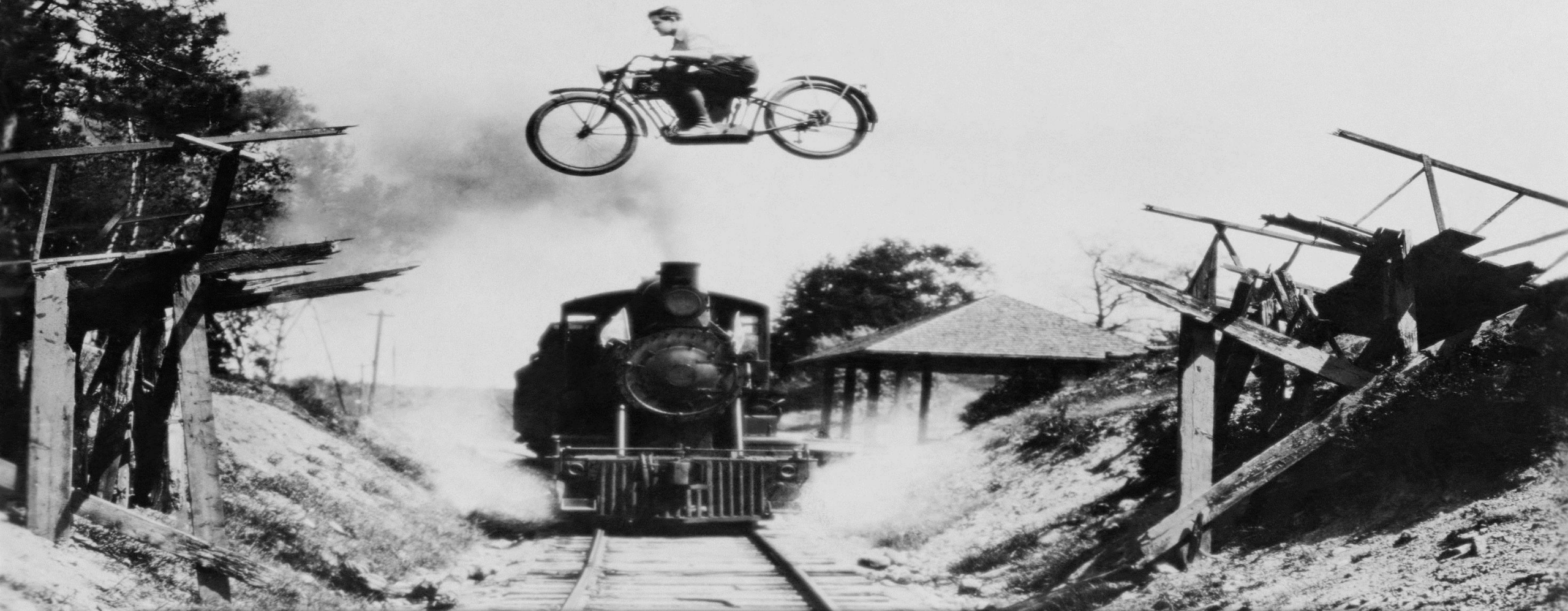


Ekspresstoget til suksess!



#MÅL, #MENING, #MOTIVASJON & #MINDSET

Henrik Mærsk

VISION:

Jeg jobber for å skape arbeidsplasser der ingen ønsker å gå hjem ifra og hvor kundene haster tilbake til. Jeg tror på det er mulig å skape en verden der det er reglen mer enn unntakelsen.

- Spesialist på arbeidsglede & partner med Woohoo INC. fra 2015
- Spesialist på målsetning, motivasjon og mindset – Sertifisert Goal Mapping instruktør
- Sertifisert coach & mentaltrener
- Forfatter til boken **FREMGANG**
- Profesjonell håndballtrener, Smed, Marketing & salg
- Ivrig golfspiller, Ivrig bokleser, gift og pappa til to på 5 og 9 år



