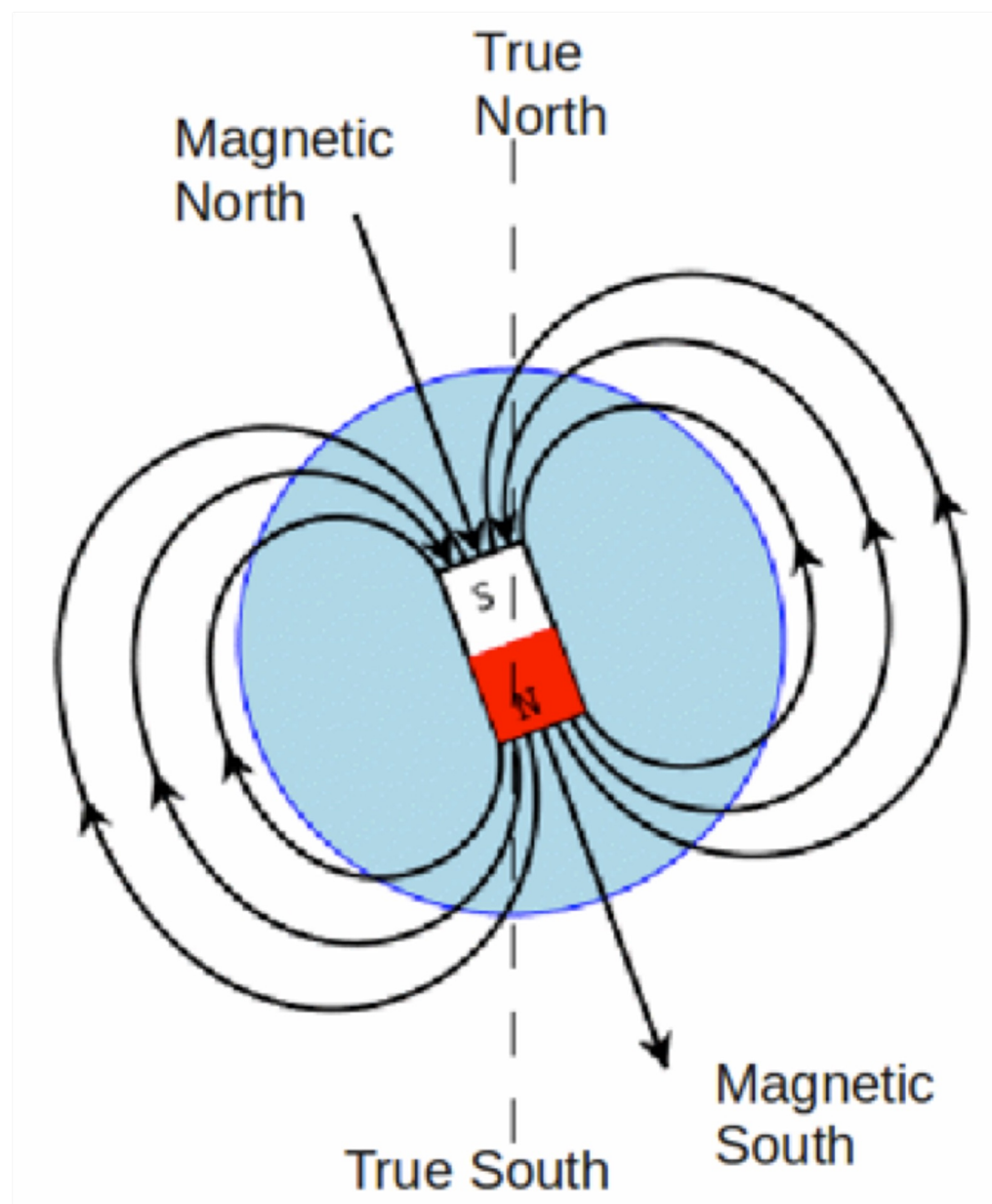


Nicolai Moltke-Leth





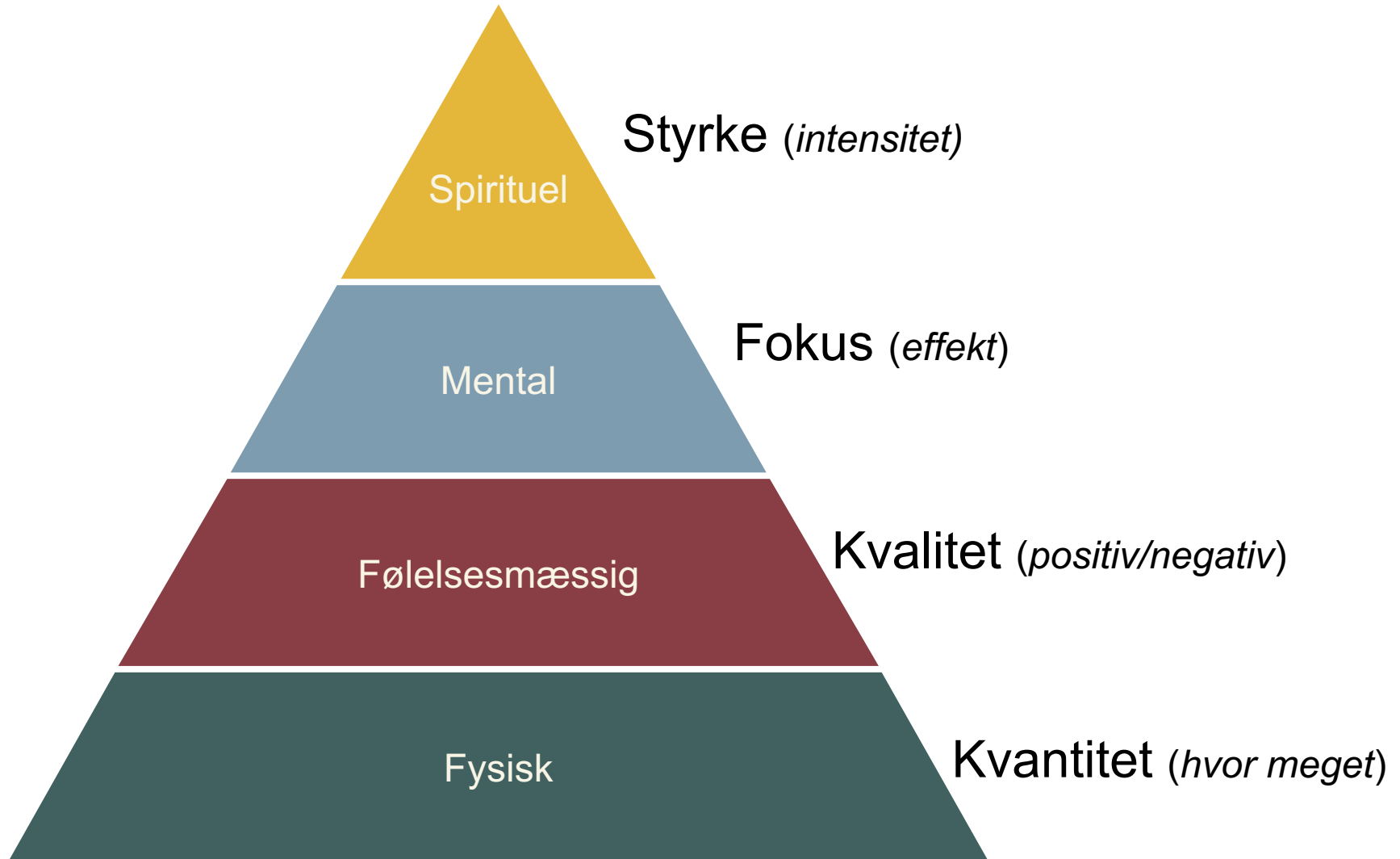
ENERGI



DIT BATTERI



Energi er i 4 dimensioner



Energitjek

4. STYRKEN AF DIN ENERGI?

1	2	3	4
Fuldt uengageret	Mere uengageret end engageret	Mere engageret end uengageret	Fuldt engageret

3. FOKUS FOR DIN ENERGI?

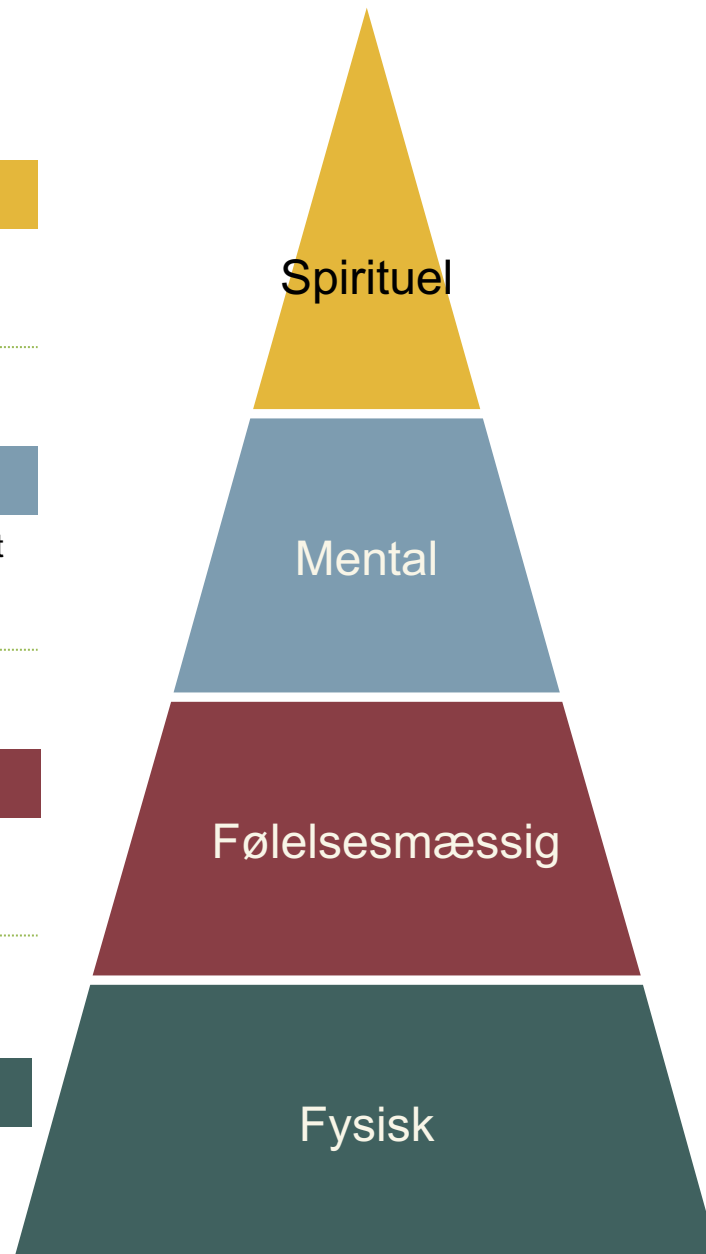
1	2	3	4
Spredt	Mere spredt end fokuseret	Mere fokuseret end spredt	Fuldt fokuseret (lasersyn)

