det som er din kerne, din energi og det som dit mål eller drøm skal give dig.

At tage action er også at finde den bedst til opgaven. Lad være med at gøre det til verdens største hemmelighed, at der er noget der både ligger væsentlig over og under dine egne evner. Der er helt sikker andre der er langt bedre, og hurtigere end dig til en hel del ting – så få hjælp af en ekspert, så du kan være ekspert på dit felt, og holde dit fokus og motivation på det, som du gerne vil opnå.



Ny rute på din indre GPS?

Hvad gør du, hvis du kommer frem til, at de første skridt du tog ikke var i den helt rigtige retning? Eller du pludselig opdager, at det du laver ikke fører dig i retning af dine mål (eller drømme eller vision), men måske modsat? Hvis det ikke giver dig energi eller magiske øjeblikke!

Det bedste er at forsøge at skabe klarhed i kaos – at finde frem til hvad der gik galt, hvad du har lært undervejs (for der er altid en læring). Klarhed giver dig mulighed for at genindstille din GPS, tegne et nyt kort og indstille dit indre kompas. Når du har klarhed, kan du skifte retning – jo før, jo bedre.



Hvad bremser dig?

At gå efter at nå dine mål og drømme er en uendelig rejse fyldt med mod. Det at tage action betyder også, at du er nødt til at rejse dig op og børste støvet af, hvis og når du falder. Det essentielle er, at du ikke lader dine "set backs" eller din frygt stoppe dig.

Når du bevæger dig udenfor din komfortzone mod dine mål, skal du nemlig først igennem (din egen) frygt, for derefter at komme til din læring og det at vokse. Husk på, at det er en naturlig del for at komme frem til din magi-zone, der hvor glæden, energien, engagementet og mulighederne ligger åbne i dit liv.

Hvis du ikke får handlet på det, du gerne vil, og hvis du bremser dig selv undervejs, så hack – stop op og undersøg hvad det er der gør, at du ikke får gjort det, du gerne vil. Hvad holder dig tilbage?

Det kræver mod at træde ud af din komfortzone. Det kræver mod at gøre noget, der er svært og måske skræmmende. Det kræver mod at stå ved dine holdninger og værdier - og det kræver mod af tage action.



Hvad får du brug for?

Dine handlinger sætter en retning på vej mod dine mål. Men har du også overvejet hvilke ressourcer det kræver, hvilke du har og hvilke du får brug for undervejs?

Hvordan får du det bedste og meste ud af det, som du allerede har? Hvilke ressourcer mangler du for at komme videre? Og hvor kan du finde/få dem?

Viljekraft og motivation sammen med fokus er dyrebare ressourcer, men de er interne, dine egne – og får de dig helt i mål? Du har også brug for en plan over hvilke eksterne og ret konkrete ressourcer du skal bruge for at nå dit mål, i form af tid, penge, hænder, kompetencer etc. og så finde dem. Det er vigtigt, at du ikke selv drukner og bliver overvældet over det, der skal gøres, og i stedet finder løsninger og ressourcer både internt og eksternt.



Spring over udfordringerne

At tage action behøver absolut ikke at være fysisk eller helt bogstaveligt. Der er mange andre måder, du kan handle på uden at løfte en finger.

Tænk på hvad planlægning kræver. Det er aldrig smart at starte på at opnå et mål uden en plan. Det er her mange fejler, da de sætter sig de samme mål gang på gang. Det er ikke målene der er noget i vejen med, det er strategien – altså *måden* du forsøger at nå målene på.

Det er aldrig smart at starte uden en plan – hvis du vil bruge tid og ressourcer på at nå dine mål, så skal du også have en plan for, hvordan du vil gøre det. En god plan er som et kort over den skov, som du er på vej ind i – og som du ikke kender. Så få lavet et brugbart kort, inden du begynder at gå ind i skoven!



Stædighed eller ny strategi!

Du skal vide, hvornår du skal give op og ændre taktik. Din plan ser måske fin ud på papiret, men virkeligheden er uforudsigelig og kan forpurre din plan. Du skal vide, hvornår du skal holde op med at løbe panden mod den samme mur og finde alternative måder at nå dine mål.

Hvor der er vilje, er der vej – og hvis ikke din plan A virkede, så må du i gang med plan B.

Der er helt sikkert ikke noget galt med dit mål, men måske i strategien du anvender til at nå dine mål. Så ændr strategien og taktikken – altså hvad du gør – og hvordan du gør det. Og prøv igen... Det er formularen på succes!



Tager du ansvar for Mig A/S?

De mest succesrige mennesker er dem som er proaktive, som aktivt deltager i livet – og som ikke bare er passive, afventende, håber og ønsker, at noget sker for dem eller med dem. Mennesker som handler ud fra deres bevidsthed er proaktive. De er hoppet af snooze-knappen og tager ansvar for Mig A/S (læs mig Ass). Det er proaktive mennesker, som får ting til at ske.

De venter ikke på et tegn fra stjernerne, skæbnen eller ser i kaffegrums efter svar. Hvis de har et mål i sigte, så laver de en plan for at opnå det – og de vil gøre alt i deres magt for at nå det.

Så tag ansvar for dine mål og drømme – tag ansvar for, at dit liv bliver som du vil og tag ansvar for dine handlinger – så er du langt. Du har taget et personligt lederskab og ansvar for dig selv.



