

ARBETSBOK

MODUL 5: RÄDSLOR



OWN YOUR *future*

Denna arbetsbok hjälper dig omsätta kunskapen från modulerna vi går igenom i
Own Your Future programmet.

Det är en stark rekommendation att du antecknar då dina anteckningar kommer att agera
som stöd för dig när du ska besvara frågorna i häftet efter varje live.

Det är viktigt att du är med oss live eller efterlyssnar för att få ut så mycket som möjligt!

RÄDSLOR

Att lära sig att övervinna rädsla är ungefär som i varje utmaning - du behöver identifiera utmaningen för att övervinna den. Identifiera en rädsla du har som hindrar dig att ta dig framåt. Vad är det du är rädd för? Sitt tyst i några minuter och observera dina tankar, känslor och kroppsfrömmelser.

Skriv ner vad som kommer upp och var så specifik du kan. En bra sak att göra är att hitta en mindfulnessövning för att få mer klarhet i som driver din rädsla.

Gräv djupare in i ditt mål som du satt upp. Vad är ditt idealiska resultat? Vad är det du på riktigt vill? Är det ekonomisk tillväxt – mer pengar på banken, eller vad är det? Tänk nu bortom dina rädslor, är ditt mål satt utan att du har några begränsningar? Vad behöver du justera?