2. KVALITETEN AF DIN ENERGI?

1	2	3	4
Negativ (giftig)	Mere negative end positiv	Mere positiv end negativ	Fuldt positiv

1. MÆNGDEN AF ENERGI DU HAR?

1	2	3	4
Mellem tom & $\frac{1}{4}$ tom	Mellem $\frac{1}{4}$ tom & $\frac{1}{2}$ fuld	Mellem $\frac{1}{2}$ fuld & $\frac{3}{4}$ fuld	Mellem $\frac{3}{4}$ fuld & fuld



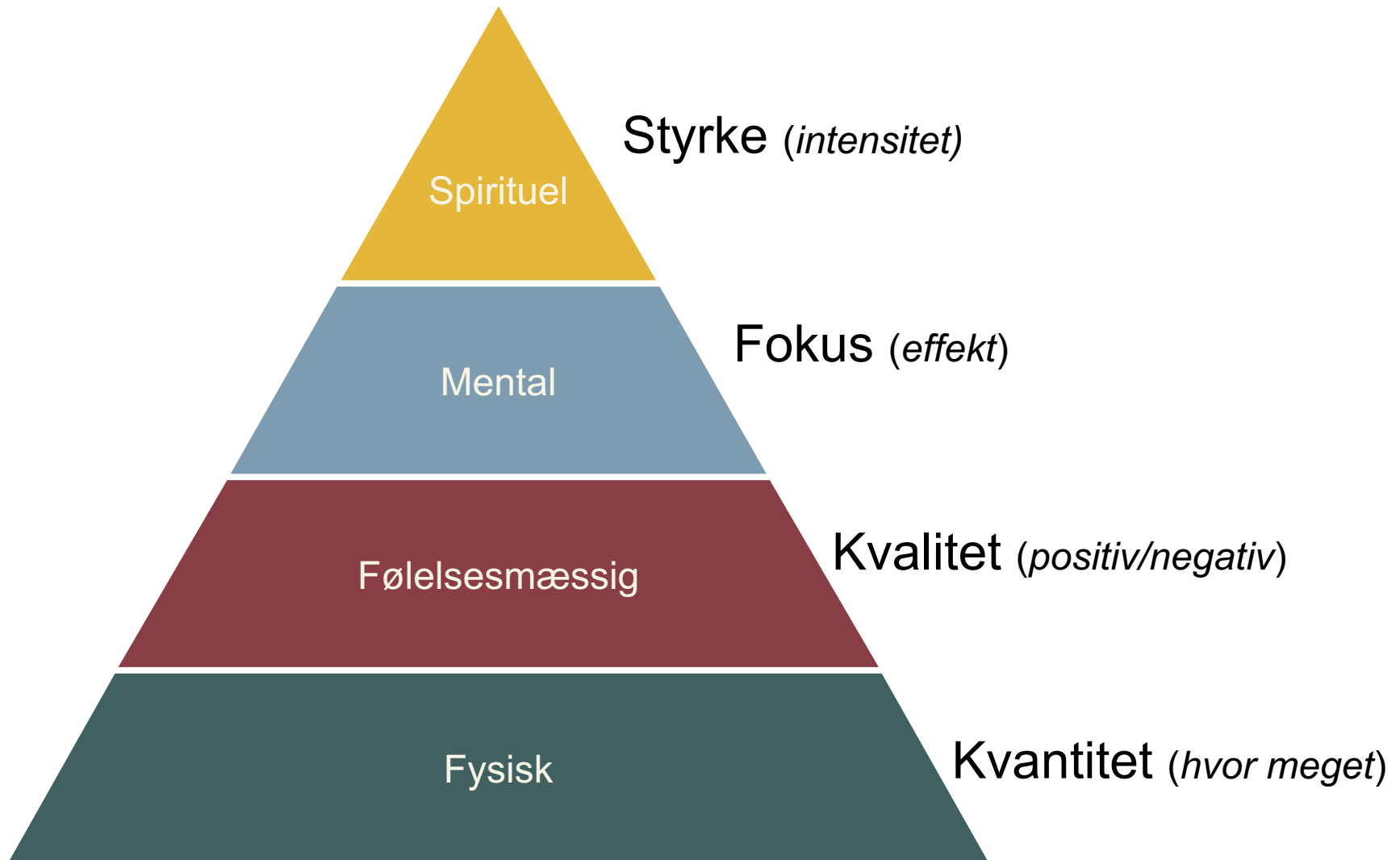
Eneste to ting du
kan kontrollere ...