**VI KAN IKKE BESTEMME VINNRETNINGEN,
MEN VI KAN ALLTID JUSTERE SEILENE!**

**SETT SEIL OG STYR ENDRING I RETNING AV
DET DU ØNSKER DEG!**

**VELG DIN RESPONS TIL ENDRINGER MED
OMTANKE.**

**MÅLSETNINGER HJELPER DEG TIL Å KUNNE
OPPLEVE ENDRINGER SOM ET SPRINGBRETT TIL
Å LEVE UT AMBISJONENE DINE**



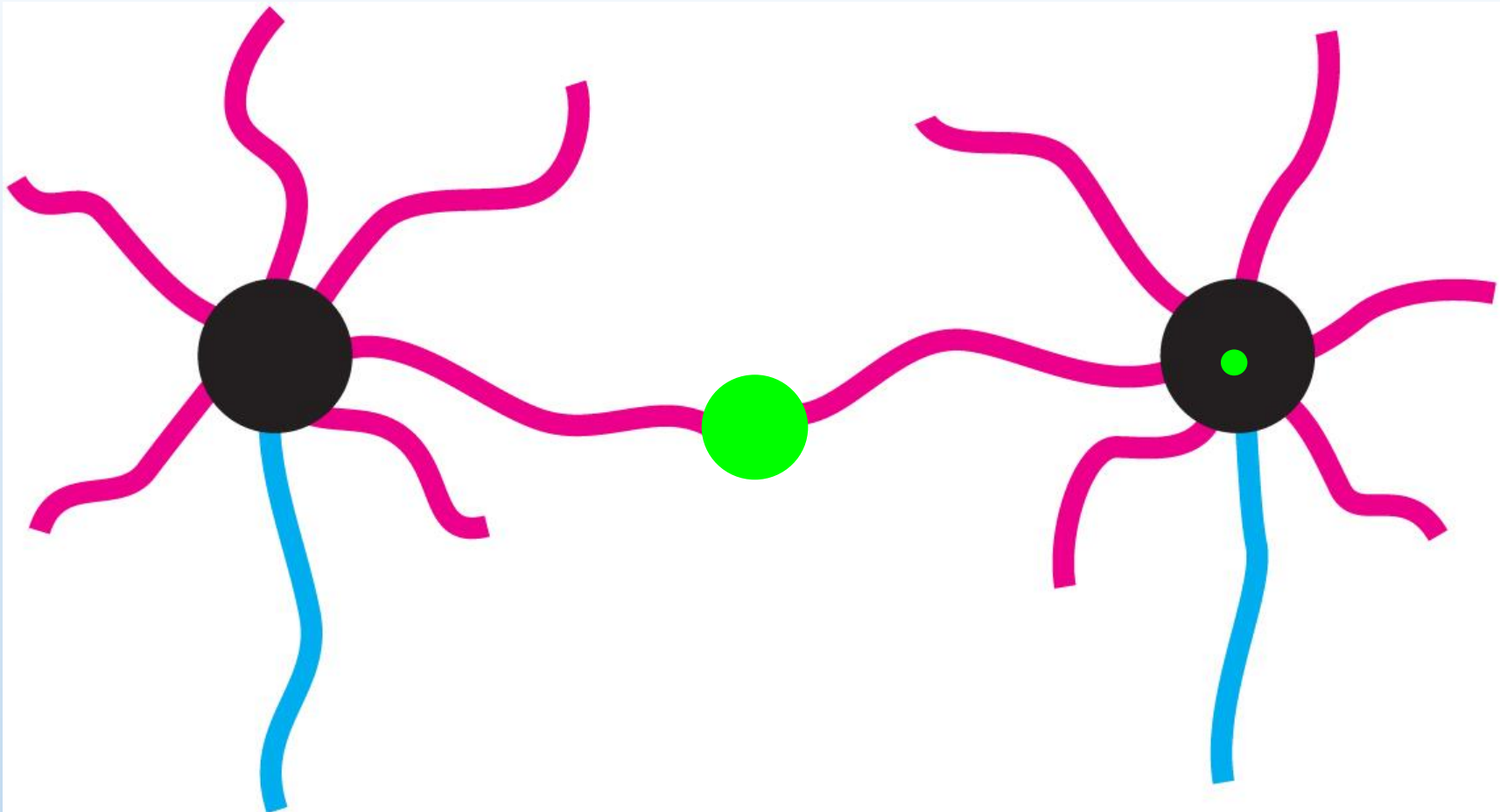
Hva er et mål?

