

LIVSFORMÅL

Min livshistorie

Ofte lever du dit livsformål hele livet, dog uden at være bevidst om det. Denne øvelse er med til at skabe mere bevidsthed på netop hvad dit livsformål er.

"Meningen med livet er at finde din gave. Formålet med livet er at give gaven væk."

- Pablo Picasso

ØVELSE I

Øvelsen hjælper dig med at blive mere bevidst om dit livsformål via din personlige livshistorie

Ved hjælp af nedenstående tidslinje kan du tage et kig tilbage på dit liv ved at inddele det i kapitler, hvor du kan notere højdepunkter, lavpunkter, livsændringer og minder du har oplevet i din barndom, ungdom og voksenliv. Reflektér over dine personlige værdier og overbevisninger

0-13 ÅR

LIVSFORMÅL

13-20 ÅR

20-30 ÅR

30-40 ÅR

LIVSFORMÅL

40-50 ÅR

50+ ÅR

LIVSFORMÅL

Hvordan har tema 1 haft indflydelse på dine beslutninger, overbevisninger og 'action steps' igennem dit liv?

Skriv specifikke beslutninger, overbevisninger og action steps ned.

Hvilken indflydelse har dette tema haft på måden dit liv har udfoldet sig?

LIVSFORMÅL

Tema 2:

- Hvordan har tema 2 formet dig som den person du er i dag?
- Hvad er den følelsesmæssige læring i det?
- Hvad er den mentale læring i det?

Hvordan har tema 2 haft indflydelse på dine beslutninger, overbevisninger og action steps igennem dit liv?

Skriv specifikke beslutninger, overbevisninger og action steps ned.

LIVSFORMÅL

Hvilken indflydelse har dette tema haft på måden dit liv har udfoldet sig?

Hvilke gode ting har denne livserfaring medført? Hvordan har denne livserfaring "formet" dig?

LIVSFORMÅL

Tema 3:

- Hvordan har tema 3 formet dig som den person du er i dag?
- Hvad er den følelsesmæssige læring i det?
- Hvad er den mentale læring i det?

Hvordan har tema 3 haft indflydelse på dine beslutninger, overbevisninger og action steps igennem dit liv?

Skriv specifikke beslutninger, overbevisninger og action steps ned.

LIVSFORMÅL

Hvilken indflydelse har dette tema haft på måden dit liv har udfoldet sig?

Hvilke gode ting har denne livserfaring medført? Hvordan har denne livserfaring "formet" dig?

LIVSFORMÅL

ØVELSE 4

Lav en opsummering på det du har skrevet ned i trin 3

Hvad er dine kerneværdier?

Hvad gør dig til DIG?

Hvad ville du ELSKE at bruge tid på i denne uge hvis du ingen forpligtelser havde?

Hvor ville du elske at bruge mere tid i denne uge, hvis du skulle udtrykke mere af din kreative og eventyrlystne side?

Hvilken form for værdi ville du elske at levere til andre, hvis du ikke skulle forholde dig til din nuværende kalender eller aftaler?

Hvilken forskel ville du elske at skabe i verden, hvis du frit kunne give af din tid og dit talent?

Når du kigger dine svar igennem fra øvelse 3 og øvelse 4 får du en forståelse af hvad der er meningsfyldt og vigtigt for dig i dit liv. Du bliver bevidst om din super-power, og ud fra dine svar kan du fremkalde din LIVSMISSION, DIT LIVSFORMÅL og dit STORE WHY i dette liv.

Nedenfor kan du beskrive din overordnede mission og dit store why i livet.