PERCEPTION

HANDLINGER

FYSISK ENERGI

Energi er i 4 dimensioner



KRAFTVÆRKET



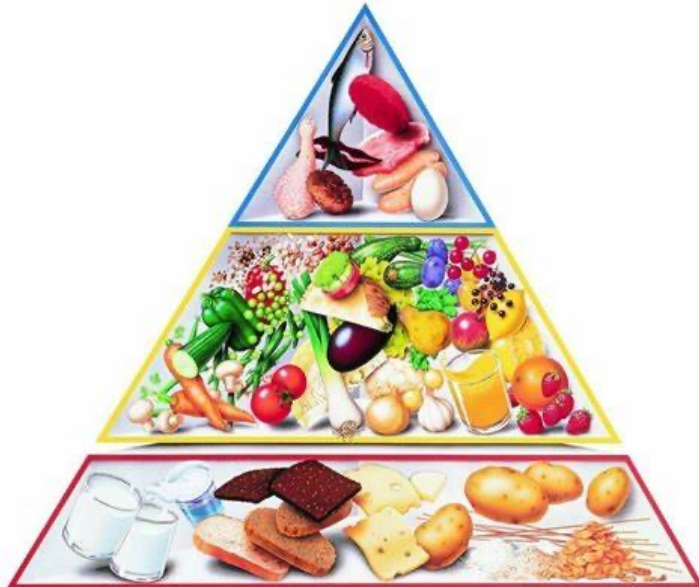
SØVN



TRÆNING



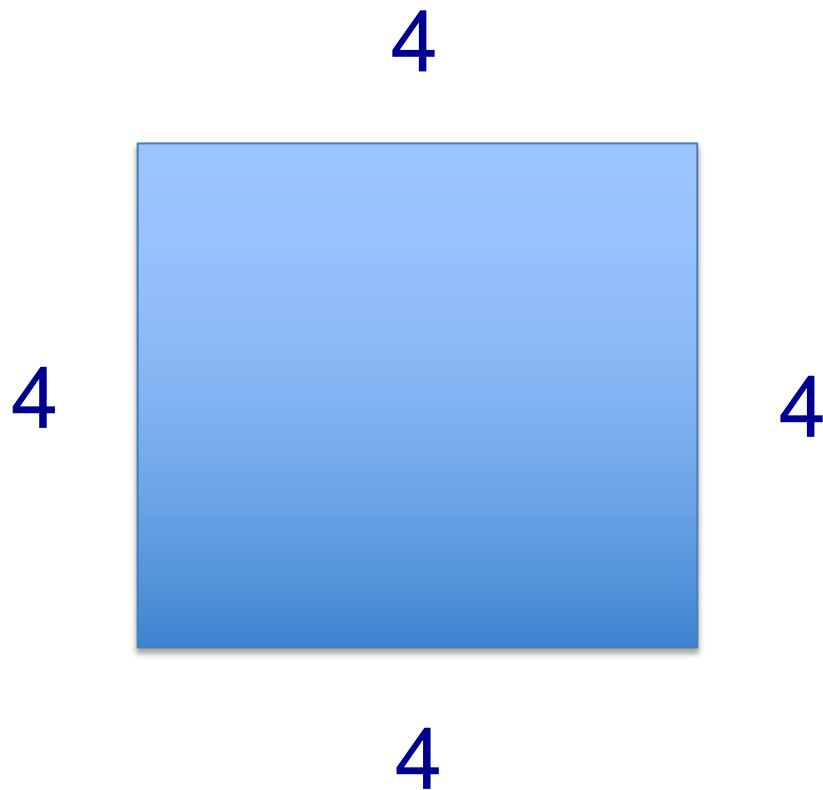
KOST



ÅNDEDRÆT



ÅNDEDRÆT



**Hvilket område vil jeg fokusere på
(sæt ring)?**

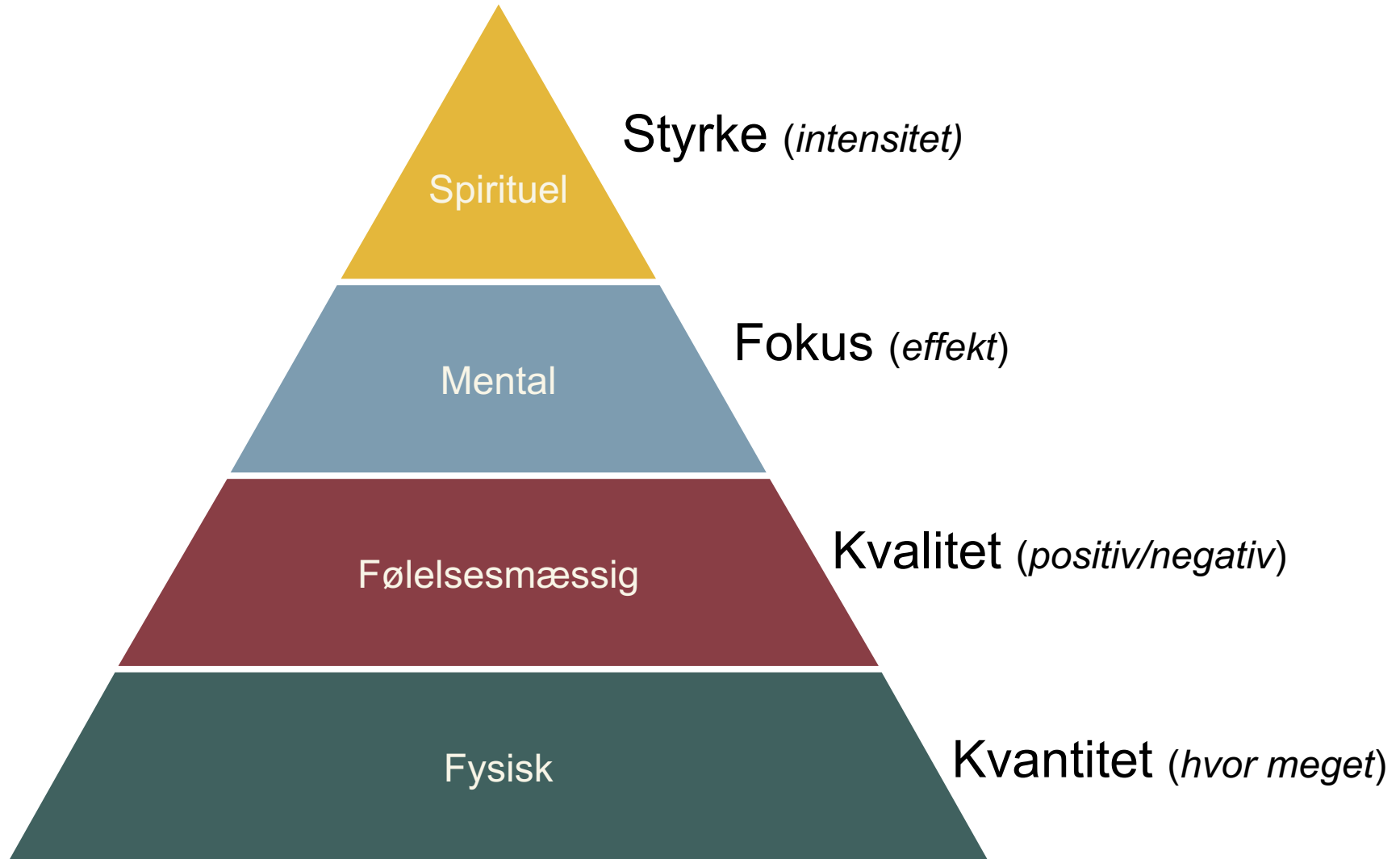
