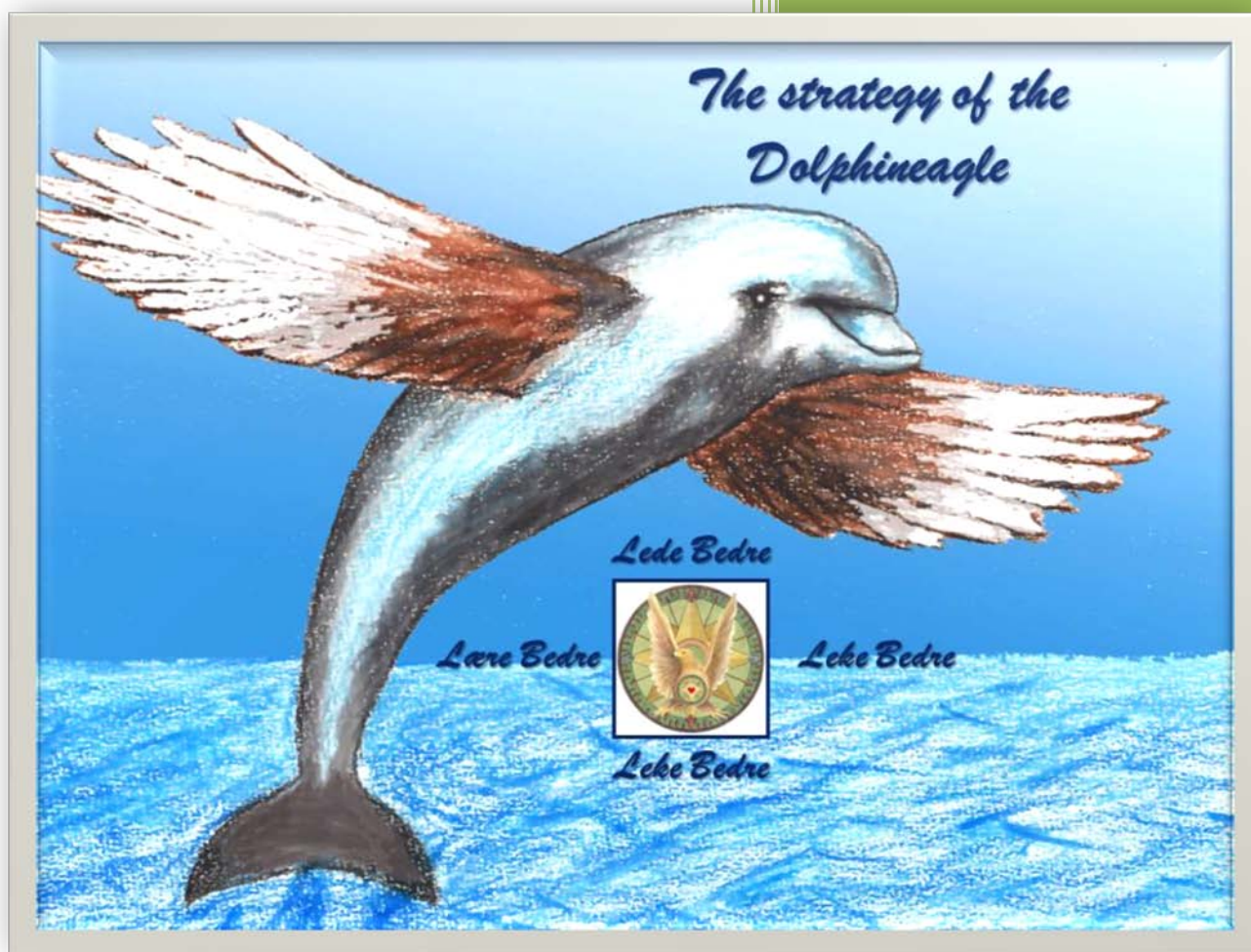


COMPASS FOR Å

Lede – Lære – Leke og Leve Bedre



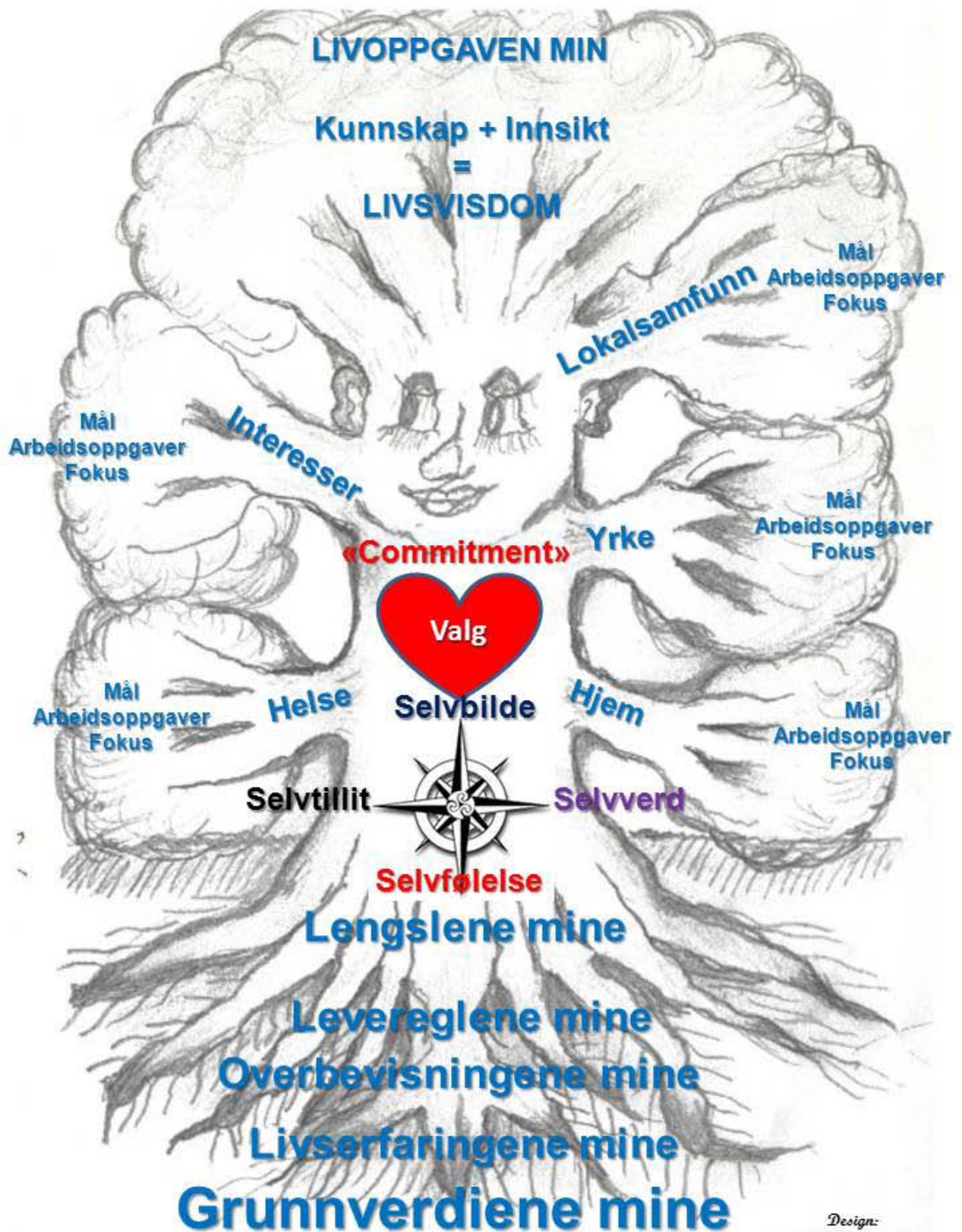
Hans Olav Håkonsen

Compass AS

Tema: Min personlige plan



LIVSTREET MITT





Tilbakeblikk over livet med refleksjon

De viktigste grunnverdiene mine i livet er:

De viktigste livserfaringene så langt er:

Det viktigste som jeg tror på og er overbevist om er:

Det viktigste som jeg lengter etter i denne delen av livet mitt er:



Erkjennelse av min nåsituasjon – noe som jeg lengter veldig etter og som jeg ikke mestrer å få til. Utrensning av gamle tanker og følelser som hindrer meg i å oppnå det jeg lengter etter.