Sæt en deadline

Måske afholder dine eksisterende opgaver dig fra at handle 100% på din mål – problemet er bare, at de aldrig helt forsvinder. De vil blive ved med at være der.

Så der opstår aldrig den rette timing, det bedste tidspunkt, eller den rigtige dag eller uge til at gå efter dine mål.

Sæt dig en deadline for, hvornår du vil gå i gang. Nogle gange er det bare den eneste måde, hvorpå du kommer i gang med at gå efter dine mål. Sæt også gerne en deadline for, hvornår du gerne vil nå det. En deadline skubber dig – især hvis du holder aftaler med dig selv – gør du det?



Vær beslutsom

Når du vælger en plan at tage action på, så vær fast besluttet – vær committet til planen og til at handle på den. Vis over for dig selv og andre, at du har det det kræver for at gennemføre. At du har styrken til at hjælpe dig selv og måske også andre, til at nå deres mål, hvis de følger dig.

Enhver forandring stor som lille kræver en vigtig ingrediens, nemlig en bevidst beslutning og aktive handlinger. Det kræver, at du træffer et valg om hvad du vil give din opmærksomhed og fokus, hvad du vil gøre for at nå det og at være committet. Det du beslutter at give din opmærksomhed vokser – såvel positivt som negativt. Så fokuser på noget positivt!

“

YOU ARE WHAT YOU DO
– NOT WHAT YOU
SAY YOU’LL DO

”

Carl Jung

3 ØVELSER TIL AT HACKE DINE HANDLINGER

Så du kan skabe resultater og transformation

1) Hvordan kan du i fremtiden tage endnu bedre ansvar for at nå dine mål?

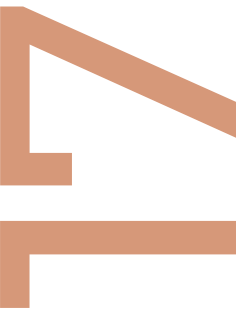
Har du brug for min hjælp til, hvordan du bedre kan få handlet på dine ideer og drømme?
Så kan du booke en GRATIS coaching session ved at klikke **lige her**.

Har du brug for min hjælp til, hvordan du bedre kan få handlet på dine ideer og drømme? Så kan du booke en GRATIS coaching session ved at klikke [lige her](#).

A person with long brown hair, wearing a grey scarf and a dark jacket, is seen from behind. They are carrying a large backpack with a green canvas body and brown leather straps and flaps. They are standing on a wooden railing, looking out over a body of water towards a range of snow-capped mountains under a cloudy sky.

Kapitel 2

Hack dit fokus



Få klarhed over dine næste skridt

Lav en checkliste. Måske lyder det banalt, men det er det på ingen måde! Checklister er med til at give dig klarhed over, hvor du gerne vil hen, og hvad det kræver for at du når dine mål.

En checkliste skaber overblik. Den giver dig mulighed for at prioritere og for at se dine fremskridt samt indsigt i, hvad du stadig mangler at gøre. Og hvis du bliver distraheret eller kommer væk fra dine mål i længere tid, vil listen altid hjælpe dig med at komme tilbage på sporet, og du vil hurtigere komme i gang igen. Så lav din liste over hvad du skal gøre for at nå det du gerne vil!



Er det vigtigt, finder du tiden!

Den hurtigste vej til at nå dine mål er at lave en tidsplan og gøre alt, hvad du kan for at holde den. Hvor mange timer skal du afsætte hver dag for at nå dit mål? Hvad vil det kræve af dig at gøre hver dag? Det er små kontinuerlige skridt i den rigtige retning, der gør, at du kommer helt i mål – og det betyder hver dag.

Find ud af hvilket tidspunkt på dagen du arbejder bedst, hvornår er du mest i flow, har mest ro eller bare bedst kan finde den tid det kræver. Hvis du kan arbejde 30 minutter på din drøm hver dag, bare 5 dage om ugen vil det give dig 10 timer hver måned. På årsbasis vil det være 120 timer – hvilket vil svare til langt over 3 ugers intensivt arbejde. Overvej hvor langt du kunne komme med 3 ugers intensivt arbejde på vej mod dine drømme og mål! Hvis du vil nå noget, skal du skabe plads og finde tiden til det. Du skal aktivt vælge det og prioritere det.



Har du brug for nye vaner?

Det er jo ikke nok at lave en plan og en tidsplan. Det at lave planen er let nok – det sværeste er rent faktisk at holde dig til planen.

For at du skal lykkes, er det vigtigt, at du gør det til en vane. Vaner er noget vi gør hver dag, uden at tænke på det. Det skal være lige så en naturlig del som at børste dine tænder, eller drikke din morgenkaffe eller andre vaner som du har! Din krop er ikke automatisk indstillet til, at den SKAL have kaffe om morgenen. Det er noget, du har vænnet den/dig selv til. Det er en vane.

Du skal træne din hjerne til hver dag at arbejde mod dine mål, og det skal være styrket af dit ønske om at nå målet. Du kan altså træne dig selv til at nå dine mål – tro mig, det er sandt. Og kobler du det med hack #18 så find et tidspunkt, det samme hver dag, og gør det til en vane!



No Matter What

Er dit nye mantra!