**SØVN – KOST –
BEVÆGELSE - ÅNDEDRÆT**

**Hvilke konkrete handlinger kan jeg
gøre der giver mig mere energi**

: _____

MENTAL ENERGY

Energi er i 4 dimensioner



LOMMELYGTEN







FOKUS

NÆRVÆR



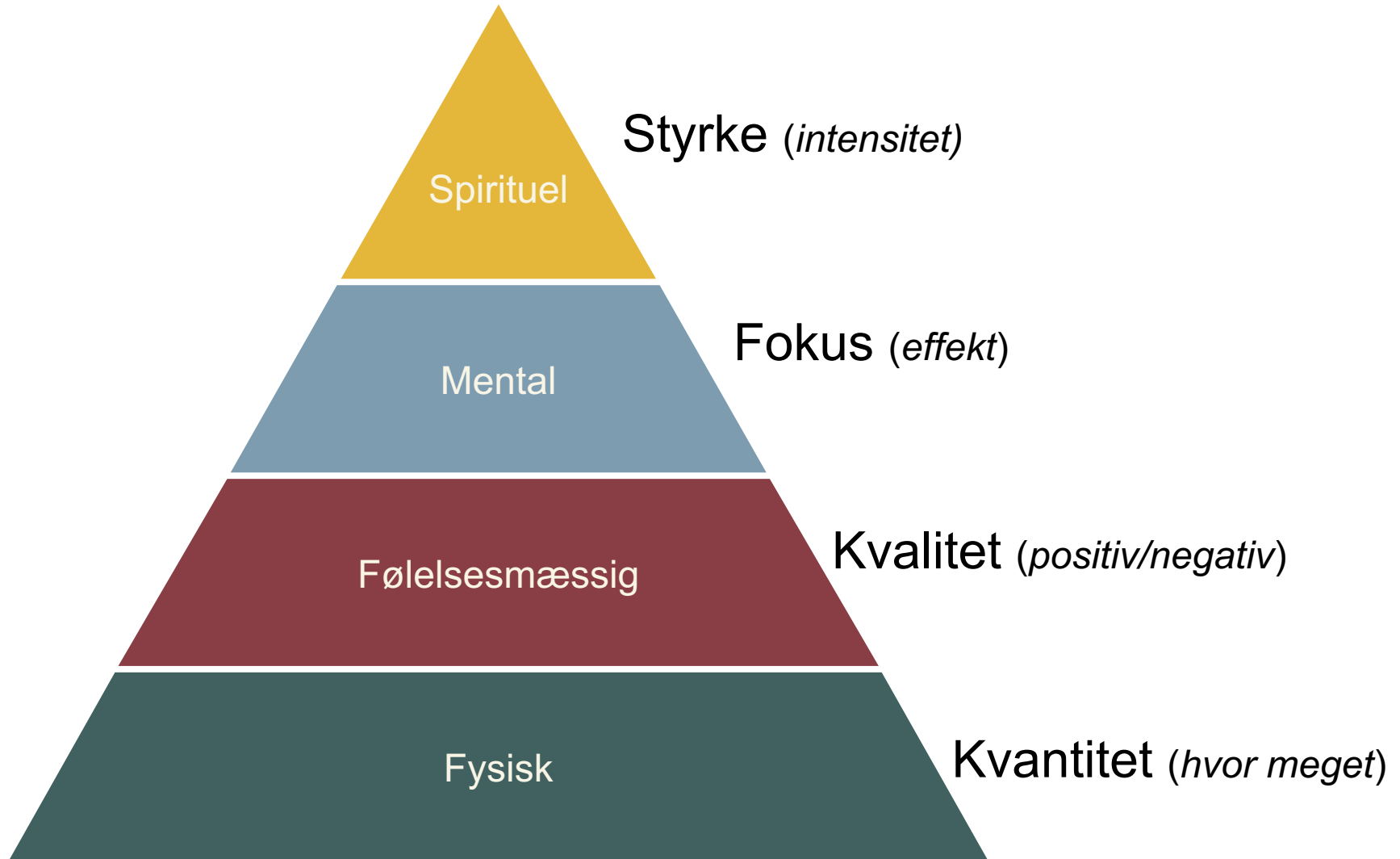


