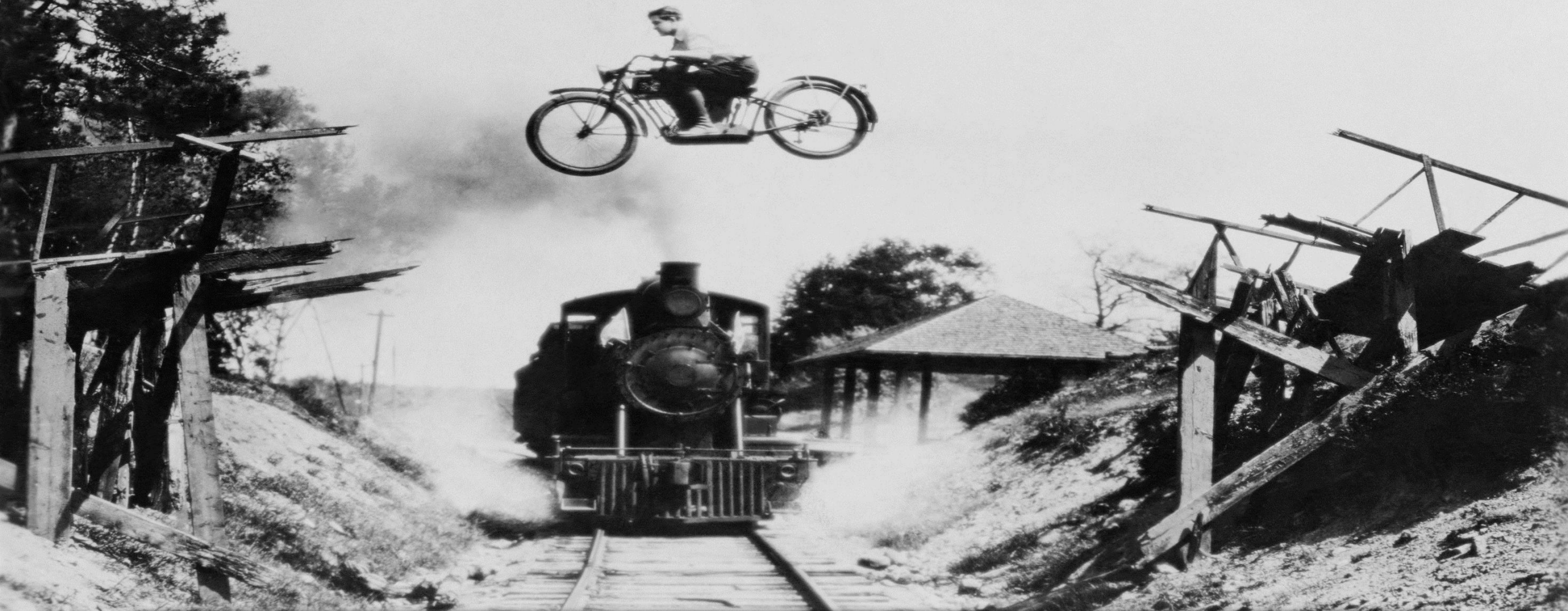


Fra intensjon til aksjon!



Ekspresstoget til suksess!

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 å skape handlekraft (målsetning, motivasjon og mindset) – Sertifisert Goal Mapping instruktør**
- **Sertifisert coach & mentaltrener**
- **Forfatter til boken FREMGANG**
- **Årets motivasjonsblogger til næringslivet 2015**
- **Profesjonell håndballtrener, Smed, Marketing & salg**
- **Ivrig golfspiller, Ivrig bokleser, gift og pappa til to på 5 og 9 år**