VI KAN IKKE BESTEMME VI
MEN VI KAN ALLTID JUSTER

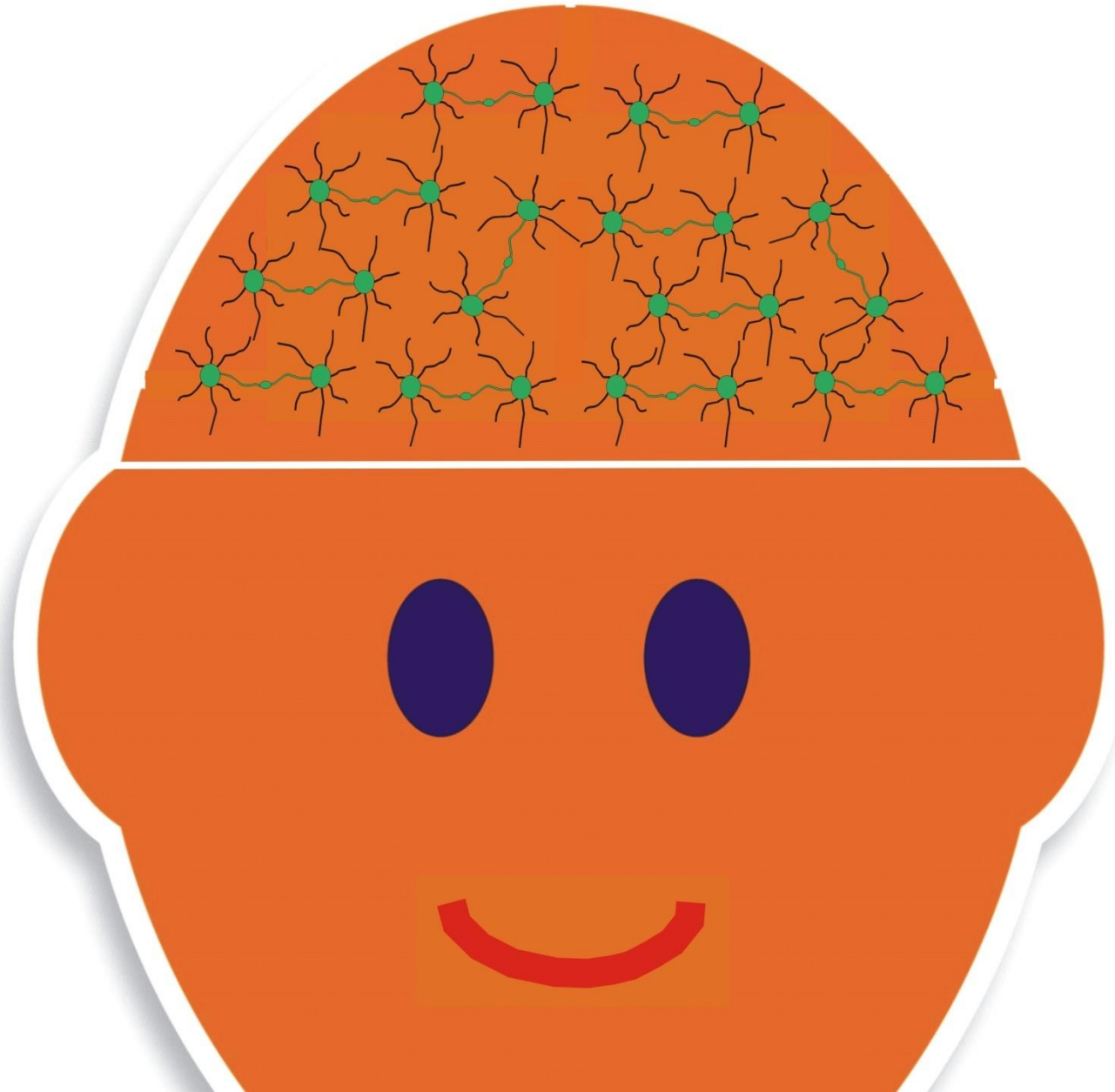
Et mål er som et
fyrrtårn som guider deg
i den **retning** du ønsker,
det gir deg en kurs



