



Pernilles Passionsankre

Daglige, ugentlige eller månedlige handlinger der styrker – forankrer – din personlige integritet og bidrager til større selvværd, glæde, balance eller ro i dit liv.

Sådan gør du!

- Tænk over, hvad du ikke længere vil nøjes med - og formulér så, hvad du VIL have.
- Når du ved, hvad du vil have mere af i dit liv, kan du brainstorme på *hvilke nye vaner*, der vil kunne give dig det, du længes efter.
- For at være effektive, skal dine Passionsankre være *specifikke, målbare* vaner formuleret i *nutid!*
- **Eksempel:**
Jeg vil ikke længere nøjes med ... et middelmådigt, passionsløst parforhold
Passionsanker (= den nye vane, der forankrer passionen): *Jeg booker babysitter og arrangerer date med min kæreste hveranden torsdag.*
- **Eksempel:**
Jeg vil ikke længere nøjes med ... altid at være træt og energiforladt
Passionsanker (= den nye vane, der forankrer passionen): *Jeg går i seng kl. 22 tre gange om ugen.*



- Skriv dine nye, specifikke og målbare Passionsankre ind i månedsskemaet her.
- Sæt et X eller en ☺, hver gang du har fuldført din nye daglige/ugentlige/månedlige vane.

Rigtig god fornøjelse!
Pernille

PS. Der vil være nogle ting, som du ikke vil nøjes med, der ikke kan formuleres som nye kontinuerlige vaner, men blot er ting, du skal *beslutte dig for at tage ansvar for at ændre* en gang for alle (fx: jeg vil ikke længere nøjes med ... at sælge mine ydelser for billigt eller at lade min søster kritisere mig). Der er kun én ting at gøre: Sæt dine priser op. Sig fra. Sæt en grænse. *Just do it!* Det er dit liv.

Passionsankre

Daglige, ugentlige eller månedlige handlinger der styrker – forankrer – din personlige integritet og bidrager til større selvværd, glæde, balance eller ro i dit liv.



Pernille
Melsted
PASSION & purpose

Passionsanker	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1.																															
2.																															
3.																															
4.																															
5.																															