**Hvad kan jeg gøre for at styrke mit
fokus og fodre den hvide ulv?**

• _____

EMOTIONEL ENERGI

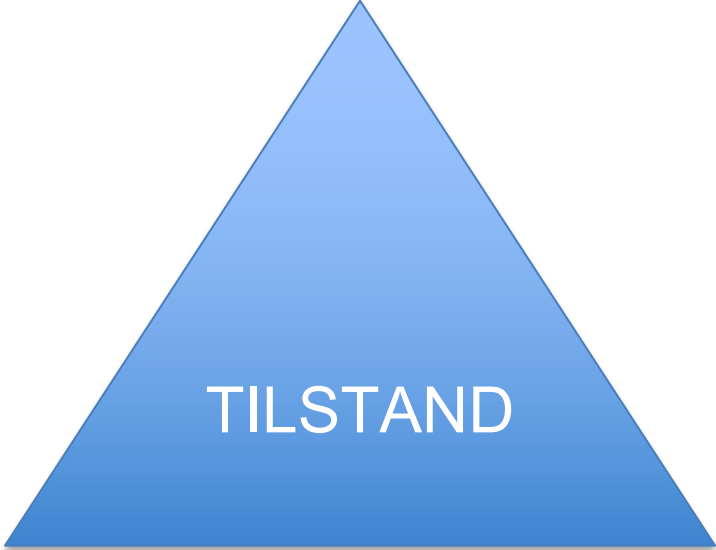
Energi er i 4 dimensioner



JUKEBOKSEN



FOKUS



TILSTAND

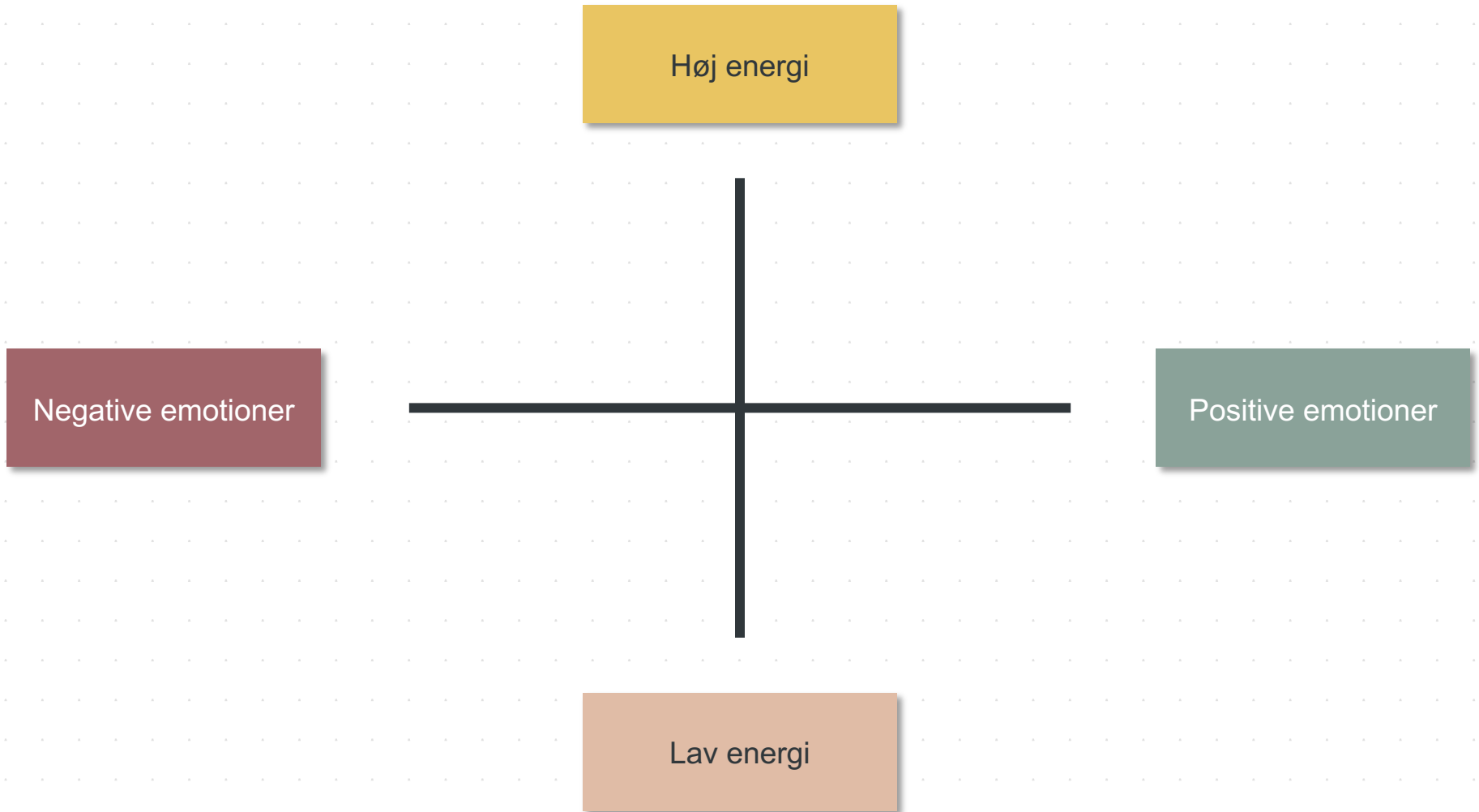
SPROG

FYSIOLOGI

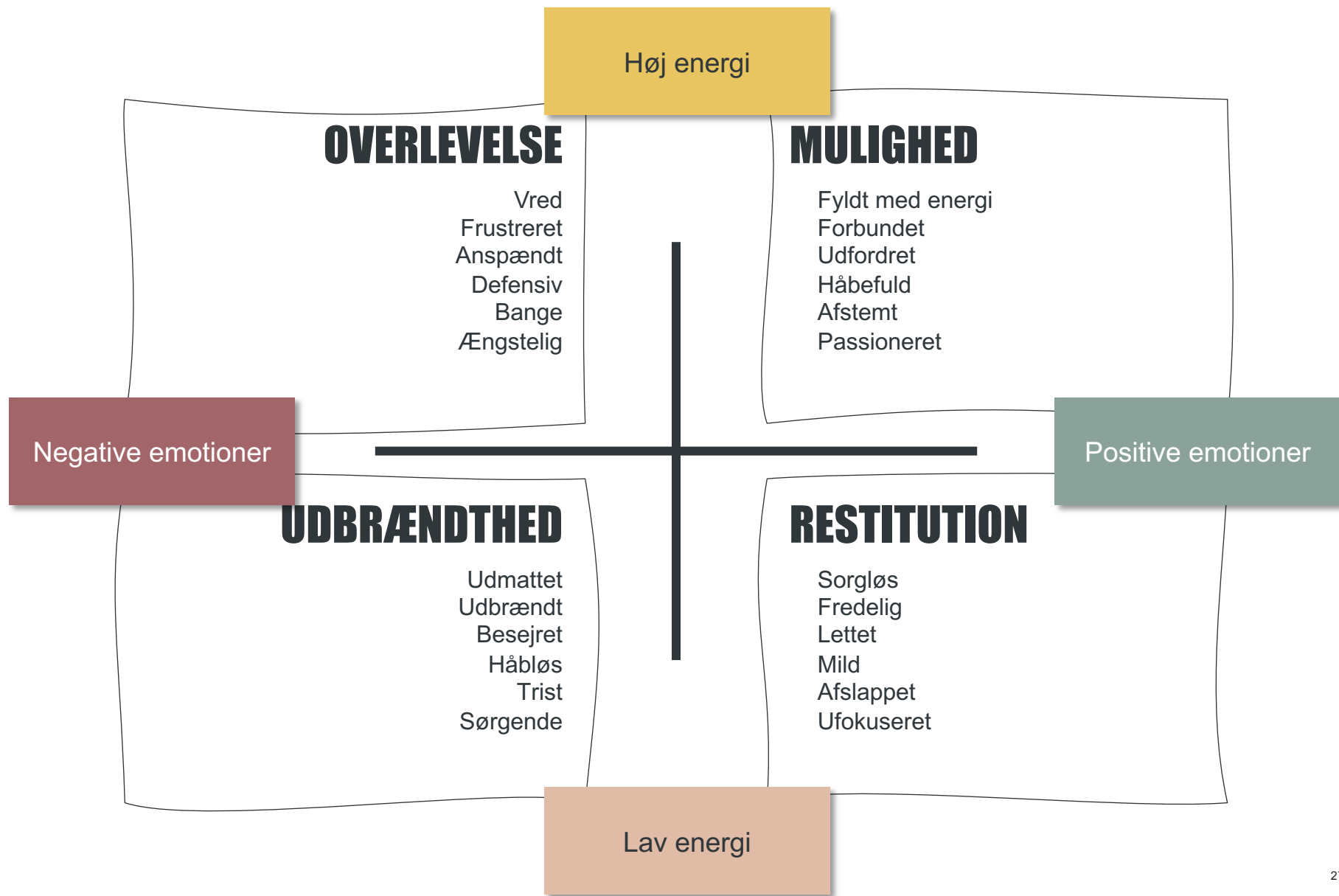
STEMMEGAFLEN



