

10 trin til at bruge Frygt til ny Vækst

www.MiriamSommer.dk/find-gaven-i-frygt



1

Identificering

Afdæk din største frygt ved at se på, hvad der gør dig mest nervøs i din forretning? Beskriv din frygt helt præcist for dig selv.

2

Analyse

Erkend hvordan frygten har påvirket din fremgang i din forretningssucces. Hvilke fordele har du af at overvinde den? Og udvikle dig forbi den?

3

Indsigt

Lær at forstå frygtens væsen og indvirkning på din krop, psyke og handlinger. Videoer og bøger af John Assaraf er specielt nyttige.

4

Klart mål

Sæt et klart mål for, hvad du vil opnå ved at overvinde din frygt. Det mest effektive mål er et der kombinerer Push og Pull for optimal motivation fremad.

5

Plan

Skriv en plan inddelt i delmål. Sådan bliver forløbet opdelt i mindre, håndterbare skridt, så din hjerne kan overskue ruten.

6

Små skridt

Tag små, kontinuerlige skridt fremad hver dag og hver uge. Sådan viser du din hjerne, at den godt kan vinde land trods frygten. Det giver selvtillid til at fortsætte fremad.

7

Læring

Der kommer til at være udfordringer på vejen frem. Det er helt naturligt. Så lad det ikke bremse dig men brug det til læring.

8

Perspektiv

Brug frygten konstruktivt med det smarte trick, jeg forklarer i podcasten om at sætte dine mål op imod større mål.

9

Inspiration

Lær af andre der allerede har overvundet de mål, som du har sat dig for at opnå. Det viser dig, at det er muligt.

10

Fejring

Husk at fejre din succeser så du bliver motiveret til at overvinde de næste udfordringer og nå dit slutmål.

Artikel på
[MiriamSommer.dk/
Find-gaven-i-Frygt](http://MiriamSommer.dk/Find-gaven-i-Frygt)

Find podcasten
Dyrk Dit Potentiale
på alle platforme