

20 SKRIDT V. OLE DITLEV NIELSEN

SLOW LIVING MASTERCLASS

Bonuslektion 1: At overvinde frygt





I denne lektion

EN AF FLERE BONUSLEKTIONER

Frygten og livsforandringer.

Hvad er frygt og angst?

5 veje til at overkomme frygt.

Det gode, der sker.



HVILKEN TYPE FRYGT?

Den frygt vi taler om, når vi står foran en
gennemgribende livsforandring.
Vi taler ikke om angst , fobier og lignende.



Eksempler

PÅ LIVSFORANDRINGER

NÅR ET FRØ BEGYNDER AT SPIRE

Vi vil gerne leve på en anden måde.

- Slow living.
- Dyrke et kreativt projekt.
- Forlade hamsterhjulet.
- "Off the grid" - et selvforsynende, bæredygtigt liv.
- Et radikalt karriereskift.



A person is standing on a dark, pebbly beach, looking out at a calm body of water under a twilight sky. The person is silhouetted against the lighter background of the water and sky. The sky has soft, horizontal bands of color, suggesting a sunset or sunrise. The water reflects the colors of the sky.

DET ER SPÆNDENDE, MEN...

**UDSIGTEN TIL RADIKALE
FORANDRINGER UDLØSER
OFTE FRYGT.**

DET ER NORMALT.

Typiske tanker

VI SPØRGER OS SELV

- Kan jeg mon klare det?
- Hvad med min økonomi?
- Hvad vil andre tænke?
- Hvad gør jeg, hvis det ikke går?
- Er jeg god nok eller dygtig nok?
- Hvad vil familie og venner sige?

5 veje til at overkomme frygt

- 1) IDENTIFICÉR
- 2) DET VÆRSTE, DER KAN SKE?
- 3) FÅ ET TEAM OMKRING DIG
- 4) TEST TEST TEST
- 5) LÆG EN PLAN



1) Identificér

**HVAD ER DET PRÆCIS, DU
FRYGTER?**

Frygt er et meget overordnet begreb, og det kan føles irrationelt.

Du kan nemmere håndtere frygten, hvis du specifikt kan sætte ord på, hvad du er bange for.

Dermed ved du, hvad du skal arbejde med.

A hand is holding a dark grey, textured board with a large white question mark. The board is positioned in front of a person's face, which is not visible. The person is wearing a dark grey t-shirt.

2) Det værste, der kan ske

SPØRG DIG SELV

"Hvad er det værste, der kan ske?"

Dette spørgsmål kan sætte tingene i perspektiv - og måske sætte dig på sporet af en nødplan, hvis din livsforandring ikke går.



3) ET TEAM OMKRING DIG

Det er svært at forandre alene. Vær
åben og bed om hjælp.



STØTTE OG HJÆLP TIL DIN LIVSFORANDRING

Overvej hvilke personer, der kan
hjælpe dig. Det er ikke altid dem, der er
tættest på.

4) Test test test

HVIS DU HAR EN VILD IDÉ TIL EN LIVSFORANDRING, ER DET EN GOD IDÉ AT PRØVE DEN AF I MINDRE SKALA, INDEN DU GØR DET 100 %.

5) LÆG EN PLAN

Lav en plan for for eksempel de næste 3, 6 og 12 måneder.

Tag udgangspunkt i dit hvorfor - hvorfor vil du lave livsforandringen?

Bryd forandringerne op i små, konkrete skridt.

Vær klar til at ændre dine planer - jeg gør det hele tiden.

HUSK:

DET KAN LADE SIG GØRE!

DU KAN OVERVINDE FRYGTEN OG LYKKES MED
DIN LIVSFORANDRING.