EMOTIONELLE ENERGI ZONER



EMOTIONELLE ENERGI ZONER





HVAD GØR DIG GLAD

**De fleste mennesker du møder kæmper en kamp
du ved intet om. Vær venlig – ALTID**



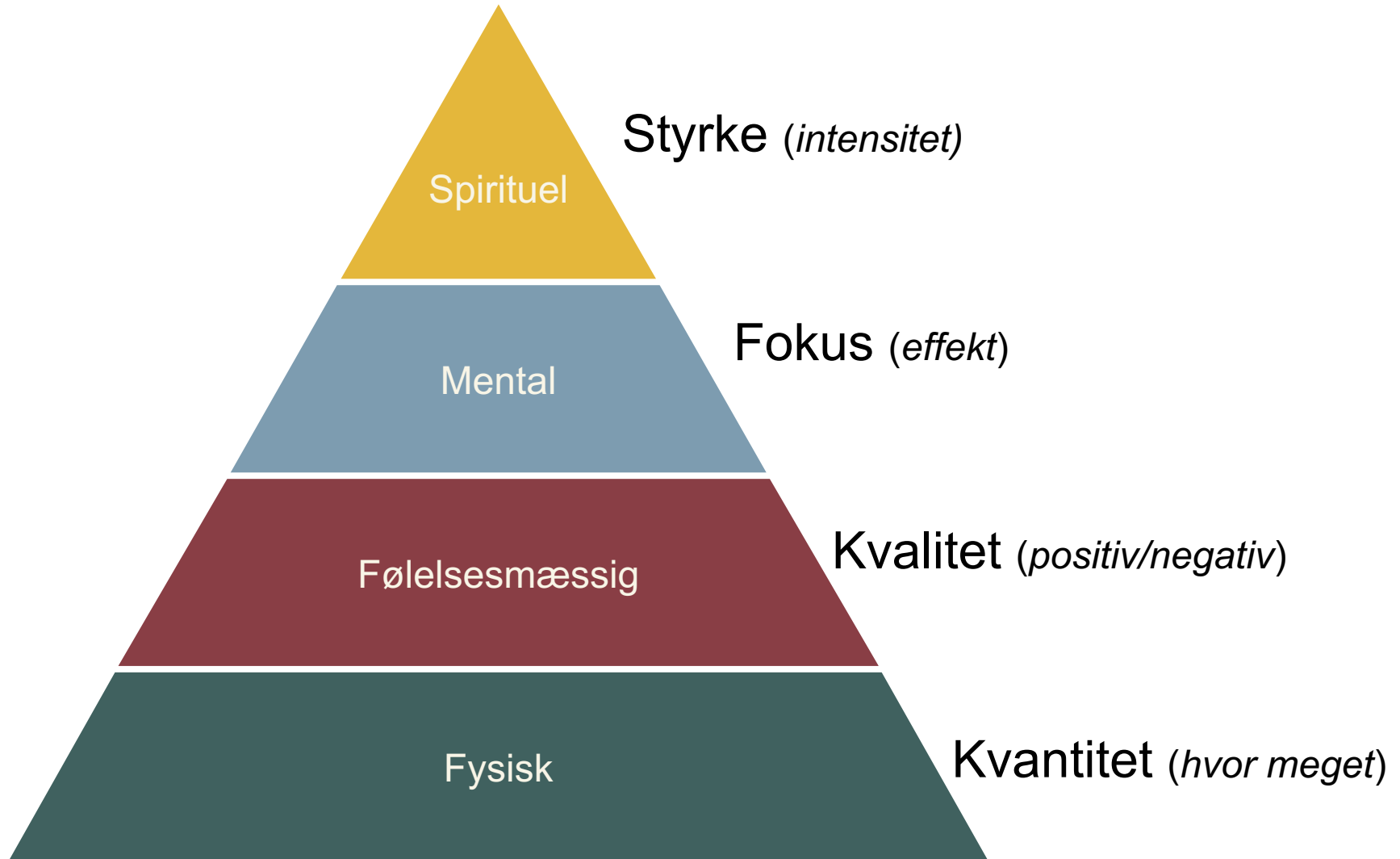
Hvad kan jeg helt konkret selv gøre for at skabe mere emotionel kvalitet i mit liv?

