Aller først, pass på at du nå får sitte uforstyrret fra omverdenen i minst 30 minutter. :).

Du sitter nå alene uforstyrret regner jeg med?

Akkurat nå sitter du da sammen med den som vet mest om DEG, nettopp DEG selv. Du får her aller først noen oppgaver jeg ELSKER og som mange med meg har satt stor pris på. ☺

Ha penn og papir klart.

Slå av telefoner, lukk dører og sett gjerne på litt fint musikk også, dersom du er glad i musikk.

Noen av spørsmålene/svarene vil du kunne føler overlapper hverandre – det gjør ingenting.

Du klarer kanskje ikke svare på alt nå, da fortsetter du bare til neste spørsmål. Du setter nå i gang en god prosess for deg. ☺

Oppgave 1:

a)

Når du tenker tilbake på livet ditt så langt, hvilke høydepunkter er det som kommer til deg? Når trivdes du mest? Hva gjorde du da? Skriv ned.

Hva ønsker du mer av?

Hvilke øyeblikk var det som berørte deg, gjorde deg glad, stolt og/eller tilfreds? Hva gjorde du da? Beskriv situasjonene.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Grupper og individuelt : Økt sinnsro og glede – Nikotinslutt - Vektreduksjon

b)

Hvis alt var mulig, hva ville du gjøre da?

Forestill deg at du har ubegrenset rikdom (la oss si over 500 milliarder kroner), perfekt helse og er garantert fullstendig suksess uansett hva du bestemmer deg for å gjøre. La fantasien din løpe helt løpsk. Ta fram et ark og skriv ned alt du ville gjøre med livet ditt - husk at du er garantert STOR suksess! Vær sikker på at du får med aktuelle områder for deg av livet som hobbyer (1), reiser/kulturopplevelser (2), videreutvikling/kurs (3), karriere (4), det romantiske (5), det sosiale (6), familie (7), bolig (8), annet (9)

c)

På hvert av områdene over, hva kunne vært et første trinn? Skriv opp hvert område på et ark.

d)

Les og la deg så inspirere over følgende kjente ord:

«Hvis jeg fikk leve mitt liv om igjen. «
av Nadine Stair, 85 år gammel, fra Louiseville, Kentucky, USA

«Jeg ville tørre å gjøre flere feil neste gang.
Jeg ville slappe av og ta det mer med ro.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Grupper og individuelt : Økt sinnsro og glede – Nikotinslutt - Vektreduksjon

Jeg ville være litt galere enn jeg har vært i dette livet.
Jeg ville ta færre ting på alvor.
Jeg ville ta flere sjanser.
Jeg ville bestige flere fjell og svømt i flere elver.
Jeg ville spise mer is og mindre poteter.
Jeg ville kanskje ha flere virkelige problemer,
men færre innbilte.

For jeg er en av dem som lever fornuftig og klokt,
time etter time, dag etter dag.
Selvsagt har jeg hatt mine øyeblikk,
men hvis jeg fikk leve om igjen, ville jeg ha flere.

Jeg ville faktisk prøve å ha ikke annet enn øyeblikk,
det ene etter det andre,
i stedet for å planlegge så mange år i forveien, hver dag.
Jeg er et av de menneskene som aldri reiser noe sted
uten å ta med meg termometer, varmeflaske, regnfrakk og fallskjerm.

Hvis jeg fikk leve mitt liv om igjen, ville jeg reist med mindre bagasje.
Jeg ville gå barfot tidligere om våren og fortsette til senere på høsten.
Jeg ville danse mer.
Jeg ville kjøre flere karuseller.
Jeg ville plukke flere vannliljer. «

Oppgave 2: Mer og Mindre av

a) Ta så fram et nytt ark og skriv et ark med «Dette har jeg lyst å gjøre MINDRE av». Skriv ned

b) Ta så fram et nytt ark og skriv et ark med «Dette har jeg lyst å gjøre MER av». Skriv ned.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Grupper og individuelt : Økt sinnsro og glede – Nikotinslutt - Vektreduksjon

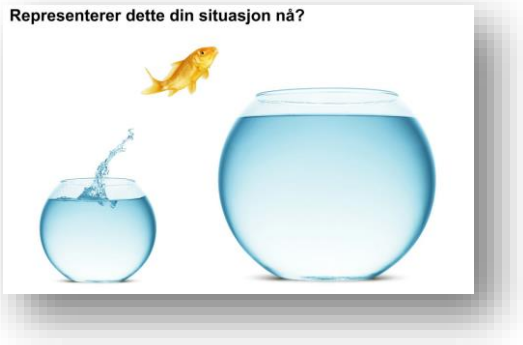
Oppgave 3: Hva NÅ?

Ofte bruker vi 90% av tiden på jobb, plikter og ting vi BØR gjøre, og bare svært lite tid på det som virkelig er viktig for oss.

Vi tror ofte vi er flinke når vi gjør det. Det som er ille er at der er da vi sliter oss ut. Det kan da ende opp med at vi ikke kan gjøre noe for noen.

Hvis det er noe du kan gjøre allerede NÅ for å komme et skritt nærmere det du ønsker der framme – hva kunne det være? Velg minst Et konkret område (og maksimum 3). Skriv det ned.

Se gjerne på svarene dine fra oppgave 1C over.



Jeg oppfordrer deg til å ta frem og se på svarene over minst en gang pr uke, helst hver dag, og sette av tid til dette i kalenderen. Det kan være ukens viktigste møte – der du legger grunnen for resten av ditt liv. Dette kan være det som gjør at du får mer av gnisten, «YES»-følelsen og gløden. Du vil merke at puslespill bitene faller mer og mer på plass. :)

Jeg snakker av egen erfaring.

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no

Grupper og individuelt : Økt sinnsro og glede – Nikotinslutt - Vektreduksjon

Alt godt ønskes deg ☺.

Mer informasjon følger innen 1 uke. ☺

Varm hilsen
fra Liv Solfrid

©Liv Solfrid Endal post@livendal.no 916 87 980 www.livendal.no