



AF ANNETTE AGGERBECK
ILLUSTRATION: SISTERBRANDT

OVERVIND DIN FRYGT

- Beslut dig for at tage ansvar, så du kan leve det liv, du drømmer om.
- Sæt dig et mål, der skaber entusiasme og energi. Lav f.eks. et visionboard med ord og billeder af det, du ønsker, så du bliver skarp på, hvad du virkelig ønsker, og kan fokusere al din energi på at tiltrække, skabe og opnå det. Se det for dig, som om det allerede er opfyldt. Mærk, hvor godt det føles.
- Afdæk dine selvskabte begrænsninger ved at finde frem til de overbevisninger, der hæmmer dig i at nå dit mål. Erstat dem med positive, understøttende overbevisninger.
- Se frygten i øjnene, og sæt ord på: "Jeg frygter ..." Spørg dig selv: Hvad er det værste, der kan ske? Og det bedste?
- Opsæt milepæle og en handlingsplan for, hvad du helt konkret vil gøre. Begynd at handle straks. Husk, at du kun skal tage ét skridt ad gangen, så det ikke virker for overvældende. Du kan udvikle dit hverdagsmod ved at spørge: "Hvad er den næste lille ting, jeg kan gøre?"
- Kopiér gerne en successtrategi fra andre områder af dit liv, eller find en rollemodel.
- Lav ritualer eller remindere, så du husker at gøre det, du har besluttet dig for. Find gerne en, der kan støtte dig i at holde dig på sporet – en makker eller en coach, der ser dit potentiale og anerkender dine fremskridt.