SPØR

meg om hva som helst

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

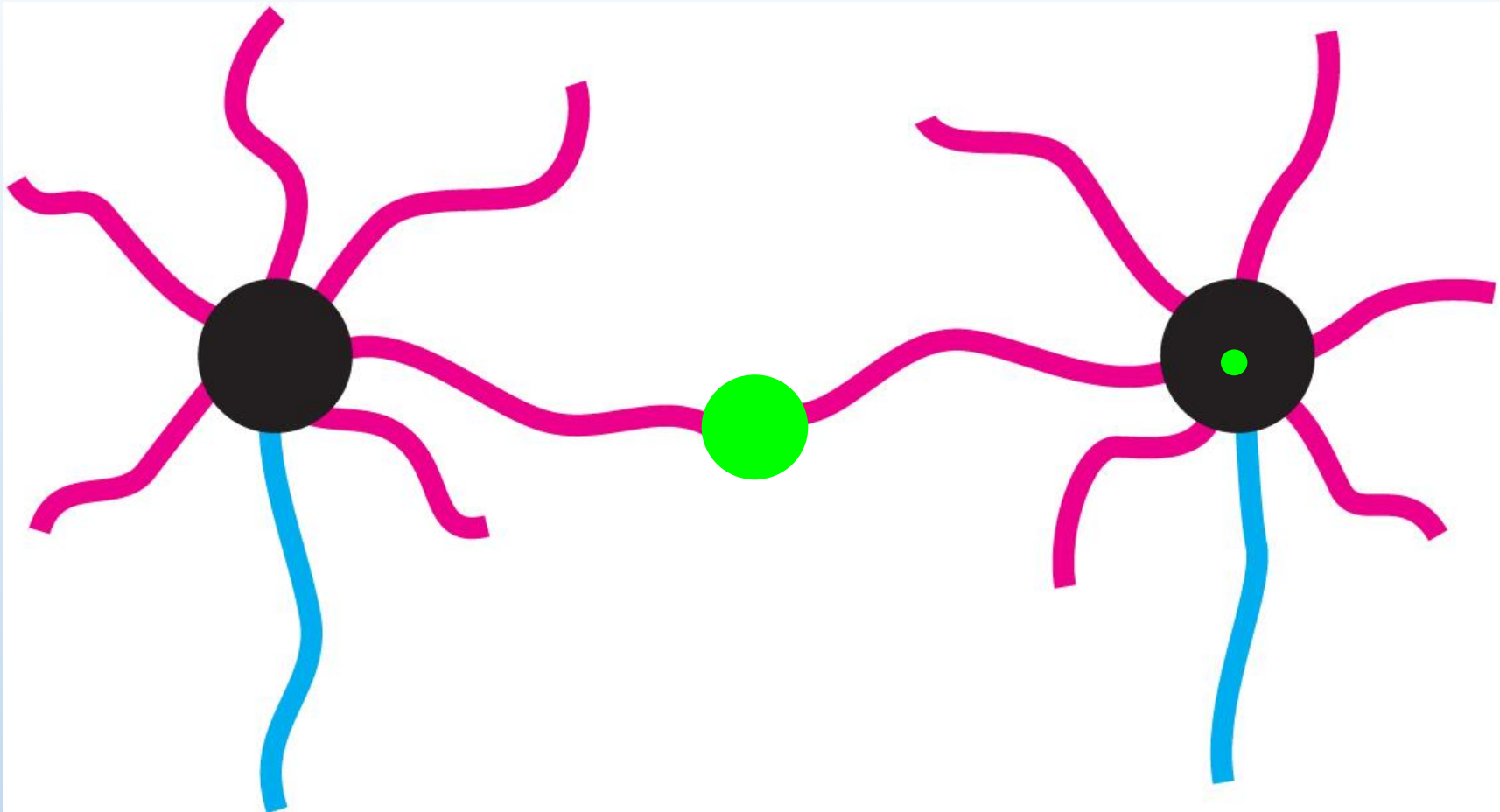
**SETT SEIL OG STYR ENDRING I RETNING AV
DET DU ØNSKER DEG!**