Beskriv hva som skjer:

Beskriv hva du føler og kjenner i kroppen din når dette skjer:

Beskriv hva du sier til deg selv som gjør at du lykkes med å mislykkes (din indre sabotør):

Beskriv hvilke fordeler du har ved ikke å endre deg:

Beskriv hva som hindrer deg mest i å endre deg:



Kartlegging av ubalanser i kroppen i forhold til dette livstemaet

Snuing av emosjonell hovedblokkering som ligger lagret i underbevisstheten
(masser det røde ømme punktet på bildet mens du sier til deg selv)

1. Selv om jeg føler meg
2. Så aksepterer jeg meg selv fullt og helt
3. Jeg velger nå å være.....

Legge ting bak seg følelsesmessig (utrensning)

Eksempel på å snu en situasjon gjennom å massere det ømme punktet mens du sier:

1. Selv om jeg føler meg.....
f. eks. såret og oversett,
2. så aksepterer jeg meg selv dypt og inderlig,
3. og jeg velger nå i stedet å være
f. eks. takknemlig for denne erfaringen og det som skjedde



Snuing av mental hovedblokkering som ligger lagret i underbevisstheten
(bank lett på det hvite punktet mellom øynene på bildet ovenfor mens du sier til deg selv)

1. Selv om jeg sier til meg selv og tror at jeg.....
2. Så stoler jeg på min evne til å endre mine tanker
3. Og jeg velger nå å tenke og være overbevist om og tro på at mestrer
.....



Målpresisering til din underbevissthet (ny innkodning og programmering)

Beskriv hva du lengter etter å oppnå:

Beskriv hva du kommer til å se for ditt indre eller fra fugleperspektiv når du har nådd målet ditt:

- 1
- 2
- 3

Beskriv hva du kommer til å høre at andre sier om deg eller til deg, og hva du kommer til å si til deg selv når du har nådd målet ditt:

- 1
- 2

Beskriv hvordan du kommer til å føle og kjenne deg når du har nådd målet ditt:

Lukk øynene dine og beskriv følelsen som du vil kjenne når du har nådd målet ditt:

Type kroppsforneemmelse	Svar fra kroppen
Hvor i kroppen vil du kjenne at du denne gode følelsen av mestring	
Hvilken farge har følelsen av å mestre	
Hvilken form har mestringsfølelsen	
Hvilken overflate og struktur har følelsen av å mestre	

Beskriv din indre overbevisning om hva som vil være sant og hva du tror på når du har nådd målet ditt:

F.eks.: *"Jeg mestrer med letthet å surfe i 4 meter høye bølger"* (muskeltest din overbevisning til du har sterk muskel)



Planlegging av livet mitt nå som jeg tar 100% ansvar for en ny retning

Motivasjonsgrad = Indre lengsel x Overbevisning x Sansesbeskrivelse x Følelse x Handlingsvilje

Beskriv konsekvensene av min målsetting:

- 1
- 2
- 3

Beskriv de 3 viktigste daglige arbeidsoppgavene som jeg vil ha fokus på for å nå min målsetting:

- 1
- 2
- 3

Om 1 måned vil jeg ha oppnådd:

Om 3 måneder vil jeg ha oppnådd:



Hvis det kommer tunge tanker /følelser underveis:



“Jeg behandler nå enhver tanke, følelse, holdning, overbevisning, forestilling og ethvert annet problem som jeg har eller noensinne har hatt (mentalt, emosjonelt, fysisk eller åndelig) når det gjelder , og alt som jeg har erfart av dette problemet.”

Si **NØKKELODET** pånytt og pånytt til du er helt kvitt de tunge tankene.

Daglig bestilling til hjerne og kropp

Mestring og resultater

(bestilling til hele hjernen og kroppen din om å jobbe på samme lag)

1. Lat som om og forestill deg at du har nådd drømmen og visjonen din gjennom å se deg selv fra avstand, i speilet, og fra ditt indre.
2. Forestill deg at 2 viktige personer anerkjenner at du har nådd din visjon / drøm, og gratulerer deg hjerteligst med din innsats og dine resultater.
3. Kjenn etter hvordan kroppen din føles fysisk og emosjonelt når du mestrer din drøm.
4. Kjenn etter hvilke dufter og aromaer som du kjenner når du mestrer din drøm.
5. Kjenn etter hvilke smaker du kjenner i munnen din når du mestrer din drøm.
6. Sett sammen det fullstendige bildet av drømmen 3 x daglig for å bygge ny neurologi, forventninger og energi og bank det inn med lette fingerberøringer mellom øynene, mens du gjentar din indre overbevisning som nå er sann.

Commitment (hengivenhet og forpliktelse)

Denne planen tar jeg ansvar for å gjennomføre 100% fordi jeg fortjener å mestre dette.

Sted:

Dato:

.....
(signatur)