Hvis du starter med at finde på undskyldninger, er det et skråplan og den hurtigste vej væk fra at nå dine mål. Din hjerne har en knap for at "give efter" og jo flere gange, du bruger den, jo mere magtfuld bliver den.

Det er lidt lige som en muskel, du træner. Jo mere du bruger den, jo stærkere bliver den, og til sidst bliver den umulig at ignorere. Så lad være med at træne den, give den næring og bære brænde til bålet. Den knap du hellere skal træne og aktivere, er den der hedder 'NO Matter What'.



Du skal også restituere

Er det bare ikke muligt, ligegyldig hvor meget eller hvor hårdt du forsøger at finde tiden, lysten eller energien, så er dit fokus og din energi der bare ikke. Disse gange er helt klart virkelig undtagelserne, og det er her du skal i gang med at forhandle med dig selv. Hvis du ikke gør det i dag, hvornår skal du så gøre det?

Det er vigtigt at du er specifik omkring hvad og hvorfor – så du hurtigt kommer tilbage på sporet. Dette er absolut en af de ting du IKKE skal gøre en vane ud af. Men husk at der skal være plads til restitution – ellers kravler vi helt tilbage i komfortzonen og bliver der!



Dræb distraktioner

Distraktioner er fokus-fjende no. 1. Sammen med fristelser og overspringshandlinger kommer distraktioner snigende og finder alle mulige måder at forstyrre din koncentration på. Så før du overhovedet går i gang med at arbejde, skal du sørge for at eliminere alle mulige og umulige distraktioner.

Der er de ydre distraktioner som din telefon, din mail, SoMe, dine børn, venner, familie og andre, der forventer og forlanger noget af dig.

Og så er der de indre distraktioner og forstyrrelser, dem med den nagende tvivl, bekymringer og manglende tillid til, at du rent faktisk kan nå dine mål. Det kræver øvelse at træne sit mindset og få styr på sine følelser, så de ikke kommer til at stå i vejen for, at du rent faktisk når dine mål.



”FOMO” – Tør du gå off-line?

Det er meget muligt, at du kan finde mange informationer og er i stand til at være connected med dit netværk, markedet og dine kunder, når du er online. Men hånden på hjertet, tror du så, at du overlever at være offline i et par timer hver dag og gå under Twitter og Facebooks radar?

Ligegyldig hvordan du ser på det, så er Twitter, FB, LinkedIn, Pinterest og alle de andre forummer en potentiel kæmpe kilde (og årsag) til distraktion og medvirkende til, at du ikke når tættere på dine mål.

Hvis du mangler tid til at nå dine mål – så log af, log ud, gå offline og ”get some shit done...”



Dine eller andres behov?

Bruger du det meste af din tid på at reagere på andre menneskers beskeder, deadlines, behov og agenda? Så er du nok mere reaktiv end du er proaktiv.

Hvis du bruger din tid på at svare på andres henvendelser, før du arbejder på at nå dine egne opgaver og mål, så spilder du med sikkerhed en stor del af din dyrebare tid. Det er yderst sjældent, at den tid, du bruger på at svare andre mennesker bringer dig tættere på det eller de mål, du har sat dig!

Begræns din tid til kun at checke mails en gang i timen. Luk ned for alle notifikationer og lad være med konstant at blive forstyrret af andre, når du arbejder – det bryder din koncentration, dit flow og dit fokus. Det er overspringshandlinger og distraktion, og du skal være meget ”striks” omkring den tid du bruger her – det er nemlig den største tidsrøver af alle!



Maggi-terningen af dit arbejde

Vil du tro på det, hvis jeg fortalte dig, at du med enkelte teknikker, nye vaner og rutiner kan komprimere dit arbejde og lave en maggi-terning med koncentreret essens?

Hvis du arbejder efter Deep Work princippet med 4 x 50 minutters intensivt arbejde hver dag, UDEN nogen form for distraktion, så behøver du faktisk ikke at arbejde meget mere. Og ja, det kræver træning og det kræver, at du ved, hvad du skal arbejde koncentreret og fokuseret på i de tidsintervaller, men så lover jeg dig også, at du skaber vilde resultater.

Når du så har arbejdet i dine deep works intervaller, kan du bruge resten af din arbejdsdag/tid på din indbakke, din telefon, og alt det som du har sat på pause medens du var i Deep Work. Men husk, hvis du holder for lange pauser, kan det være svært at komme tilbage til dit arbejde, og få din hjerne tilbage i arbejdsgear igen.



Giver du dig selv et mentalt frikvarter?

Talrige studier viser, at meditation sammen med vejrtræknings-teknikker hjælper dig til at skabe klarhed og give dig et skarpere fokus.

Hvis det du forsøger at analysere, eller den tekst du gerne vil skrive, bliver uskarp for dine øjne, eller du oplever, at du bruger mere tid på indbakken, SOME eller andre overspringshandlinger, så er det tid til at meditere – til et mentalt frikvarter. Hvis du mærker vrede eller irritation, så hjælper meditation også.

Har du svært ved at meditere, så findes der talrige meditationer på YouTube, du kan anvende til at koble af og få tanket op på din mentale energi. Så giv dig selv et power break, et sundt mentalt boost, et frikvarter og kom tilbage med fornyet energi og fokus. Ofte vil jeg anbefale et mentalt frikvarter efter dine deep work intervaller – så er du klar til 2. runde.