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

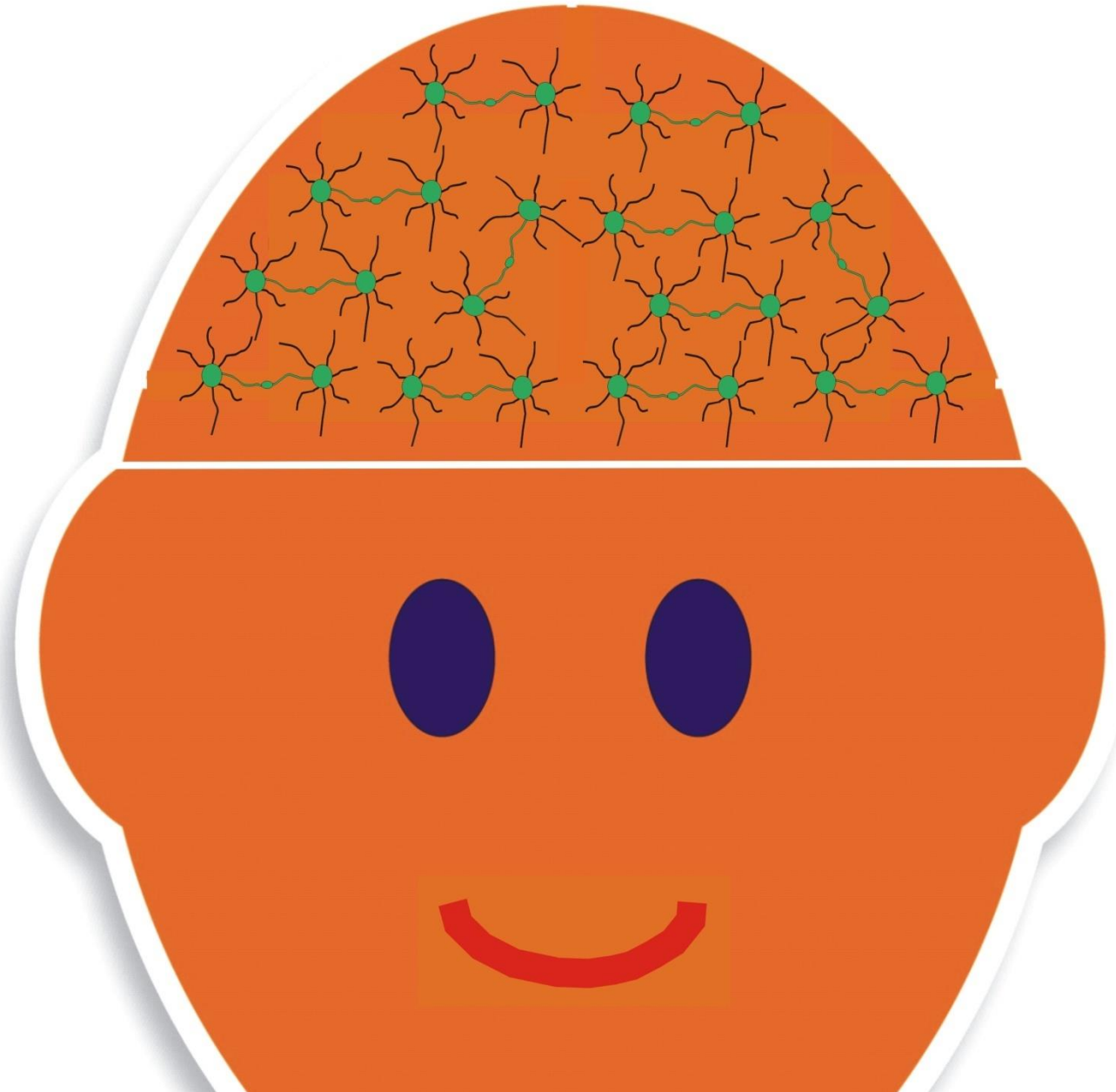
**MÅLSETNINGER HJELPER DEG TIL Å KUNNE
OPPLEVE ENDRINGER SOM ET SPRINGBRETT TIL
Å LEVE UT AMBISJONENE DINE**



