

**"3 værktøjer der gjorde, at jeg skiftede arbejde og fik drømmejobbet...
- sådan kan du gøre det samme!"**

Overbevisninger

**Overbevisninger er noget vi alle "slæber" rundt på.
Hvilke skal beholdes og hvilke skal der arbejdes på?**

De gode overbevisninger

- er dem der støtter dig, hjælper dig med at have det rette fokus, dem der gør at du handler på det der er vigtigt for dig.

Hold endelig fast i dem. Her er masser af drivkraft at komme efter!

De hæmmende overbevisninger

- er dem der forhindrer dig i at tage action, dem der holder dig nede, dem der minder dig om, at der er noget du ikke kan/må/bør

Her skal der arbejdes, for hæmmende overbevisninger dræner for energi og gør ikke noget godt for dig!

HUSK PÅ!

Spørger du dig selv

"Hvem siger det?"

- og svaret er

"Det siger jeg...."

...så kan du lave om på din overbevisning!

Din hjerne vil til enhver tid hjælpe dig med at finde på eksempler på det, du fortæller dig selv!

Til kamp mod hæmmende overbevisninger

Tænk på din nuværende jobproces:

"Hvad tænker du?"

"Hvilke tanker holder dig tilbage?"

(Skriv ned)

Hvad vil du gerne tænke i stedet for?

"3 værktøjer der gjorde, at jeg skiftede arbejde og fik drømmejobbet... - sådan kan du gøre det samme!"

"Ting ta´r tid...."

Og sådan er det også at ændre på en overbevisning. Ca. 2-3 uger! Følgende kan du gøre for at fastholde fokus og speede processen op:

Mobil/pc´er

Sæt en ny baggrund på din mobil/pc´er med dine nye overbevisning, eller ha´ en daglig reminder der popper op på din mobil/pc´er.

Post-it´s

Skriv små sedler til dig selv og placér dem steder, hvor du flere gange om dagen kommer forbi. F.eks

- Spejlet i badeværelset
- Køleskabsdøren
- Yderdøren/terrassedøren
- Opvaskemaskinen
- kun fantasien sætter grænser

Hver gang du ser sedlen, så læser du teksten.

Når du tænker eller siger den "gamle overbevisning", så husk dig selv på den nye og sig den højt.

NB!

Ved at ændre dine overbevisninger, kan du blive din egen bedste hjælp og støtte i jobprocessen. Det giver energi og overskud, at tænke positive og proaktive tanker om sig selv!

Du har alt at vinde ved denne øvelse! Du fortjener et godt arbejdsliv!