Ved du, hvad søvn kan gøre for dig?

Lige præcis i denne sammenhæng er det ret godt at lytte til, hvad videnskaben, forskning og eksperterne siger! Søvn har en afgørende indflydelse på din evne til at koncentrere dig. Når du får søvn nok (og forskning siger minimum 7-8 timer pr. nat), har det væsentlig betydning for dine kognitive evner, din koncentration, din kreativitet, dit humør, din fysik og din emotionelle tilstand.

Hvis du får for lidt søvn, har det negativ indflydelse på din evne til at holde fokus og forblive motiveret. At få søvn nok er et mål i sig selv, så vær disciplineret omkring det. Det har stor betydning for, om du lykkes med det du gerne vil.



Du er og bliver det, du spiser

Mad har faktisk også en stor indflydelse på din evne til at holde fokus. Sund og nærende kost på daglig basis vil forbedre din hjernes evne til at arbejde og øge din stamina.

Sørg også for at få de rigtige vitaminer og mineraler og tag de kosttilskud, der er nødvendige for dig. Opsøg en ekspert hvis du er i tvivl om, hvad du skal have. Måske vil du investere i at få lavet din helt egen DNA test, for på den måde at finde ud af det absolut bedste for dig, og hvordan du kan optimere på alle områder. Det er nemlig individuelt, hvad der er godt for os – vi er alle helt forskellige og dejlig unikke.



Motion giver dig et ekstra gear

Måske tænker du ikke, at motion har noget som helt at gøre med, om du kan nå dine mål eller ej! Men det har det på flere måder.

Din fysiske energi er vigtig for din mentale sundhed. Motion og træning udløser en række positive og stimulerende stoffer, der påvirker niveauet af endorfiner, dopamin og serotonin i din hjerne. Alt det gode "stuff", som du ikke kan købe eller spise dig til, men som regelmæssig motion og træning kan give dig naturligt.

Så kom i gang! Du bliver sundere, kommer med garanti til at se endnu bedre ud. Du bliver helt sikkert også gladere af det, og måske bliver du helt afhængig af det!



Elsk det du laver – lav det du elsker

Find det, der gør processen ved at nå dine mål sjov. Nogle gange skal der ikke så meget til. Måske er det musik, måske er det at sidde et andet sted og arbejde. Andre gange skal du bare finde den helt rette vinkel og få det du laver koblet med noget værdifuldt, altså en måde at leve ud fra dine værdier, dit WHY.

Når vi arbejder og lever ud fra vores sande værdier, er der en anden glæde forbundet med det, du laver – også selvom alt ikke kan være lige sjovt. Når du laver det, som du virkelig elsker, har du med garanti ikke problemer med at holde fokus og være motiveret! Så lav det du elsker og elsk det du laver - det holder med garanti dit fokus.



Struktur-fascist på brain speed

Den bedste måde at holde fokus er at være struktureret og metodisk. Lyder det kedeligt i dine øre? Måske, men uanset hvad det er, du sigter efter – om det er at være en bedre kæreste, at blive bedre til at løbe, at tale italiensk eller at drive din virksomhed – så sørg for at der er en struktureret tilgang. Det er så meget lettere, for så kan din hjerne langt bedre hjælpe dig!

Start med at få klarhed over hvad det er, du ønsker at opnå. Hvad der skal til, og hvad du har gjort tidligere (både det der har virket, og det der ikke har). Din hjerne kan rigtig godt lide klarhed og helt specifikke kommandoer, så ved den nemlig, hvad den skal hjælpe dig med. Når du har sat dig et mål og visualiseret det, vil din hjerne automatisk via dit RAS (retikulære aktiveringssystem) hjælpe dig på vej, så vær klar omkring, hvad du vil. Vær struktureret, så din hjerne bedre og hurtigere kan hjælpe dig i mål.



Dræb din indre drama queen

En af de værste distraktioner er følelsesmæssige konflikter. Den slags problemer æder din koncentration. Så hvis der er noget der nager dig, så løs det med det samme, så du kan komme tilbage på sporet!

Lad være med at lade det negative fæstne sig i dig – jo længere du venter med at tage hånd om det, og lader det vokser, jo sværere bliver det for dig at fokusere på det, som du egentlig skal lave!

Det vi giver vores opmærksomhed vokser – både positivt og negativt, og især vores følelser. Vores negative følelser har altid et budskab til os. Undersøg hvad det er, og gør noget ved det. Ligesom med smerte, fjerner vi os, når noget gør ondt. Send din indre drama queen ud af scenen igen, og gør plads til din indre diva i stedet for.



Kan man fange to kaniner på en gang?

Har du nogensinde prøvet på at fange to kaniner på en gang? Hvis ja, så vil du vide at det ikke er muligt. Du kan kun holde fokus på en af dem ad gangen – det samme gælder dine opgaver, mål og drømme.

Hvis du er i tvivl om hvilken opgave, du skal fokusere på først, så giv dig selv et andet ultimatum, et andet spørgsmål – er det mål du arbejder på vigtigere end det andet du gerne vil lave? Hvad vil bringe dig tættest, eller hurtigst i retning af det, du gerne vil?