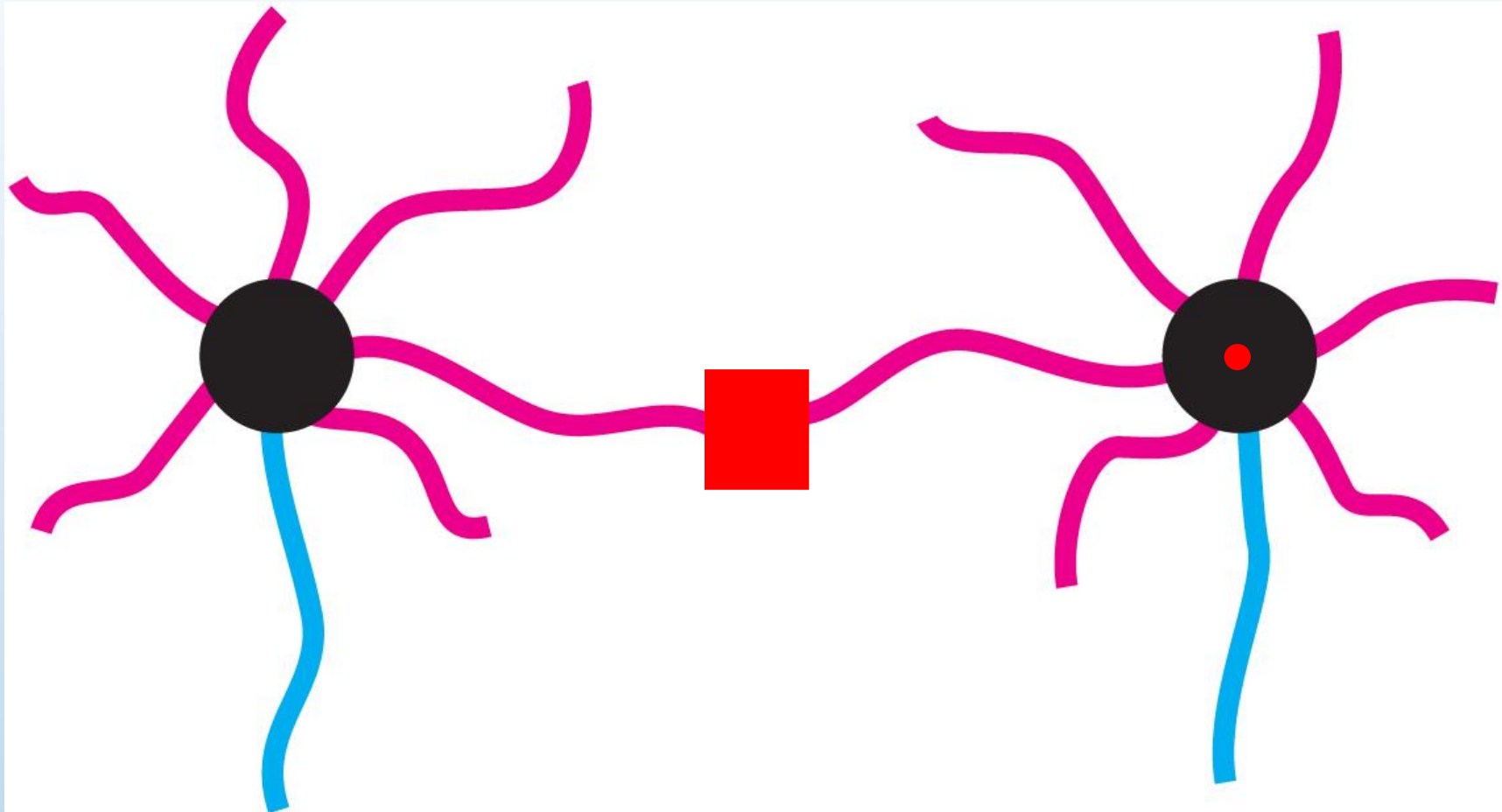
INNER GAME



Positive tanker sprer seg



INNER GAME

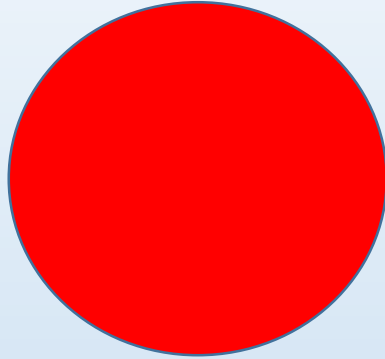


Negative tanker blokkere

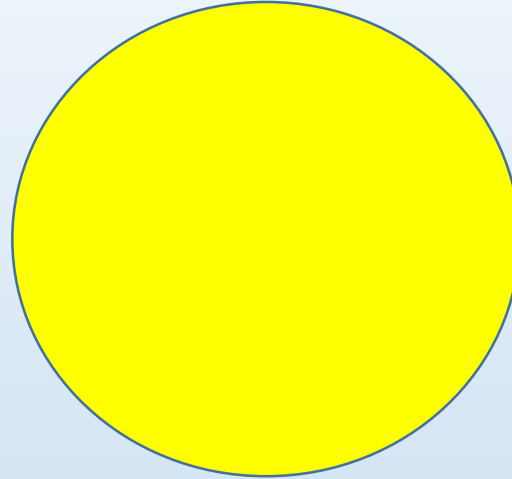


Tanketrening

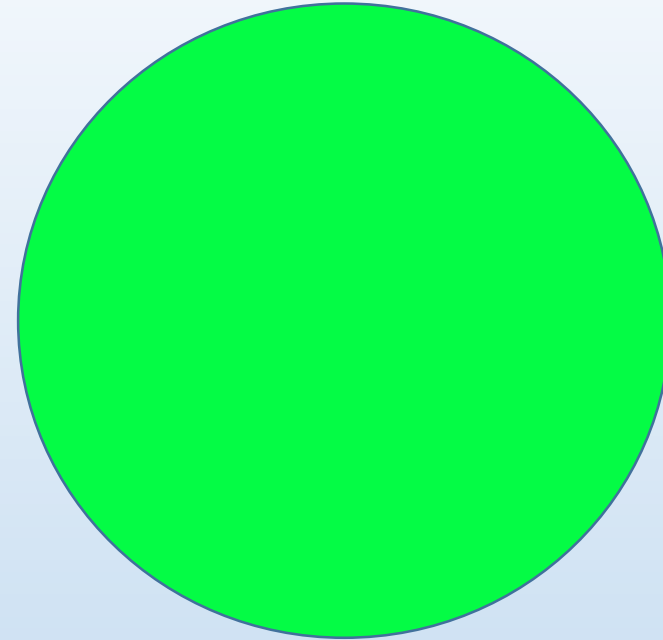
RØD SONE



GUL SONE



GRØNN SONE



FREMGANG!