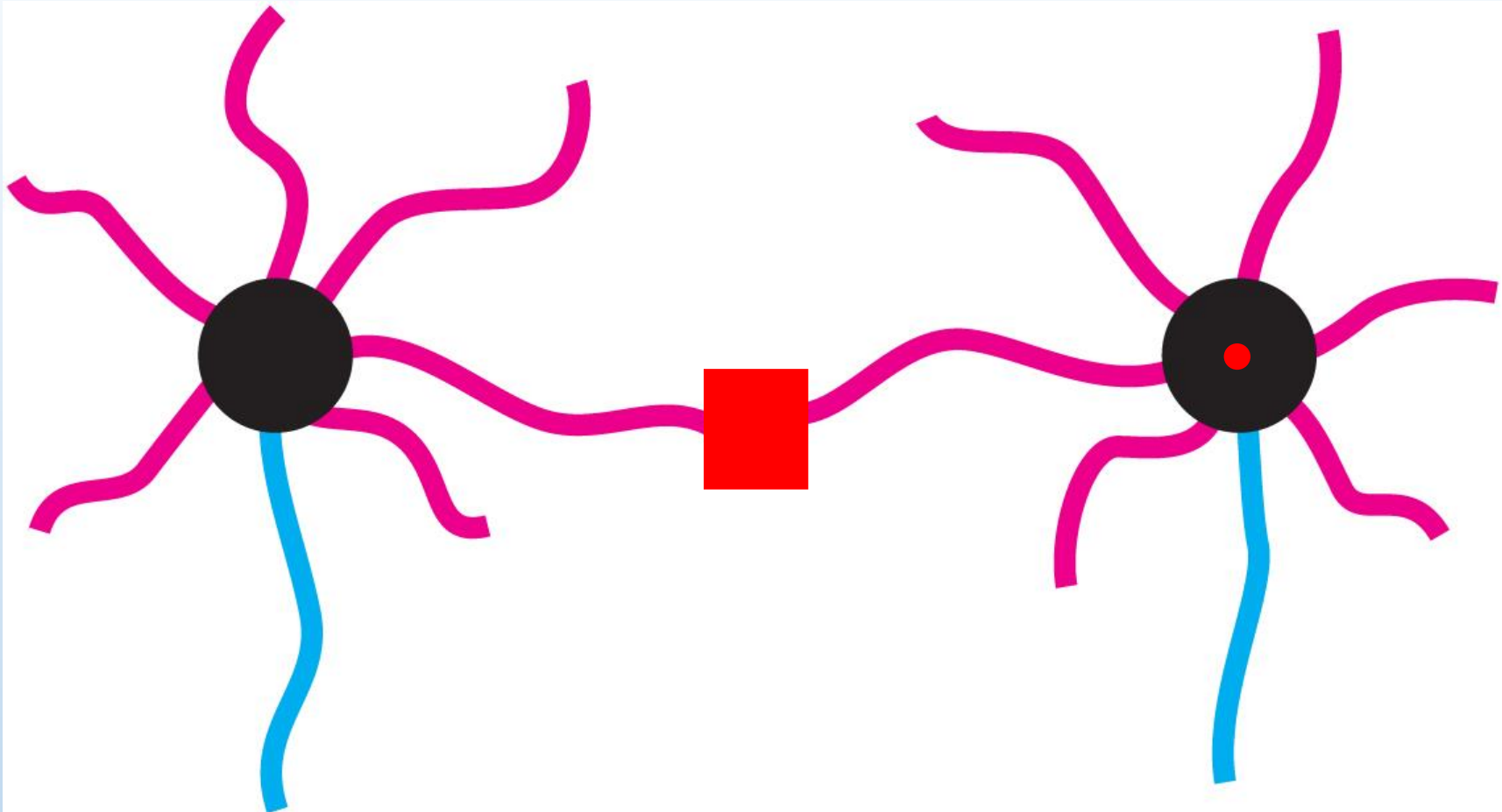
INNER GAME



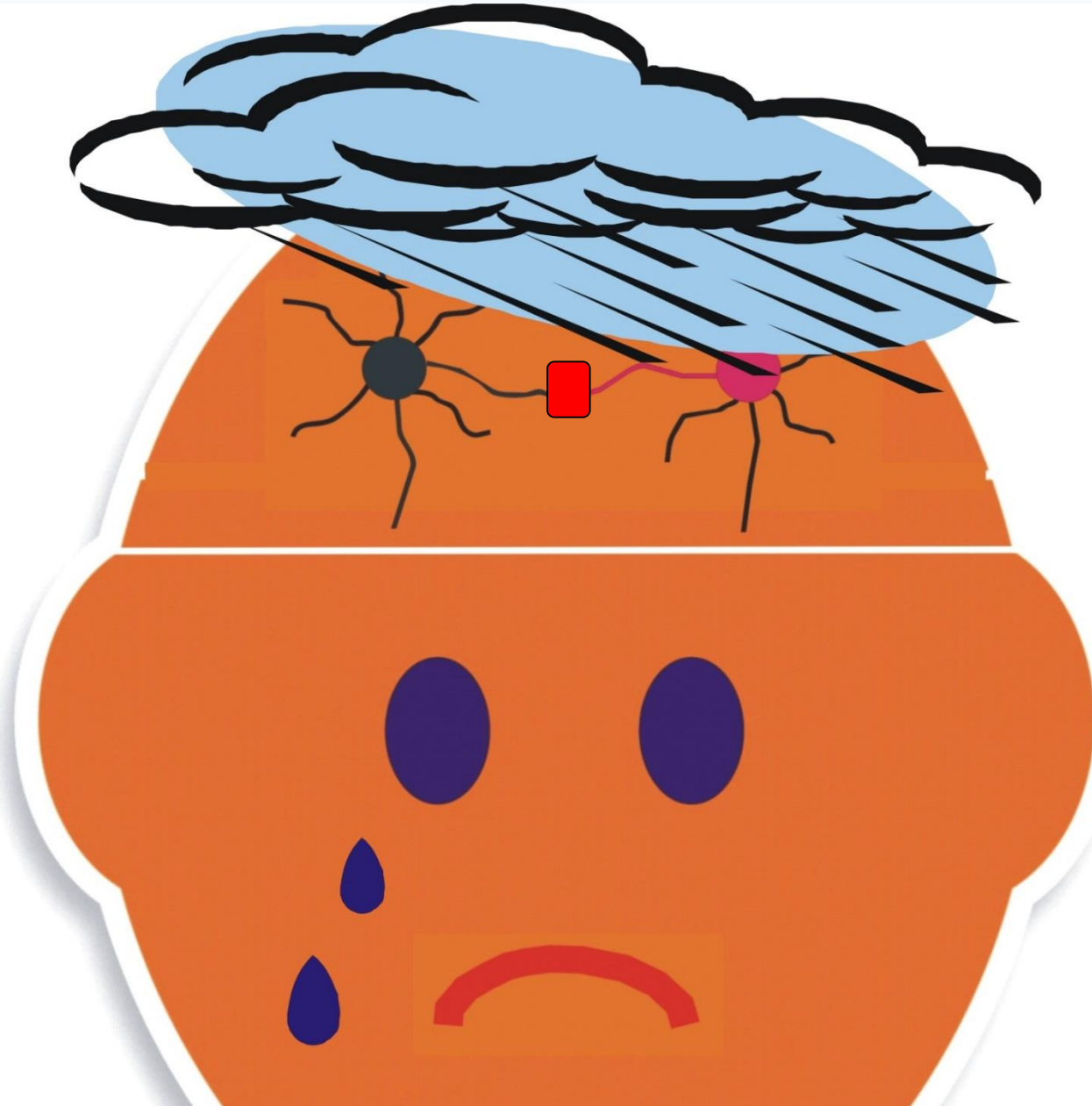
Positive tanker sprer seg



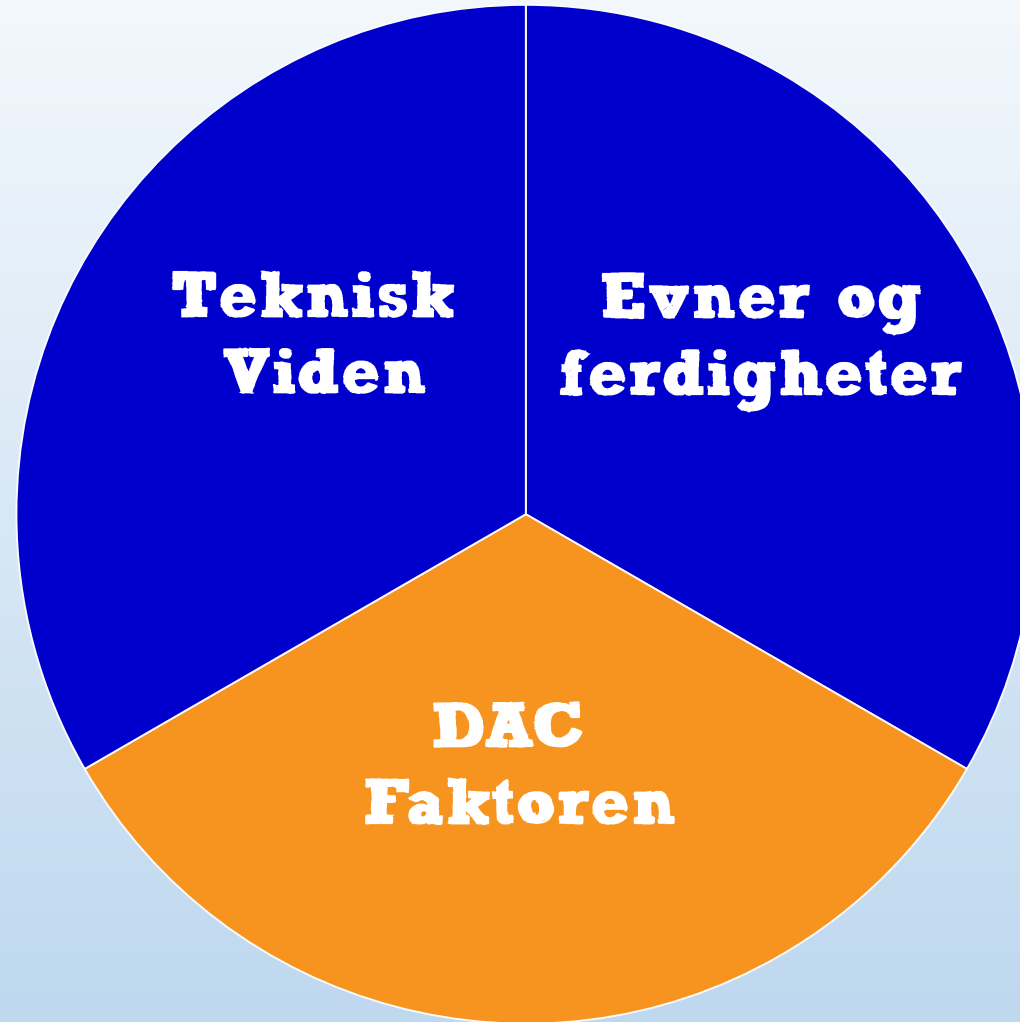
INNER GAME



