

# STATUS TJEK

## **Hvordan har du det?**

Beskriv det så detaljeret og præcist som overhovedet muligt, på alle områder i dit liv.

Mål nu din energi på en skala fra 0-10, hvor 0 er ingen energi og 10 er den højeste energi, hvor er din energi så nu?

Lav gerne et energi tjek, hvor du tjekker ind på dit energibarometer hver morgen og aften og skriv det i din notesbog.

Hvad dræner dig for energi?

Hvad tilfører dig energi?

Gennemgå gerne alle områder i dit liv; arbejde, venner, familie m.m på disse to spørgsmål.

Hvad vil du gerne opnå, skriv dit mål ned så præcis og detaljeret som overhovedet muligt.

Jeg vil bede dig om at være din egen detektiv og lade disse spørgsmål gøre dig bevidst og vågne i dit liv – så du handler og agerer ud fra de svar du har skrevet. Mere af det, der giver dig energi, mindre af det, der dræner dig for energi. Tag ansvar!

Rigtig god fornøjelse.

Jeg tror på dig og jeg ved du kan. ♥