Din viden



Hvem du er

Drive

Attitude

Confidence

Retning, mål og formål

Dine ferdigheter

Kommunikasjon



I AM THE
LEFT BRAIN

Decisive!
011001011 LOGIC

Accurate
ANALYTIC

REASON

1 2 3 4 5 6 7 8 9
2 4 5 8 7 9

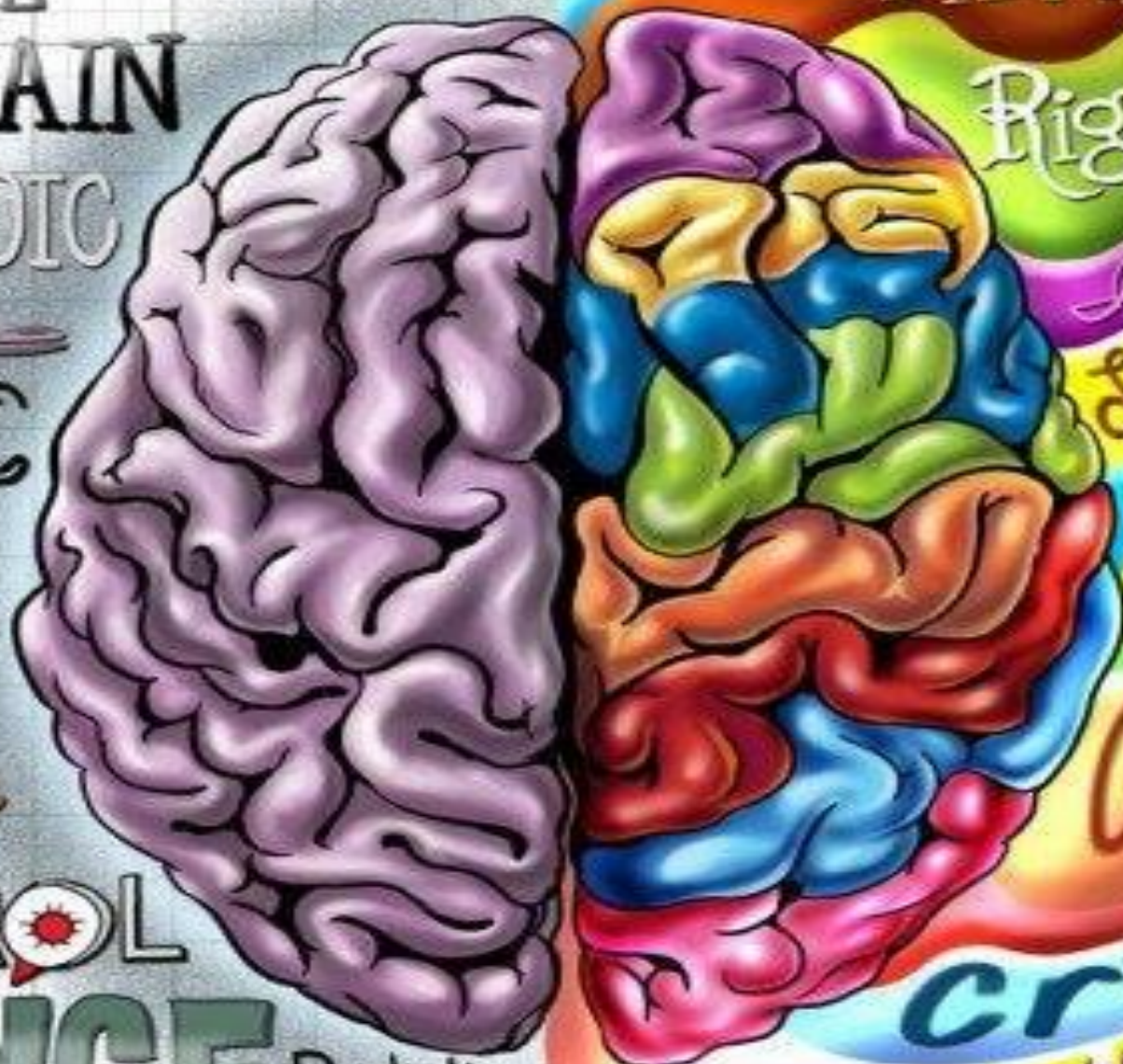
PRACTICAL
Strategic

CONTROL

SCIENCE

Realistic
Bliss

WWW.CARTOONADAY.COM



I AM the
Right BRAIN!