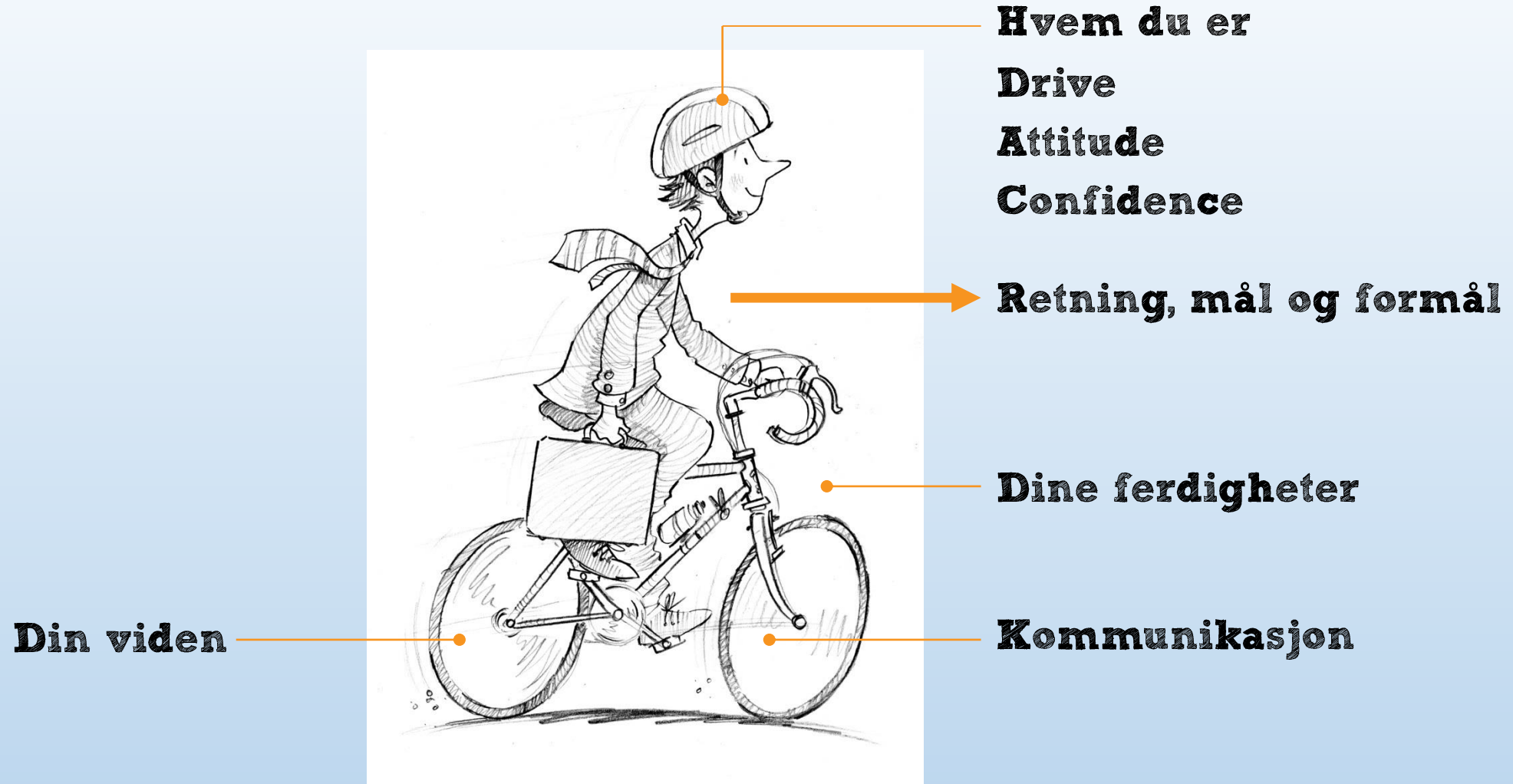
Negative tanker blokkere



FORSKJELLEN SOM GJØR FORSKJELLEN



FORSKJELLEN SOM GJØR FORSKJELLEN



I AM THE
LEFT BRAIN

Decisive!
011001011 LOGIC