Her skal du være ærlig over for dig selv. Hvilken opgave eller mål er du villig til at opgive. Hvilken af dem er du villig til at slippe? Vil de begge føre dig i retning af dine mål? Hvis ikke, så er der det jo ret let at vælge hvilken "kanin" du skal løbe efter først!



Energi er den nye valuta i transformationsland

Vi har som mennesker forskellige energimønstre. Nogle mennesker har f.eks. mere energi til at arbejde meget sent om aftenen, fordi der absolut ikke er nogen distraktion, ingen andre at bekymre sig om.

Andre, som mig selv, elsker at arbejde meget tidligt. Der er stille, hjernen er frisk og udhvilet, og det giver følelsen af at være produktiv fra starten. Det er okay, hvis energien ebber lidt ud omkring frokost. For 4-5 sessioner x 50 minutters Deep Work i fuld koncentration er væsentlig bedre en 8-10 timers afbrudt og ufokuseret "to do liste" reaktivt arbejde.

Find ud af hvad dit energimønster er og udnyt det. Og hvis det ikke fungerer, så forsøg dig frem indtil det gør. Det vigtigste er at finde din rytme – der hvor du bliver helt tunnelsynet og glemmer tid og sted og bare er i flow med det, du laver. Og husk at energi ikke er noget, vi automatisk har. Det er noget vi genererer gennem vores fysiske, emotionelle, mentale og spirituelle form. Så er din form ikke optimal, er din energi det heller ikke.



Få maksimalt ud af din tid

Hvordan kan du gøre det? Kan du uddelegere opgaver til andre, så du kan koncentrere dig om de mest kritiske opgaver, som kun du kan løse? Dit fokus smadres, hvis du har en million ting på din to-do-liste og du bekymrer dig om alt – på den måde bliver du aldrig færdig med nogle af dem. Gør dig selv en tjeneste og find de mennesker, du har tillid til, og som du ved kan hjælpe dig med de ting, som du ikke selv behøver at gøre. På den måde kan du kan bruge din tid optimalt.

Start dagen med at beslutte hvilke 3 kerne opgaver/projekter, du skal arbejde på. Hvilke 3 vil bringe dig nærmere dine mål. Og kun de 3. På den måde bevarer du dit fokus og får arbejdet på, det der er væsentligt, på det der giver mening og har et formål – nemlig at bringe dig tættere på det, du gerne vil.



Hvordan spiser du en elefant?

I små bidder ved du nok! Det samme gør sig gældende for dig, når du arbejder mod dit mål. Selvom det ikke er en elefant – så kan dit mål og vejen dertil virke helt uoverskuelig og måske overvældende. Her er det vigtigt, at du holder fokus på den korte bane. Det er lidt ligesom når du kører bil i mørke. Du kender din destination, men du skal ikke kunne se hele vejen dertil. Du skal kun se så langt som lygterne på bilen kan vise dig.

Nogle gange er det vildt forvirrende at fokusere på hele vejen mod målet, lidt ligesom at skulle se hele vejen til Rom – det kan du ikke! Du skal have det store billede klart, og selvom det i sig selv kan være skræmmende, skal du vide, hvad målet eller din vision er. Du kan ikke kende alle muligheder, måder, forskellige scenarier. Du skal have indstillet din mentale GPS mod Rom og vide, at du skal sydpå! Første etape er måske at beslutte om du skal tage motorvejen, selv køre, flyve eller cykle. Hele tiden små skridt, træf beslutninger, sæt delmålene, én ting ad gangen. Tro ikke at du skal kunne se hele vejen eller kende kortet udenad, det folder sig ud undervejs.



Husk at fejre dine fantastiske fuck-ups

Ingen er perfekt og til tider vil du opleve, at intet af det du gør eller er føles rigtigt. Det er så essentielt, at du på forhånd giver plads til det og tillader, at du kommer til at lave fejl undervejs. For det kommer til at ske!

Når du bevidst bevæger dig udenfor din komfortzone, kommer du ud i læring og vokser derved. Vi kan ikke være perfekte, når vi lærer! Husk alle mellemregningerne – du skal ikke kun vise dine resultater, når de er gode. Guldet ligger i at du også skal turde fejre dine fantastiske fuck-ups. Det er her læringen er gemt, sammen med evnen til at blive ved, viljen til at satse og risikere. Det er i mellemregningerne du retter fejl, forfiner konceptet, forbedrer metoderne og sikrer, at du hele tiden bliver skarpere. Der er ingen succes uden hårdt arbejde. Dem der fortæller en anden historie er ikke særligt modige eller helt ærlige! Det kræver nemlig stort mod og sårbarhed at stille sig helt frem på den store scene i livet, kæmpe for sine drømme og arbejde mod sit mål.



Din sult driver dig ud af komfortzonen

Den dag du stopper med at ville lære – og læner dig helt ind i komfortzonen – er den dag du lige så stille dør indeni!

Der er ingen mennesker, der er for kloge, smarte eller dygtige til at stoppe med at lære. Det bliver lettere at lære for hver gang du forsøger at fokusere på et nyt emne, ny træning eller nye færdigheder. Gamle hunde lærer faktisk nye tricks, hvis du bliver ved med konstant at træne dem.