Intuition
Love LOVE love
thou art
Poetry

FREE DOM

Passion
vivid

creative

YEARNING

PEACE

INNER GAME

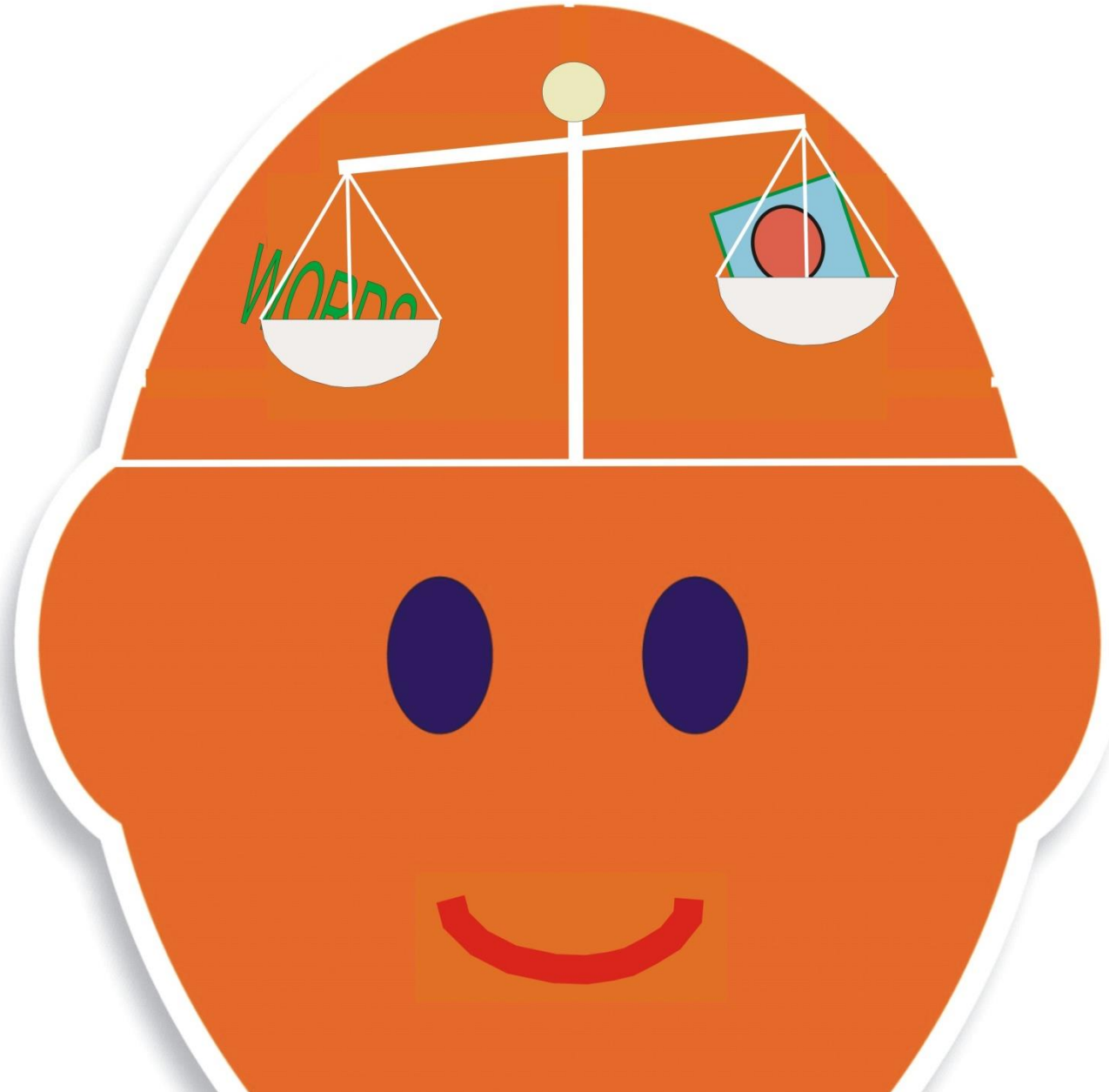
Look at the chart and say the COLOUR not the word

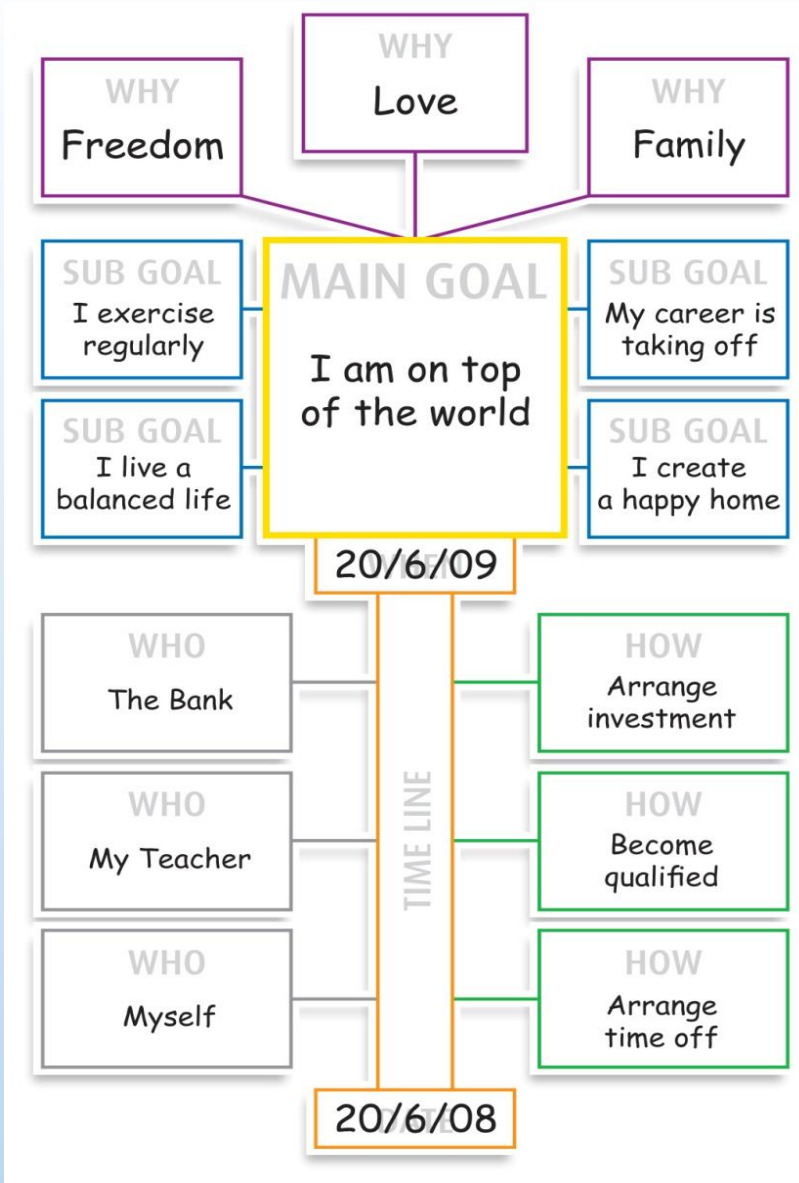
YELLOW	BLUE	ORANGE
BLACK	RED	GREEN
PURPLE	YELLOW	RED
ORANGE	GREEN	BLACK
BLUE	RED	PURPLE
GREEN	BLUE	ORANGE