(eks. gode relationer, taknemmelighedsdagbog, selvaccept, kærlighed,
spejlarbejde, musik, positivlisten etc.)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SPIRITUEL ENERGI

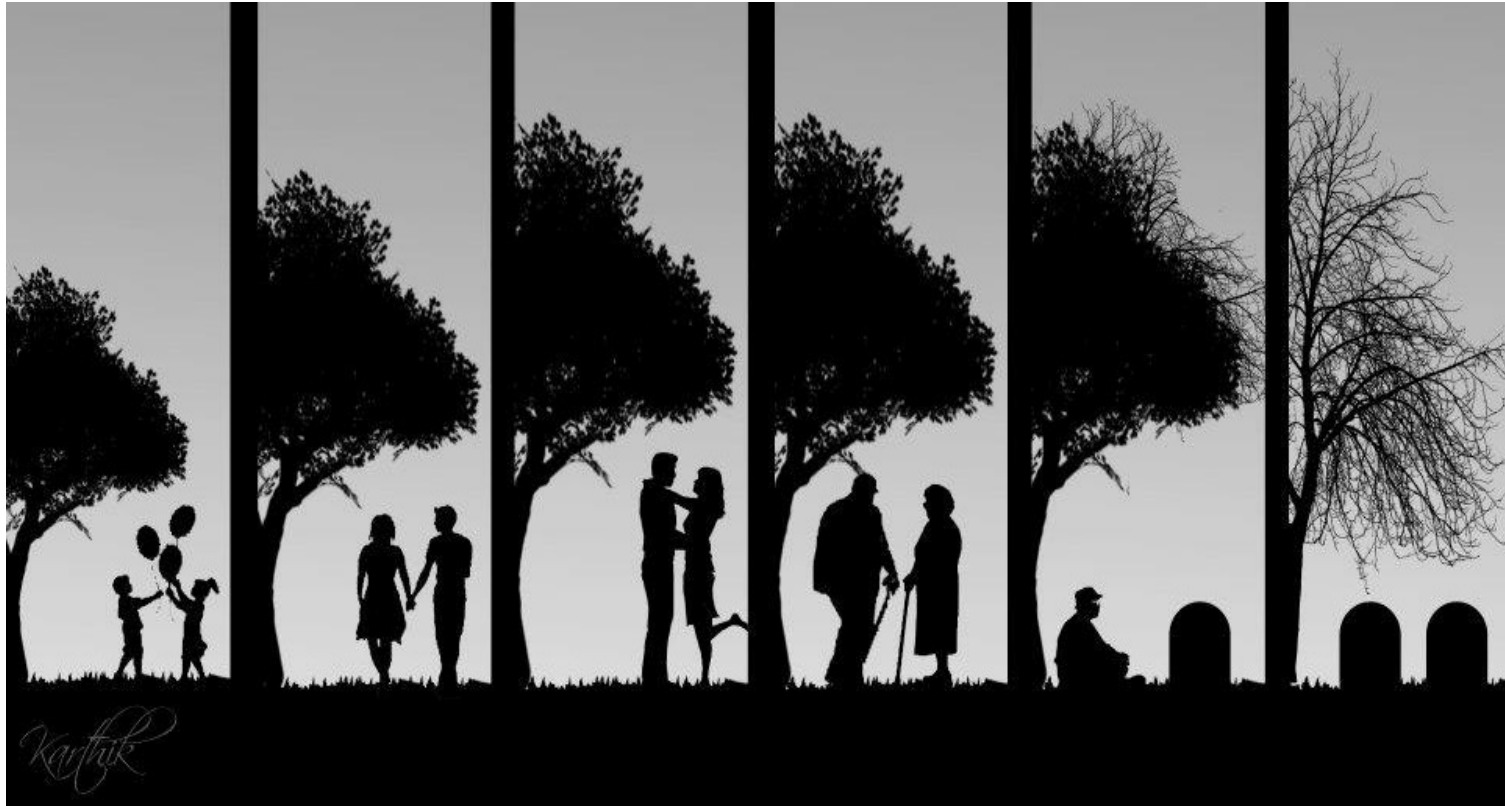
Energi er i 4 dimensioner



COCKPITTET



HVORDAN LEVER DU DIT LIV?



Fødsel

Død

Top five regrets of the dying

I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.

I wish I hadn't worked so hard.

I wish I'd had the courage to express my feelings.

I wish I had stayed in touch with my friends.

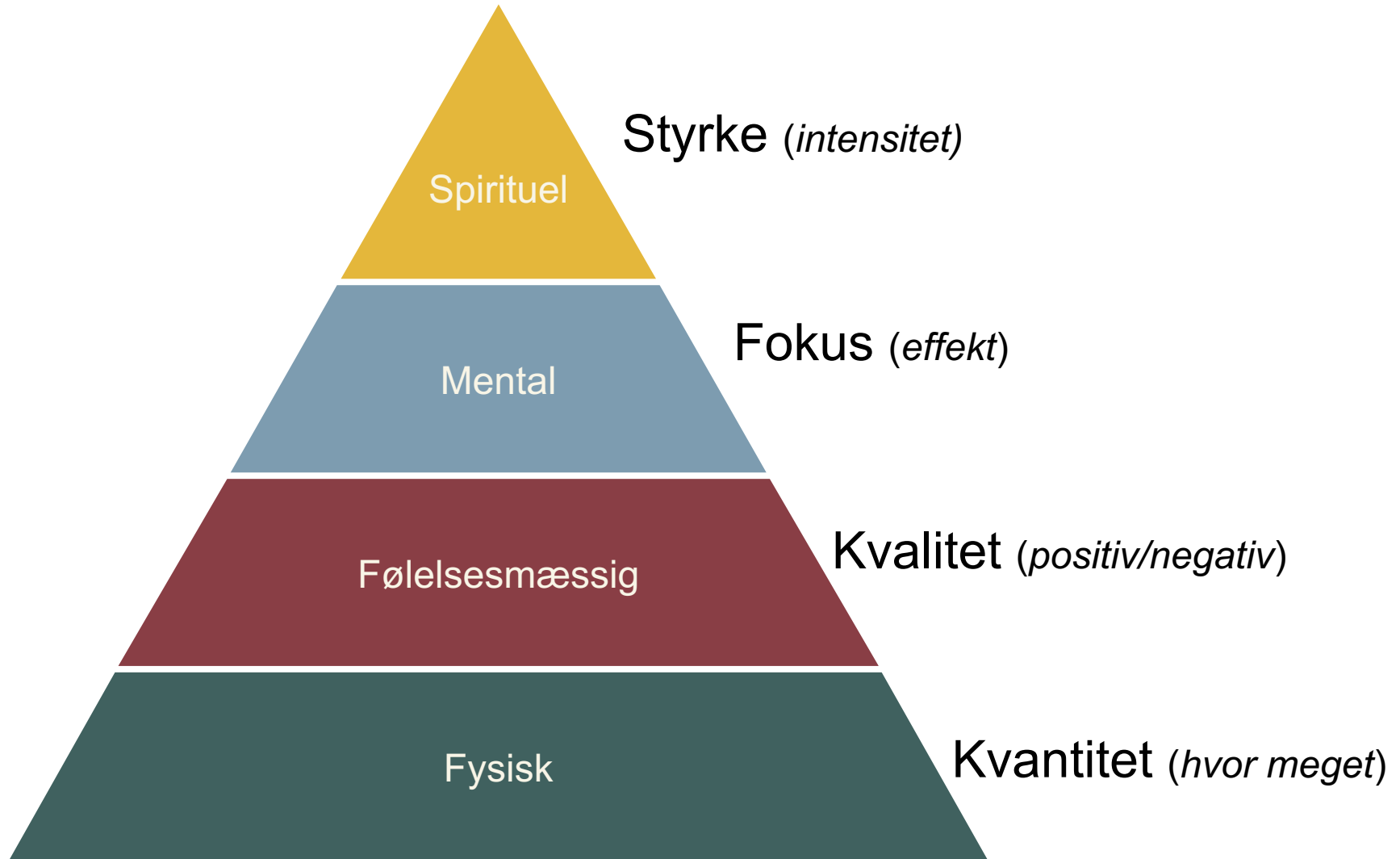
I wish that I had let myself be happier.



