

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Fokus Journal



LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Fokus Journal

Fokus journal er et redskab til at sikre, at du når i mål med det du sætter dig for, via en nem og lavpraktisk metode. At spore dine vaner ('habit tracking') hjælper dig til at se dine fremskridt og øger din motivation til at fortsætte - en bæredygtig forandring.

Vane sporing er en effektiv metode til at ændre adfærd ved at gøre fremskridt synlige. Ved at registrere dag for dag, kan du se sort på hvidt, hvad du faktisk gør, hvilket øger motivationen. De små konkrete succeser gør fremskridt synlige og øger motivationen og sandsynligheden for at opnå det man har sat sig for.

Helt enkelt handler kapitlet om at blive bevidst om det du gør, spore de gode tiltag og vaner og gøre det nemt at følge en plan med det der betyder noget for dig. Ved at planlægge så meget som muligt på forhånd forhindres faldgrupper og svingende vedholdenhed. Målet er at minimere den mængde mental energi, der dagligt kræves for at gennemføre vanerne og øge den positive forstærkning, som gør at du fortsætter de gode tiltag.

Fokus Journal understøttes af teorien "The Progress Principle" der ofte bruges i arbejdssammenhæng, som nemt kan omsættes til personlige mål og med bare 3 trin hjælper til at man rent faktisk får succes med det man sætter sig for. Ved at:

- Sætte klare mål og definere de små skridt, så du let kan se dine fremskridt - som vi gjorde i kapitlet 'Fokus mål'
- Spore fremskridt i det du har gjort - så du ikke kun har fokus på det du ikke har nået, men ser på det du rent faktisk *har* opnået og synliggør dine meningsfulde fremskridt.
- Fejre succeser ved at tage tid til at registrere de små sejre. Ved at anerkende fremskridt forstærkes motivationen yderligere til at blive ved og nå i mål med det du har sat dig for.

Opnå dine mål

Måske du har læst eller hørt om 'Jytte fra marketing' af Morten Münster. Der kan berette om så mange gode undersøgelser der viste ledere, at mennesker i den virkelige verden sjældent opfører sig som de mennesker, man bygger store virksomhedsstrategier til - og det samme gælder strategier for os selv, vi planlægger nytårsfortsæt og nye vaner, som var vi overmennesker uden daglige udfordringer eller uden påvirkning af den virkelige verden.

Gang på gang sætter man sig op til nye vaner, Læse flere bøger, Drikke 8 glas vand om dagen, Løbeture osv. Man holder måske ved i nogen tid, kommer måske 'tilbage på hesten' et par gange, men husker oftest de gange man ikke fik løbet den tur eller drukket helt nok vand, fordi man var på farten eller havde mange møder den dag. Efter den indledende motivationsboost i starten ebber det ud.

Fokus Journal



- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Ved at udarbejde en liste (Journal) over de vaner, du har valgt at have fokus på, får du overblik og mulighed for at spore det du faktisk gør og opnår, både de daglige tiltag og de langsigtede mål du har fastsat for året fra 'Fokus mål' kapitlet - for du har jo arbejdet med at sætte konkrete handlingsorienterede mål for året i det tidligere Fokus kapitel, og prioriteret mål og første små skridt - og her kommer så den opfølgning, som sikrer at du når i mål.

Listen kan ændres fra måned til måned, måske nogle tiltag bliver skiftet ud som månederne går, sæsonerne skifter og andre ting prioriteres. En periode er fokus måske på sundhed, med tiltag som at Drikke mere vand, Løbeture eller Meditation, andre gange kan det være at gå tidligt i seng og få mere ro og hvile - kun du kan mærke hvad du har brug for.

Fejre succeser

Vigtigst er at huske at fejre sine sejre - at anerkende det man gør!

Vores hjerner er programmeret til at hæfte sig ved det negative, også kendt som negativitetsbias. Det er sådan vi er skabt og det havde sine fordele for mange år siden og sikrede vores overlevelse - men ikke så nødvendig længere.