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

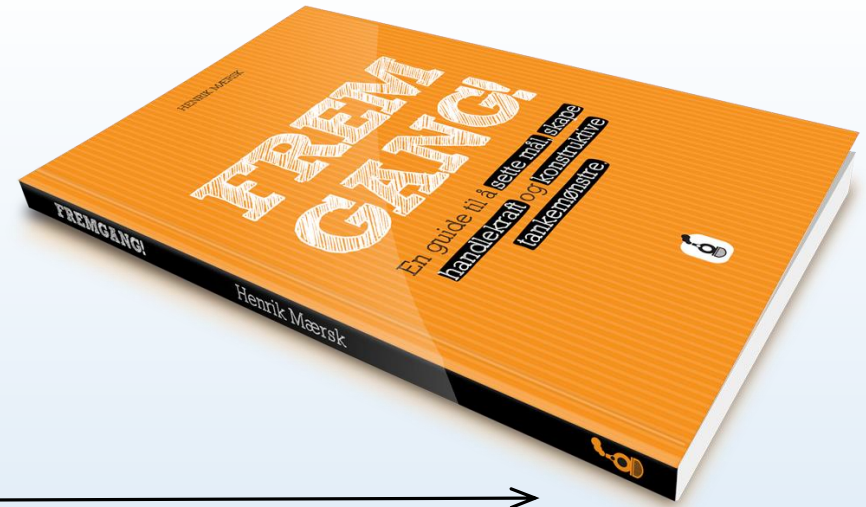






**7 VANER SOM GIR
FREMGAANG!**

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 →



Vane 1: Øk din bevissthet

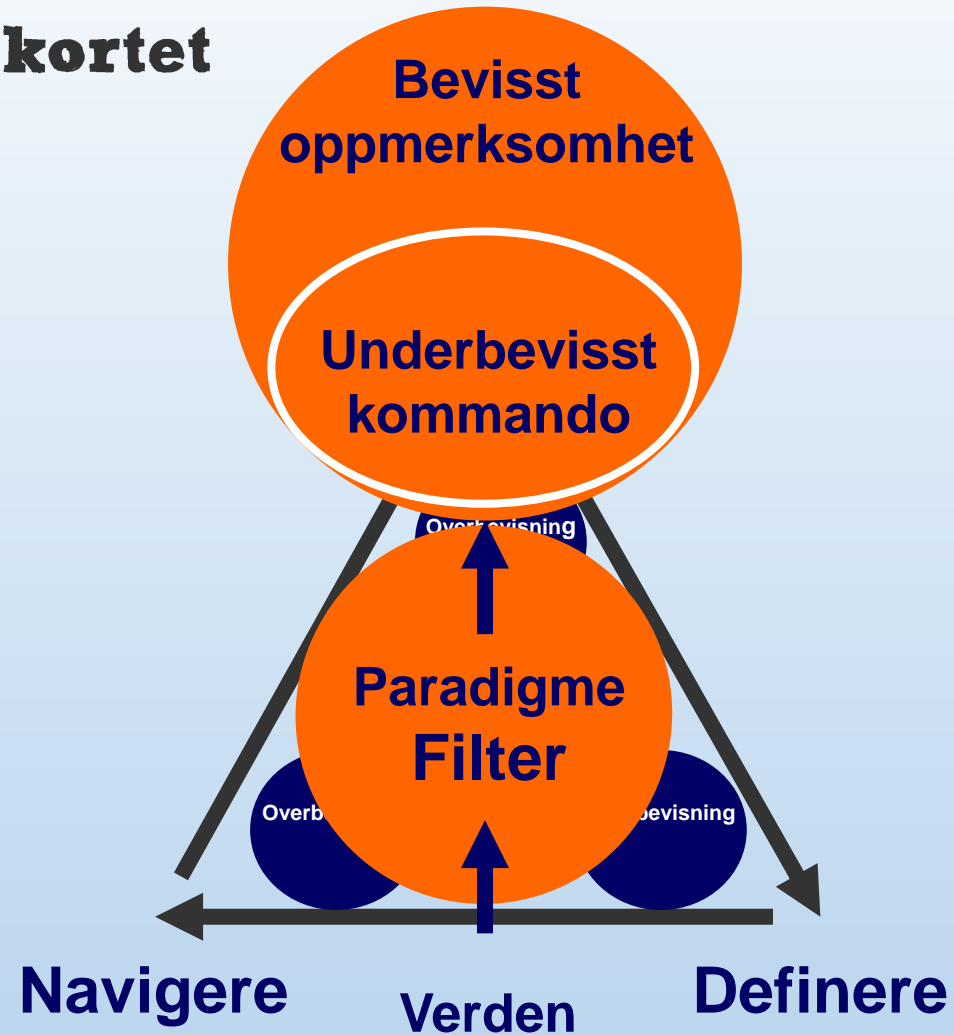
**Meninger, holdninger, handlinger og (til slutt) resultater
utspringer alle fra vår paradigmer.**