Det at lære er forbundet med sult, passion og nysgerrighed – med en stor appetit på livet og dets mange muligheder. Det er vigtigt, at du har fokus på, hvad der giver dig næring, at du ved hvad livet skal smage af, at du tør lytte til, hvad din intuition forsøger at fortælle dig. Er du sulten, har du automatisk ambition og vision, og det kræves for at du fastholder træning af din hjerne og din viljestyrke – Hele livet.



Hvad sker der hvis du kaster håndklædet?

Hvis du er fristet til at give op, så mind dig selv om konsekvenserne ved at give op, og mind dig selv om, hvad du går glip af!

Mærk efter: Hvad er glæden ved at nå dit mål? Hvordan vil det føles, når du har det, du drømmer om og har opnået det du ønsker. Hvor godt vil det føles?

Omvendt hvad er så smerten ved ikke at nå dit mål? Vi mennesker er drevet af smerte. Det vil sige, at vi er mere opmærksomme på at flytte os væk fra smerten, end vi er ved at gå mod glæden. Derfor kræver det at du er ekstra opmærksom på glæden. Hvad er det, du vil opnå? Hvad er det for et liv du vil leve? Hvilke resultater vil du gerne skabe? Hvad er det for et menneske, du gerne vil være mere af, og hvilken betydning vil det have for dig, hvis du vælger at kaste håndklædet i ringen?

“

FOCUS DOES NOT MEAN SAYING YES
– IT MEANS SAYING NO

”

Steve Jobs

3 ØVELSER TIL AT HACKE DIT FOKUS

Så du kan skabe resultater og transformation

1) Hvordan kan du blive bedre til at holde dit fokus?

Har du brug for min hjælp til, hvordan du bedre holder dit fokus og får flow i dit arbejde?
Så kan du booke en GRATIS coaching session ved at klikke **lige her**.

Har du brug for min hjælp til, hvordan du bedre holder dit fokus og får flow i dit arbejde? Så kan du booke en GRATIS coaching session ved at klikke [lige her](#).



Kapitel 3

Hack dit commitment

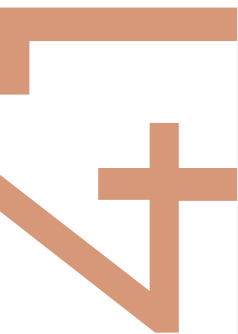


Får du nok af de gode stoffer?

Kan du huske din checkliste fra tidligere? Check den af!

Når du ser din checkliste med opgaver, projekter og to-dos bliver mindre, booster det din selvtillid. Bevidstheden om at du allerede har nået så meget og er så langt, gør at du lettere kommer i mål med de andre punkter på listen.

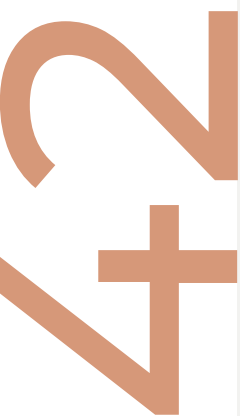
Når du checker af på din liste udløses der et belønningshormon i din hjerne, nemlig dopamin som er et signalstof i hjernen, som påvirker drivkraften i vores handlinger. Så oplever du et kick når du løber en tur, sætter en ny personlig rekord, brillerer med en fabelagtig præsentation – så er det fordi du føler lykke og veltilpashed, og det sker det på grund af en aktivitet i hjernen, hvor der opstår et samspil mellem signalstoffer og hormoner, og i dette tilfælde særligt dopamin. Så husk at checke af og bliv belønnet med "the good stuff".



Gør hjernen glad med positive affirmationer

Affirmationer er positive bekræftende og støttende udtryk, der giver dig en positiv retning. Det er som mantraer, du kan gentage for dig selv. Disse støtter dig i at holde et positivt mindset og have mere selvtillid omkring at nå dine mål. Nogle mennesker bruger dem til at overbevise sig selv om deres evner og færdigheder, og styrker troen på at komme i mål som f.eks. "Jeg kan, jeg vil og jeg gør det". Her kan du også bruge et mantra som:

*"I think more of myself
and demand my actions to be congruent
with the best of who I am and want to become"*
- Brendon Burchard



Hvordan belønner du dig selv?

Bekræftende udtryk som affirmation og mantras er altid godt, men husk også at klappe dig selv på skulderen, når du når en af dine milepæle mod dine mål. Husk også at dele det med dine nærmeste, så de kan følge dig på din vej mod målene. Lige så god du er til at belønne andre med ros, anerkendelser, gaver og andre påskønnelser – lige så vigtig er det, at du gøre det overfor dig selv. Du sender et signal til hjernen om, at du også er vigtig og det du gør er vigtigt.

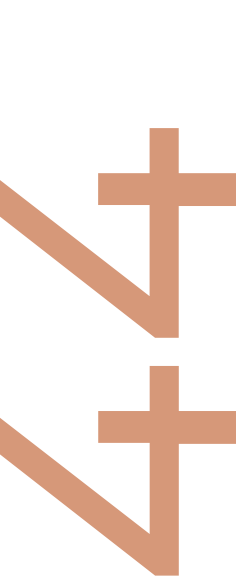
Materielle belønninger er ok – men prøv også at være lidt kreativ. Hvis du f.eks. har siddet og arbejdet foran din skærm i dagevis, kan en massage være en skøn belønning for dit hårde arbejde. Eller hvis du har knoklet og dine kæreste ikke har "set" dig – kan en middag ude sammen være en idé – eller blot en buket blomster, du giver dig selv, og siger tak for din indsats. Det kan også være at en weekend med den luksus, hvor du intet skal lave, men blot slappe af og lade alting ligge, er det giver mere energi, når du så vender tilbage til arbejdet.