**Det liv jeg lever
er det liv jeg får**

Hvad vil du konkret arbejde med, som kan give dig det største udbytte lige nu?

Energi er i 4 dimensioner



EKSEMPLER PÅ HVORDAN FYSISK ENERGI KAN STYRKES

KOST

Anvend mindre tallerkner, spise mindre portioner.

SØNVANER

Sov på samme tidspunkt og med de samme rutiner. Jo mere ensartet din rutine bliver, desto lettere bliver det at falde i søvn, og du vil føle dig mere udhvilet.

WALK & TALK

Træn og fjern forstyrrelser. Kan også bruges som strategiske pauser.

STÅ OP MENS DU ARBEJDER

Rejs dig op fra stolen som minimum 20 minutter pr time.

ÅNDEDRÆTSØVELSER

Træk vejret dybt.

4 sek ind, 4 sek hold, 4 sek ud, 4 sek hold vejret. 10 runder i alt.

DRIK VAND

Drik som minimum 2 liter om dagen.

TAG EN LUR

Max 15-20 min.

Kognitive evner og koncentrationen forbedres.

PRIORITER DIN NATTESØVN

7-9 timer, hver nat.

MINIMER KUNSTIGT LYS INDEN SENGETID

For at optimere din søvnkvalitet. Mobil og tablet i særdeleshed.

FYSISK TRÆNING

Det er bedre at træne lidt men ofte, frem for sjældent men meget.

Prøv “7 minute workout” app”.

SØVNRYTME

‘A’ person: påbegynd dagen med de svære opgaver.

‘B’ person: brug morgenen på at vågne op og gå til de svære opgaver senere på dagen.

EKSEMPLER PÅ HVORDAN MENTAL ENERGI KAN STYRKES

REFLEKTÉR

Brug 10-15 min efter en travl dag på at reflektere over, hvad du har oplevet og lært.

ARBEJD 25-5

Arbejd uden forstyrrelser i 25 min (sæt ur eller brug app), tag derefter 5 min pause, jf. pomodoro teknik.

SKAB GODE FORUDSÆTNINGER

Skab et miljø omkring dig, der fungerer for dig. Spil dig selv god. Musik, plads, lys osv. kan hjælpe.

OVERVEJ YOGA ELLER MEDITATION

Download en app for at prøve det.

FJERN FORSTYRRELSE

Fjern alt der potentielt kan være en forstyrrelse for dig.

MINIMER FORSTYRRELSER

Gem din telefon af vejen, luk og sluk unødvendige notifikationer på din computer.

SMART PLANLÆGNING

Planlæg opgaver på en måde, så du udnytter din tid bedst muligt. Fx kan to lignende opgaver med rette udføres umiddelbart efter hinanden, så momentum udnyttes.

QUICK WINS

Fejr at opgaver er færdiggjorte. Også de små.

BEGYND MED DET MEST KRÆVENDE

Prioriter dit arbejde, så du begynder med det mest krævende først. Gem de lette opgaver til senere.

PARKERINGSPLADS

Skriv ned, hvad der mangler, så du ikke skal bruge din hjernekapacitet på det.

EN TING AD GANGEN

Giv dine færdiggjorte opgaver en flueben, når du er færdig med dem. Du bruger ekstra energi på at multitaske.

TAG PAUSER

Arbejd fokuseret, men planlæg og tag pauser.

EKSEMPLER PÅ HVORDAN EMOTIONEL ENERGI KAN STYRKES

NAVNGIV DET

Den bedste måde at reducere intensiteten af svære følelser på, er ved at navngive dem.

DISTANCERING

Tal om dig selv i tredje person: "Hvorfor føler _____ på denne måde? Det er effektivt værktøj til at håndtering af svære følelser.

TAKNEMLIGHEDSDAGBOG

Skriv 3 gode ting ned hver dag. Ting der er sket for dig eller som du har oplevet. En øvelse, der ændrer dit udsyn. Brug max 5 min om dagen.

HIGH-FIVE

Frigiver gode hormoner.

STIL BELØNNENDE SPØRGSMÅL

Ikke "øv, det gik galt", men "hvad kan jeg lære af dette?"

SMIL

Du smiler, når du er glad. Når du smiler, bliver højst sandsynlig også mere glad.

VÆR VENLIG

Gør noget godt for andre mennesker. Hjælp dem. Anerkend dem. Din hjerne vil belønne dig for det.

MINDFULNESS

Start småt. Download en app og prøv det i en uge. Måske bliver du bidt af det.

ANTAG DET POSITIVE

"Godt menneske, dårlig dag" – din kollega kan også have dårlige dage.

SOCIAL KONTAKT

Vi er sociale væsener. Interaktioner med andre mennesker, selv med fremmede, øger vores følelse af lykke.

EKSEMPLER PÅ HVORDAN SPIRITUEL ENERGI KAN STYRKES

IDENTIFICER DINE STYRKER

Hvor præsterer du bedre end andre? Prioriter din tid der.

DELEGER HVOR MULIGT

Dine kolleger har andre styrker end dig. Måske finder de dine kedelige opgaver meningsfulde.

SWEET SPOT

Identificer dine "sweet spot" aktiviteter – dem som giver dig følelsen af effektivitet, fordybelse, flow og tilfredsstillelse.

HAV DET SJOV

Brug mindst 30 minutter hver dag på noget – blot fordi det er sjov.

HVAD ER VIGTIGST

Hvad er vigtigst for dig? Dediker tid hver dag og gør det til en routine

THE FOUR A'S

Aim – Attitude –
Assumptions – Attention
Start med dit vigtigste mål for dagen.

IDENTIFICER DEN "LILLE MENING"

En følelse af autonomi er godt. Beslut for dig selv hvorfor en given opgave er vigtig – selv når den på overfladen virker kedelig.

VÆR VENLIG

Gør noget godt for en anden.

STATUS PÅ DINE VÆRDIER

Gør status på de 5 vigtigste værdier. Hvilke lever du og hvilke gør du ikke?

LEV DINE VÆRDIER

Tilstræb at udlev mere af dine værdier gennem dine handlinger i dit liv hver dag.

BRUG DIN STEMME

Brug din stemme, når du er uenig eller enig.

ANDRES PERSPEKTIV

Vær nysgerrig på at forstå andre perspektiver..

LYT TIL NATUREN

Brug tid på at lytte til stilheden i naturen.