Accurate
ANALYTIC

REASON

1 2 3 4 5 6 7 8 9

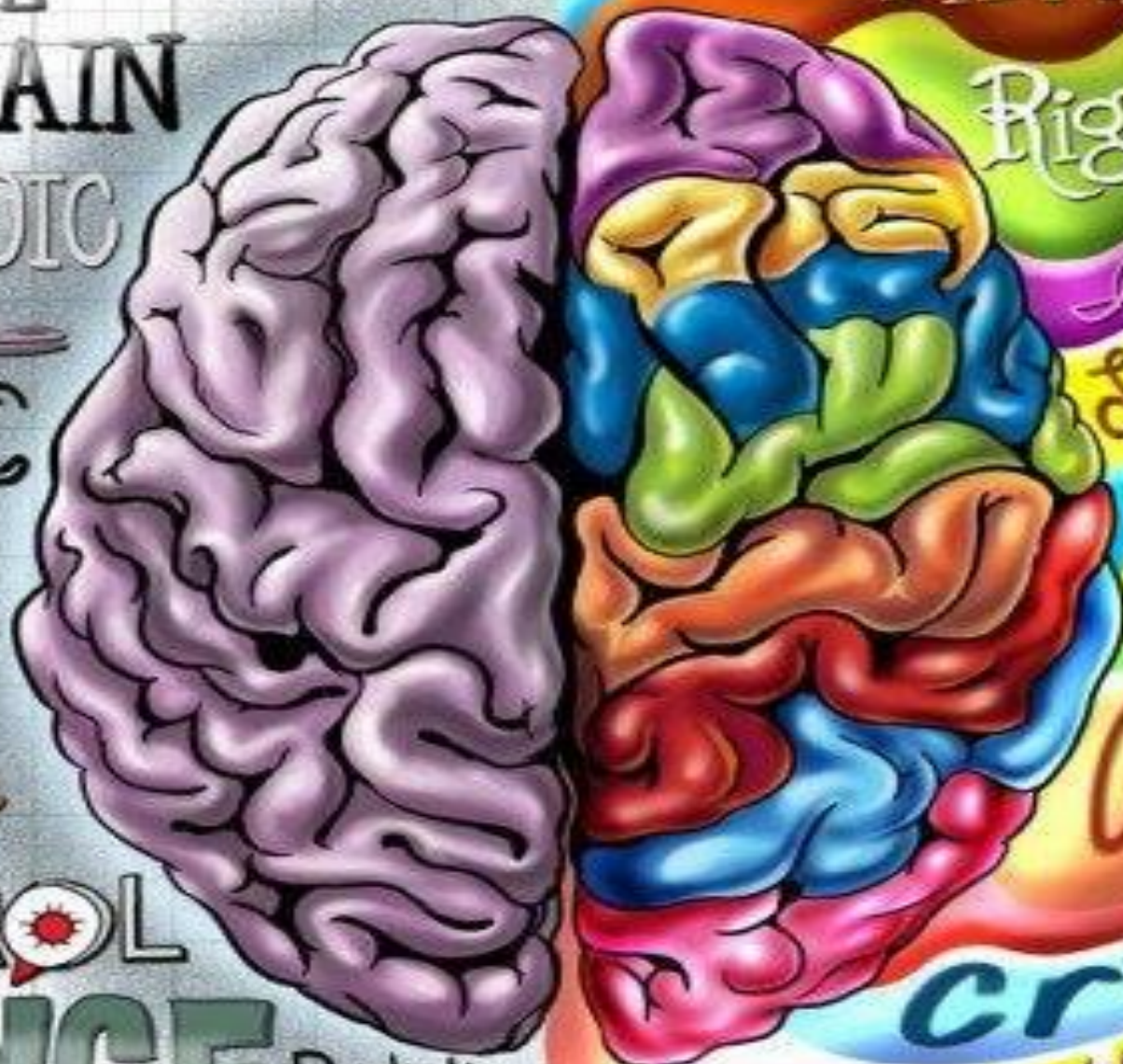
PRACTICAL
Strategic

CONTROL

SCIENCE

Realistic
Bliss

WWW.CARTOONADAY.COM



I AM the
Right BRAIN!