Genbesøger du dine mål?

Nogle gange kan det være rigtig svært at motivere dig selv og se at dine mål er værd at gå efter, og måske føler du, at dit commitment smuldrer. Det er vigtigt, at du løbende evaluerer og genbesøger dine mål, din vision og dit helt overordnede "Why" – altså grunden til at du overhovedet gør det og startede i første omgang.

Genbesøg er en reminder – og du bliver mindet om og finder dit commitment i dit overordnede formål og glæden ved at nå dine mål. Genbesøg dine mål for at se om de stadig giver mening, fordi mål er dynamiske og flytter sig i takt med, at du flytter dig. Det kan være at dine mål skal være mindre, større eller radikalt anderledes eller præcis de samme. Resultatet af processen kan være bekræftende. Hvis du genbesøger dem efter at have været lidt "Lost" i en periode, kan du blive committet og tænke "ja, det er mig, det er stadig det jeg vil – jeg har styr på det".



Hack en svær dag med en positiv følelse

Den positive side kan nogle dage være virkelig svær at finde, nogle dage er det hele bare lidt mørkere, og du kan ikke se noget formål eller mening med det du gør. Du føler virkelig, at du har ramt bunden! Men der er altid en positiv side – disse dage skal bruges som læring i at træne netop din evne til at fortsætte.

Det er når vi møder modstand, at vi vokser. Det er på disse dage, du definerer dit fremtidige jeg. Hvis du ikke kan se noget positivt, så vær taknemlig og mind dig selv om alt det, du er taknemlig for – alt det du har opnået, alt det der virker, alle de mennesker, der gør dig glad, alle de oplevelser du har med i rygsækken. Og vis det med dit kropssprog. Hvordan ser taknemlig ud? Alle følelser bor i kroppen og har et sprog. Når du finder en positiv følelse frem, og viser den med kroppen, vil hjernen automatisk reagere, og du har hacket din emotionelle tilstand.

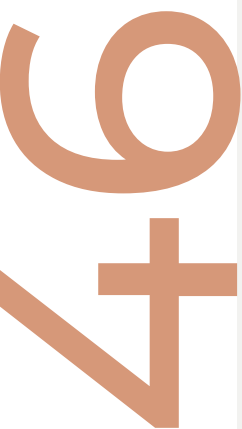


Tør du sige nej, så du kan sige ja?

Ingen af os er helt immune overfor fristelser, distraktioner og overspringshandlinger – men vi har alle muligheden for at sige ”nej”. Det er en læring også at være okay med det, uden at få dårlig samvittighed.

Når du tænker på at nå dine mål og arbejder mod dine drømme og visioner, tænker du så på alle de ting, som du skal tilføje til din liste for at få det til at ske? Og synes du det bliver uoverskueligt og dræbende? så tag et rigtig godt kig på listen og fjern alt det, der ikke hører hjemme der. Fjern alt det som ikke er ”dit”, alt det som ikke er vigtigt og som ikke haster, og som ikke udvikler! Det liv som du ønsker kræver, at du lærer at sige nej.

At sige nej gør dig ikke til et dårligt eller egoistisk menneske. Hver gang du siger nej, sætter du blot en grænse, og siger JA til det som er vigtigt for dig! Du tager ansvar og tager et skridt nærmere det liv, du gerne vil have og det menneske du gerne vil være mere af. Ja tak!



Hjernevask dig selv

Visualisering – det skarpeste værktøj i bæltet . If you can dream it, you can do it! Alting bliver skabt to gange – først i din hjerne og dernæst af dig.

Det er så meget lettere at holde dit engagement og dit commitment, hvis du allerede har visualiseret, hvordan du når din drøm, hvordan dit fremtidige liv vil blive og hvad du laver. Vores hjerne kan nemlig ikke skelne mellem om det er fantasi og endnu ikke sket, eller om det er virkelighed. Derfor kan vi aktivt bruge visualisering som det skarpeste værktøj til at holde vores motivation og nå vores mål, fordi vi allerede har set det ske!

Der findes så mange fantastiske guidede visualiseringer på YouTube. Brug dem ofte til at holde dig skarp på dit mentale billede af hvad det er du vil opnå. Få sat farver, følelser, stemninger på – så bliver det lettere at manifestere i virkeligheden. Træn både din bevidsthed og underbevidsthed – det styrker dit commitment.

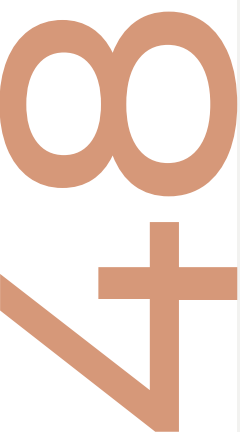


Hvem inspirerer dig?

Hvor og hvornår bliver du inspireret? At få input udefra, at blive begejstret eller helt bjergtaget, giver ny energi og nyt mod. Og når du bliver inspireret af andre eller andet, bliver du uovervindelig i din rejse mod det der nogle gange synes helt uopnåeligt.

