

SELV-COACHING INTRO



Hej – og tak fordi du har downloadet min selvcoaching-guide!
Denne guide er lavet til dig, der ønsker at blive klogere på dig selv og tage et skridt i retning af forandring – i dit eget tempo.

Guiden består af 6 trin med hver sit fokus:

1. Hvad fungerer for mig?
2. Hvad ønsker jeg at opnå?
3. Hvilke muligheder får jeg øje på, som kan hjælpe mig med at opnå det, jeg gerne vil?
4. Hvad skal jeg gøre?
5. Hvad er første skridt?
6. Er det stadig, hvad du vil?

I hvert trin vælger du 1-3 spørgsmål, som du stiller dig selv. Start med trin 1, og når du har besvaret dine valgte spørgsmål, går du videre til trin 2 – og så fremdeles. Brug gerne god tid og vær ærlig i dine refleksioner.

Selv-coaching er et godt redskab til selvrefleksion – men det kan naturligvis ikke erstatte en personlig coachingsamtale. Coaching er meget mere end spørgsmål – det handler også om at blive mødt, støttet og udfordret på den rigtige måde.

Har du spørgsmål til guiden – eller ønsker du hjælp til din proces – er du altid velkommen til at kontakte mig:

☎ 60 61 89 09

✉ info@mentaloptimering.dk

Læs mere på: www.mentaloptimering.dk

De bedste hilsner

Sune D. Albrechtsen

coach, hypnoterapeut & mentaltræner

SELV-COACHING GUIDE



HVAD FUNGERER FOR MIG?

- Hvad virker for mig?
- Hvorfor fungere/virker det?
- Hvad gør mig pt. glad?
- Hvad er jeg god til?
- Hvad er vigtigt for mig i dag?

1

2

HVAD ØNSKER JEG AT OPNÅ?

- Hvad vil jeg opnå?
- Hvad er problemet, og hvad vil jeg have i stedet?
- Hvorfor er det vigtigt for mig?
- Hvordan ved jeg, jeg har opnået det jeg vil?
- Hvad vil det give mig, at opnå det jeg vil?
- Hvornår ønsker jeg det?



3

HVILKE MULIGHEDER FÅR JEG ØJE PÅ SOM KAN HJÆLPE MIG MED AT OPNÅ DET, JEG GERNE VIL?

- Hvad skal der til for at opnå mit mål?
- Hvad er jeg allerede god til i forhold til det, jeg vil opnå?
 - Hvilke styrker/ressourcer har jeg, der kan hjælpe mig med at nå dette mål? Og hvad kan jeg gøre med dem?
 - Hvilke tidligere succeser kan jeg trække på?
 - Hvad fungerer allerede godt i denne situation?
- Hvilke nye tilgange eller strategier kan jeg prøve? Hvilke ressourcer skal jeg have tilføjet?
- Hvem kan jeg bede om hjælp eller støtte?
- Kender jeg en eller flere, som allerede er lykkedes med det, jeg gerne vil? Hvad har de gjort? Hvad er de gode til?



HVAD SKAL JEG GØRE?

5

4



- Hvilke konkrete handlinger skal jeg tage for at komme tættere på mit mål?
- Hvilke forhindringer kan jeg forudse, og hvordan kan jeg overvinde dem?



HVAD ER FØRSTE SKRIDT?

- Hvilken lille handling er mest presserende eller vigtigst at starte med?
- Hvad er det første jeg gør? Hvem tager jeg først fat i?
- Hvornår vil jeg tage denne første handling?
- Når jeg gør det, hvad vil jeg så kalde mig selv eller handlingen?

DO IT!

6

ER DET STADIG, HVAD DU VIL?

- Ja: Gør det!
- Nej: Accepter at det ikke er noget du ønsker at handle på lige nu, og flyt dit fokus til noget andet.
- Ønsker du hjælp; kan du kontakte mig via:
www.mentalsoptimering.dk



MENTAL
OPTIMERING