Intuition
Love Love Love
You Art
Poetry

FREEDOM

Passion
vivid

creative

YEARNING

PEACE

INNER GAME

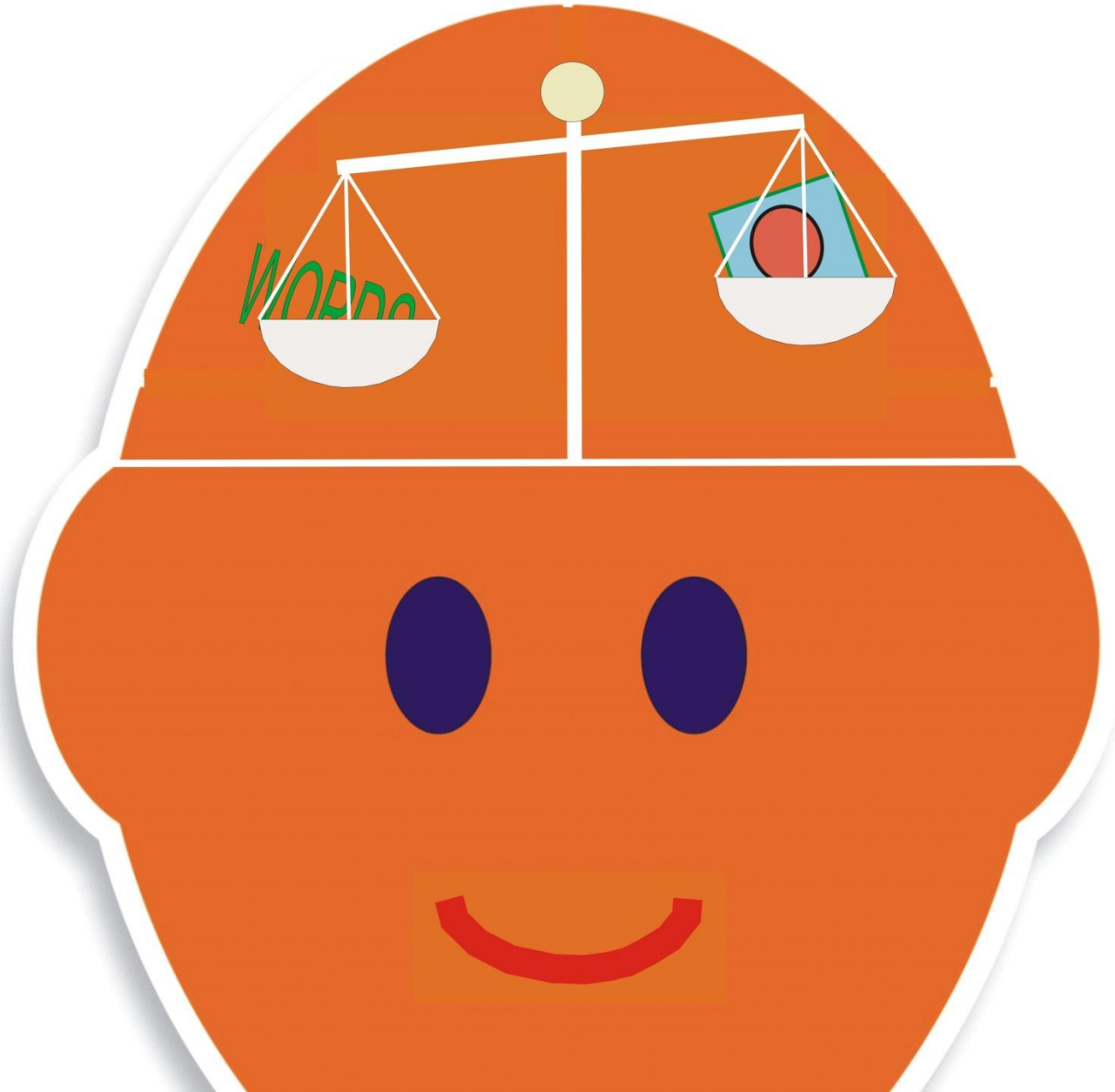
Look at the chart and say the COLOUR not the word

YELLOW	BLUE	ORANGE
BLACK	RED	GREEN
PURPLE	YELLOW	RED
ORANGE	GREEN	BLACK
BLUE	RED	PURPLE
GREEN	BLUE	ORANGE

Left – Right Conflict

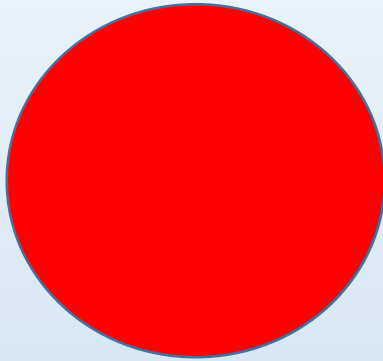
Your right brain tries to say the colour but your left brain insists on reading the word.

