

MOD TIL AT UDLEVE  
DIT FULDE POTENTIAL



# MOD TIL AT SÆTTE GRÆNSER OG STÅ FAST

Øv dig i at sige fra overfor dine  
relationer - både privat og på arbejdet

Øv dig i at gøre det på en ligeværdig,  
empatisk og saglig måde

Det giver større selvrespekt og større selvværd -  
også fra omgivelserne



# MOD TIL AT TAGE CHANCER

Vær risikovillig og forestil dig, at det bedste vil ske

Registrer dér, hvor du er tryk og tænk på, om du skal sætte ind og være endnu mere modig her?

Træd ud af din komfortzone:  
Når du træder ud af zonen, så vokser du, som person



# MOD TIL AT VÆRE SÅRBAR

Sårbarhed er ikke lig med svaghed

Det er stærkt at vise sine følelser og at være ærlig omkring dem

Hvor kan du være mere åben omkring din sårbarhed?

Vis andre tillid til, at de godt kan rumme din sårbarhed



# MOD TIL AT INDRØMME DINE FEJL

Fejl er ikke lig med fiasko

Vi alle er mennesker, og gør det bedste vi kan

Fortæl om din intention og bed om tilgivelse

Indrømmer du fejl, så undgår du at ophobe skyld  
og dårlig samvittighed



# MOD TIL AT LYTTE TIL DIN INTUITION

Vær tro mod din intuition

Fokusér på at lytte til din intuition og lad ikke  
dit hoved overtage

Brug din intuition til at lede dig tilbage på  
sporet til det, der er rigtigt for dig



# MOD TIL KOMPLIMENTER

Træn dit mod til at give komplimenter

Vi vokser af at blive set

Komplimentér dét, der rører dig: noget inspirerende, noget rørende eller noget smukt

Hav mod til at tage imod komplimenter og sige tusinde tak, når du modtager dem



# MOD TIL BEDE OM HJÆLP

Du kan bede om hjælp og både gøre noget godt for dig selv, men også give andre muligheden for at gøre noget godt for dig

Vis tillid til at andre kan og vil hjælpe

Det er dejligt at hjælpe andre



# MOD TIL AT DÆKKE DINE EGNE BEHOV

Arbejd på det hver dag - og øv dig i ikke at  
udskyde dine behov

Mærk efter hvad du har brug for, og  
hvad der fylder dig op?

Dæk dine egne behov først, før du kan  
dække andres

Behov kan være mange ting, fx. tørst eller at  
skulle hvile dig osv.



# MOD TIL AT VÆRE TÅLMODIG

Undgå at være stresset, irriteret og hektisk

Opnå ro, at være fredfyldt og rummelig

Ting gror bedre i en tålmodig jord end  
i en utålmodig jord

Du får mere overblik, begår færre fejl og opnår  
bedre resultater



# ØVELSE TIL AT STYRKE DIT MOD

Skriv en liste over de ting, du ønsker at gøre mere af:

Øv dig i at være modig både på det fysiske plan, følelsesmæssige plan, det mentale plan og på det spirituelle plan



# ØVELSE TIL AT STYRKE DIT MOD

## FYSISKE PLAN:

Hvor ønsker du fysisk forandring?

Det kan være i forhold til din krop, din bolig, dit kontor eller andre steder

Vær mere modig i at gøre nogle af de ting, du ved hjælper dig til at komme i mål med dine ønsker om din fysiske krop



# ØVELSE TIL AT STYRKE DIT MOD

## FØLELSERMÆSSIGE PLAN:

Øv dig i at være mere sårbar og åben overfor det,  
du føler og har brug for



# ØVELSE TIL AT STYRKE DIT MOD

## MENTALE PLAN:

Øv dig i at tænke tanker, der er styrkende for dig selv

Tal pænt og selvkærlighed til dig selv

Vær mere tåmodig



# ØVELSE TIL AT STYRKE DIT MOD

## SPIRITUELLE PLAN:

Hav mod til at tro på, at du er støttet af noget, der er større end dig selv

Hav mod til at bede om hjælp

Den bedste måde, du kan tage lederskab for din fremtid på, er ved at have modet til at skabe den