FREM



Vane 2: Fokuser på dine muligheter

Betydningskortet



Vane 3: Skap balanse

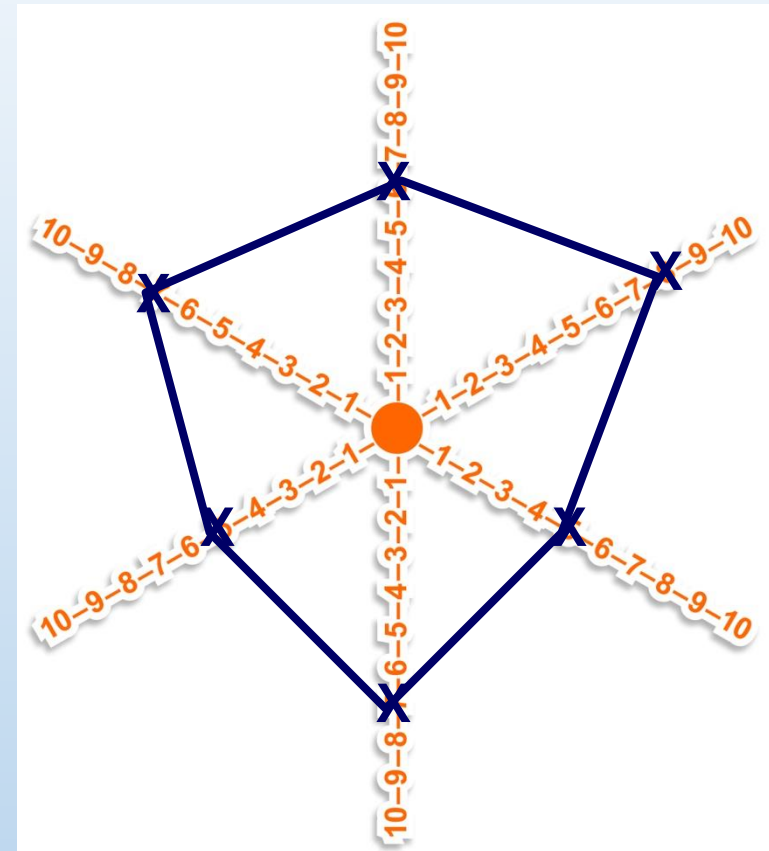
- **Suksess er balanse og balanse er suksess**
- **Balanse i livet er ikke statisk, den er aktiv og dynamisk**

Øvelse du kan gjøre, S. 52 i boken

Del arbeidet ditt inn i 6 kategorier og gi det en karakter fra 1-10 ut ifra hvordan du mener dagens tilstand er.

Skriv ned hva som du kan gjøre for å øke tallet opp i mot 10.

**DAC
Faktoren**



Vane 4: Finn din drivkraft

**Fortell hva som driver
deg, HVORFOR går du på
nettopp denne jobben?**

**DAC
Faktoren**

Vane 4: Finn din drivkraft

- › **Å ha følelsen av å ha et indre drive, et formål, er som bensin på en motor**
- › **Motivasjon, mål og formål er forskjellige punkter på samme kontinuum**
- › **Indre drive og Formål er som en sti**
- › **Mål er som milepæler**
- › **Motivasjon er grunnen til reisen**

DAC

Faktoren

Vane 5: Ta det fulle ansvar

$$\mathbf{H} + \mathbf{R} = \mathbf{U}$$

Responsibility

Your ability to choose
Your response



Vane 6: Oppretthold et positivt fokus

- **Din underbevissthet vil alltid søke imot et mål**
- **Din underbevissthet kan ikke vurdere om noe er godt eller dårligt. Kan ikke ta selvstendige valg**
- **Din underbevissthet vil automatisk følge din dominerende tanke, hvis du ikke har satt deg et mål**
- **Programmer 'ånden' i din underbevissthet til suksess ved at sette meningsfylte mål**



Vane 7: Involver for å skape fremgang

Hvem kan hjelpe deg?



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**

Hva er et mål?

VI KAN IKKE BESTEMME VI
MEN VI KAN ALLTID JUSTER

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



IT ONLY WORK'S IF YOU WORK IT!