Deltag på seminarer og workshops som kan inspirere og motivere dig på rejsen mod dine mål. Lyt til e-bøger, find vilde podcasts, få en mentor eller en coach. Find mennesker du synes er fantastiske at følge. Hvem "ser" du op til, hvem kan få dig til at vokse som menneske, og hvem kan få dig til at hæve ambitionerne og blikket til helt nye højder? Lær noget nyt fra andre, lær noget nyt du aldrig har prøvet før, få nye vinkler, andre måder, mød anderledes mennesker og få nyt netværk.

Inspiration og commitment er langt mere holdbare end motivation, for desværre er det med motivation som med det at tage et bad, det holder ikke i længden! Motivation er at skubbe dig mod målet – inspiration og commitment er følelsen af at blive trukket positivt mod målet!



Tvivler du meget?

Tvivl kan være en af dine største fjender i forhold til at nå dine mål! Tvivl kan ødelægge ambitioner, relationer, virksomheder, drømme og ultimativt dit liv. Tvivl kan ligge på lur inden i dig sammen med fjender som frygt, ubeslutsomhed og bekymringer. Mange af os tvivler på fortiden, på fremtiden, på mulighederne, på vejret, på alt muligt! Men værst af alt er, hvis vi begynder at tvivle på os selv. Så smuldrer vores motivation, vores selvtillid og vores selvværd.

Du må besejre dine indre fjender, og det er dine negative følelser. Det gøres bedst med positive følelser som glæde, begejstring, nysgerrighed, taknemlighed og kærlighed. Byg det mod og commitment op, du skal bruge til at bekæmpe det, som holder dig tilbage fra at leve dine drømme og nå dine vilde mål. Du skal være modig i dit liv og i din sult efter det liv du ønsker, og det menneske du gerne vil være. Så du kan leve i den virkelighed, du virkelig ønsker.

Dine mål – minus din tvivl = din virkelighed
Kill doubt – have faith!



Din vedholdenhed trumfer dit talent

Vi starter ikke automatisk med motivation, commitment og succes – det arbejder vi på at få! 80% af al succes i livet skyldes vedholdenhed og vedholdenhed trumfer talent. Anytime.

Hvis du gerne vil bygge mere vedholdenhed, og dermed også være mere committet, skal du:

- Se det store billede og vide at de bedste ting tager tid (klar vision og formål)
- Tage ansvar for dine valg og det arbejde du ligger i det (være proaktiv)
- Træne og øve dig hele tiden – det du gør bliver du god til (gør det første først)
- Og ikke mindst kræver vedholdenhed, at du efterlever det sidste hack, nemlig # 50



Holder du dine aftaler – med dig selv?

Inderst inde ved du godt at "Someday - leads to a town called nowhere", og der skal du jo bestemt ikke til. Men du er godt på vej, når du ikke holder de aftaler, du laver med dig selv i forhold til at committe dig og gøre arbejdet for at nå dine mål!

Vi ved alle, at det er ikke okay at bryde aftaler med andre, så hvorfor er det så okay at bryde de aftaler du laver med dig selv? Er du ikke vigtig nok, er dine mål, dine ambitioner og dine drømme ikke det løfte og engagement værdigt? Det der sker, hvis du gentagende gange bryder aftaler med dig selv er, at du mister tilliden til dig selv – tillid til at du holder ord og holder ud, og tillid til at du kan! Så vil du sejre med dig selv, nå dine mål og leve dit drømmeliv, skal du holde ord og holde ud – også overfor dig selv.

Det commitment du giver dig selv er = mod til action. Det er den endeløse bevægelse af fokus og motivation, der fører til mere action.

“

MOTIVATION IS WHAT GETS
YOU STARTED – COMMITMENT
IS WHAT KEEPS YOU GOING

”

Jim Rohn

3 ØVELSER TIL AT HACKE DIT COMMITMENT

Så du kan skabe resultater og transformation

1) Hvornår er du bedst til at holde aftaler med dig selv, og hvorfor?

Vil du have min hjælp til at blive bedre til at holde dine aftaler med dig selv i fremtiden?
Så kan du booke en GRATIS coaching session ved at klikke **lige her**.

Vil du have min hjælp til at blive bedre til at holde dine aftaler med dig selv i fremtiden? Så kan du booke en GRATIS coaching session ved at klikke [lige her](#).

BONUS-SPØRGSMÅL

Hvad vil konsekvensen (smerten) være ved ikke at nå dit mål? Kan du leve med den?

Hvordan vil det føles og hvilken glæde vil der være ved at nå dine mål?

Vil du have min hjælp til at blive bedre til at holde dine aftaler med dig selv i fremtiden?
Så kan du booke en GRATIS coaching session ved at klikke **lige her.**

The final hack...

Når alt kommer til alt, er der én og kun én ting du skal minde dig selv om, når du overvejer dine næste skridt og beslutninger, og det er:

Den eneste forskel mellem den der lykkes og den der ikke gør er

at den ene af dem stoppede med at forsøge, stoppede med at tage action, slap sit fokus og mistede motivationen.

Den anden fortsatte!

/Helle Rindal

Brug for hjælp med
at rykke dig selv og din
forretning?

Deltag i intensivt Deep Work
Seminar i august.
Se mere her.