

VELKOMMEN!

*TILLYKKE MED, AT DU
ALLEREDE HAR FEJLET...
OG SIKKERT ADSKILLIGE
GANGE. DET ER ET BEVIS
PÅ, AT DU HAR GJORT
NOGET MODIGT!*



Forestil dig engang...

Du kigger ind i krystalkuglen (diskokuglen i det her tilfælde) 10 år frem i tiden. Du har taget utallige bittesmå modige skridt, haft det sjovt, og ja, du har begået fejl. Men de fejl er udtryk for din vilje til at fortsætte og ikke give op. Lad action planen på side 3 hjælpe dig til at se risikoen for fejl, som dit trædesten i stedet for snubletråde, så dit mål ikke blot forbliver en drøm - min din nye virkelighed!

Lad os så starte festen!

Vickie Isabella Westen

ACTION PLAN

OG EKSPONERINGSTERAPI

Actionen planen er kendt for at være en af de mest simple og effektive måder at arbejde med sine mål på — oprindeligt udviklet til at arbejde med selvtillid, men du kan bruge den til alle typer selvudviklingsmål. For ofte er det ikke, målet i sig selv, der er svært at nå. Det er alle de mentale barrierer, der opstår undervejs, som vi skal tæmme. Hvis du har hørt om eksponeringsterapi, er det det, action-planen bygger på.

TRE BYGGESTEN I ARBEJDET MED SELVTILLID:

Indsæt selv dit mål alle steder, hvor der står 'selvtillid':

- ✓ Selvtillid handler om evidens. Når vi ser et bevis på, at vi lykkes med noget, vil vi være mere tilbøjelige til at prøve noget mere udfordrende. Saml på beviserne!
- ✓ Skab "visual proof of progress": Ethvert mål opbygges gradvist, men ofte er det svært at se sine fremskridt. Opbyg derfor et system, hvor du ser, når du udfører en opgave. Et sådant system vil jeg præsentere dig for på næste side.
- ✓ Opbyg efter evne: Når vi mister troen på os selv skyldes det ofte, at vi har gabt over for stor en mundfuld. Vi skal begynde at udfordre os selv med de ting, vi synes er tilpas udfordrende, men det er ekstremt vigtigt, at vi ikke bliver for overmodige.



På næste side ser du et eksempel på en konkret handlingsplan til at skabe visual proof, samle på evidens og skabe små, overkommelige personlige udfordringer.

ACTION PLAN

Nedskriv de tre områder, som du vil arbejde på ift. din sociale selvtillid (arket er oprindeligt udviklet til et JOURNII-forløb, men konceptet er det samme uanset hvilket mål du har).

I.	Mine ønsker: 2.	3.
Jeg vil gerne være mere selvsikker på jobbet, og turde holde flere faglige oplæg.	Jeg ønsker at blive mere nærværende og tryk, når jeg møder nye mennesker.	Jeg vil gerne grine mere og turde fylde mere og gå i mere farverigt tøj
Hvad skal der til, før jeg føler mig selvsikker på de områder? Sagt med andre ord: Hvordan er jeg, eller hvad gør jeg, når jeg ER i mål med de specifikke områder? (Bør være realistisk og opnåeligt)		
Jeg ved, at jeg er mere selvsikker på det område, når et oplæg på jobbet ikke længere holder mig søvnløs om natten i 2-3 dage op til.	Have deltaget i og fået masser erfaring gennem 10 forskellige netværks-initiativer, hvor jeg specifikt har øvet mig i nærvær.	Jeg ved, at jeg er i mål, når jeg selv på en grå vinterdag tør indtage min arbejdsplads med pangfarver og være den, der tager téten til en fredagsbar.
Bryd det nu op i små bidder eller små "sejre" (Noget, du kan gøre eller udføre inden for de næste par måneder).		
• Holde mindst 3 oplæg. • Tænke 10 positive tanker, hver gang jeg har haft én negativ om mig selv. • Lytte til 5 podcasts om selvtillid. • Øve foran spejlet i at få mere selvsikkert kropssprog.	• Gå på min første date i år, og øve mig i at stille gode spørgsmål. • Tage alene til et netværks-event. • Dele noget semi-sårbart med en person til et netværksmøde.	• Selv-coaching: Spørge mig selv, hvornår jeg føler mig allermest mig selv, og så i små steps indføre det i mit liv. • Købe en ny bluse, som giver mig den rigtige følelse. • Fortælle en joke næste gang, i stedet for at holde den tilbage.

Når du har udfyldt ovenstående, notér så ud fra hvert punkt en dato og sted, for hvor og hvornår handlingen skal ske. Du kan også benytte arket 'Bucket list' på sidste side. Giv dig selv en tidsramme til at arbejde dig igennem listen. Du vil opleve at føle dig stærkere, fordi du kan se, at du giver dig selv udfordringer, som du lykkes med.



EKSEMPLER PÅ TIDLIGERE DELTAGERES ARBEJDSOMRÅDER

Her er en inspirationsliste til dig, der er nysgerrig på, hvad andre har sat sig af mål. Listen indeholder eksempler på tidligere deltagere i mine forløb, som specifikt har arbejdet med selvtillid og personlig karisma.

Inspiration

- Få en mere karismatisk udstråling.
- Hvile mere i mig selv, når jeg taler med folk.
- Få bedre udstråling og tiltrække drømmemanden.
- Få mere selvtillid ift. at møde nye mennesker.
- Ikke være "usynlig", når jeg er sammen med flere.
- Få flere gode og "ægte" venner.
- Få mere respekt fra venner og familie.
- Lære at være okay med, at jeg ikke er som de andre.
- Blive mere bedre til at få nye venner.
- Blive ven med mine usikkerheder, så jeg tør være mere mig selv.
- Forbedre min energi og livsglæde, så jeg føler mig mere eftertragtet.
- Tiltrække de rigtige venner og sortere ud i de dårlige relationer.
- Blive bedre til at mærke efter, hvad jeg har lyst til og bedre til at sige det højt.
- Blive mere komfortabel med at tale foran andre og holde taler og fremlæggelser.
- Turde at udfolde min personlighed og vise mere, hvem jeg er.
- Føle mig mindre mærkelig og pinlig generelt.
- Blive bedre til at give et godt indtryk, og fortælle hvem jeg er. til nye.
- Være mere selvsikker på dates.



“

A GOAL
WITHOUT A
PLAN IS JUST A
WISH

Antoine de Saint-Exupéry

JOURNII

ACTION PLAN

FØLGENDE TRE MÅL OG DRØMME COMMITTER JEG MIG
TIL DEN KOMMENDE TID:

1.

2.

3.

Hvad skal der til, før jeg er i mål med ovenstående områder?
(Bør være realistisk og opnåeligt)

Bryd det nu op i små bidder eller små "sejre":

BUCKET LIST

I den kommende tid, vil jeg udfordre mig selv i:

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

My bucket list

CHALLENGES		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		