Ved at blive bevidst om vores tendens til at fokusere på det negative og aktivt arbejde med at fremhæve de positive oplevelser, får du skabt en mere balanceret tilgang. Det handler ikke om at ignorere de svære ting - men om også at huske alt det, der går godt.

Med 'Fokus Journal' ser man fremskridt sort på hvidt ved registrering ud for hver dag - der sættes et kryds 'X', flueben '✓' eller som jeg en stjerne '★' ud for hver ting du har gjort: 'Læst i en bog', 'Morgenmeditation', 'Løbetur' osv.

Formålet her er at have fokus på alt det, du har gjort - og det fortjener da en stjerne! ★
At anerkende fremskridt forstærker motivationen og giver dig lyst til at fortsætte.

Forkæl dig selv

Det udfyldte skema og at kunne kigge på de mange stjerner og alt det du har opnået bør udløse en forkælelse og at gøre noget godt for dig selv - det fortjener du!

Det kan være en lille ting der gør dig glad. Et par hyacinter, der kan stå og dufte og minde dig om alt det du har gjort. I sommeren har jeg plukket en lille buket blomster på min vej hjem fra løbeturen - det behøver ikke at være noget der koster penge. De der kender mig ved, at andre gange har forkælelsen for mig været et nyt 'spejdermærke' - som når spejderne har øvet en disciplin og får et nyt mærke syet på skjorten - i mit tilfælde en ny tattoo ved min yndlings tatovør Miss Kali, som har de fineste streger og en spirituelle vibe. Det er så positivt selvforstærkende at se blomsterne på bordet (eller tatoveringen) som minder om at man har gjort det godt - og det giver øget motivation til at fortsætte den gode indsats.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Udfyldelses guide

På sidste side finder du min månedsplan. Du kan printe den som den er, eller lave din egen i en af de mange fine notesbøger med tern eller prikker der kan benyttes til netop dette formål.

Jeg synes det er rart at have den fysisk, og har min liggende på sengebordet til udfyldelse, som det sidste jeg gør ved sengetid inden hyggelæsning.

Med datoerne fortrykt, som en slags evighedskalender, kan du tilføje ugedag eller bare 'M' - for mandag osv. Ofte inddeler jeg med en vandret streg på tværs efter hver søndag, for at holde ugerne adskilt, som man kender det på en almindelig månedskalender.

Eksempel:

I øverste række udfyldes de ting og mål, der betyder noget for dig; 'Læse i en bog', 'Morgenmeditation', og selvfølgelig 'Fokusmål'

Dag for dag registreres ved at sætte kryds 'X', '✓' eller som jeg en stjerne '★' ud for hver ting du har gjort. Formålet her er at have fokus på alt det, du har gjort, og det

fortjener da en stjerne! ★

Måned: Februar - Fokus Journal

	Meditation	Morgenhæning	Løb	Budning	Fordybelse	Fys. Arb.	Sukker	Fokus Mål	Cyklus	forbedelses fokus
S. 1	★									
M. 2										
T. 3			★							
O. 4										
T. 5										
F. 6										
L. 7										
S. 8										
M. 9										
T. 10										

"Success is the sum of small efforts,
repeated day in and day out"

Robert Collier f.1885

Anbefalinger og teorier om emnet:

Som altid slutter jeg kapitlet af med henvisning til nogle af de mange dygtige mennesker og gode bøger og podcast og artikler om emnet.

"The Progress Principle" – Teresa Amabile & Steven Kramer

"Jytte fra marketing" af Morten Münster. Meget mere om adfærd <https://mortenmunster.com/>

"Habit tracking" som metode - her kan google bidrage til masser af læsning og versioner i både artikler, TED talks og bøger.

Og et kærligt shoutout til min yndlings 'Miss Kali' som laver de flotteste meningsfulde tattoo's. Bosat i Bondi Beach, kan man kun føle sig heldig når man er hos hende, når hun er i landet.

Måned:

* Fokus Journal

for ketelses
fokus
♡

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