Balanser målene – Bruk hele hjernen

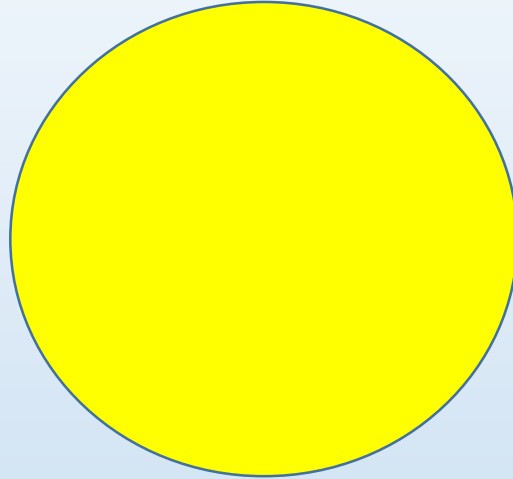


Tanketrening

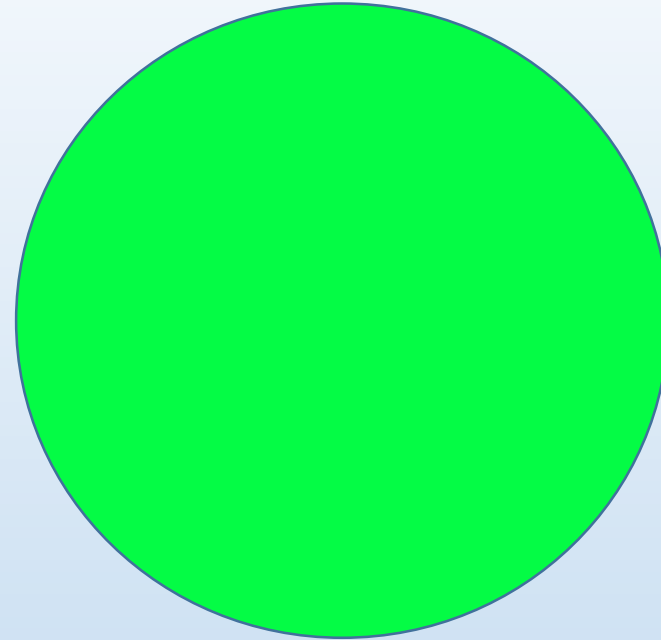
RØD SONE



GUL SONE



GRØNN SONE



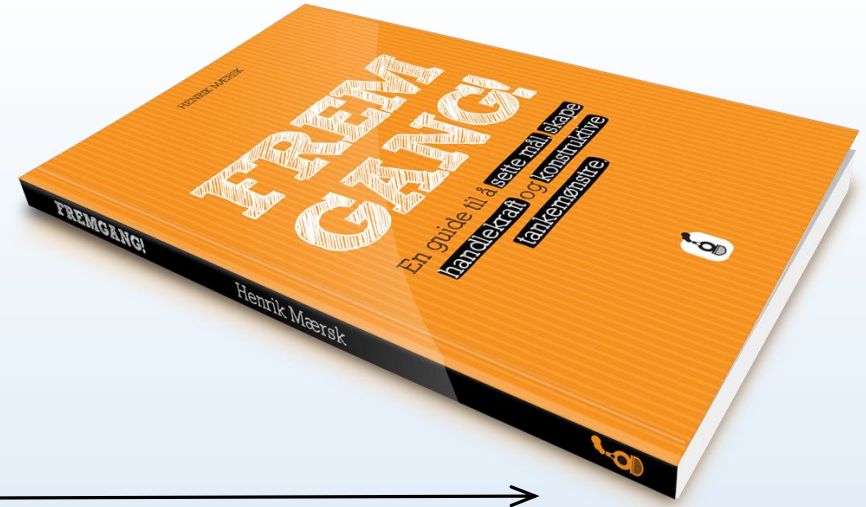
FREMGANG!





**7 VANER SOM GIR
FREMGAANG!**

7 VANER SOM GIR FREMGANG



7. **Involver for å skape fremgang** _____→
6. **Oppretthold et positivt fokus** _____→
5. **Tag det fulle ansvar** _____→
4. **Finn drivkraften din** _____→
3. **Skap balanse i målene dine** _____→
2. **Fokuser på dine muligheter** _____→
1. **Øk bevisstheten din** _____→



MÅLSETNINGENS

8

**ESSENSIELLE
TRINN**

MÅLSETNINGEN 8 ESSENSIELLE TRINN



8. Hvem kan hjelpe deg?
7. Bli handlekraftig
6. Lag en måltavle
5. Hvilke handlinger skal du gjøre?
4. Start i dag men sett en tidsfrist
3. Hvorfor vil du oppnå det du vil og hvilke fordeler vil det gi deg?
2. Prioriter målene dine og skriv dem ned
1. Drøm, tenk stort og visualiser det du ønsker deg aller mest

IT ONLY WORK'S IF YOU WORK IT!

