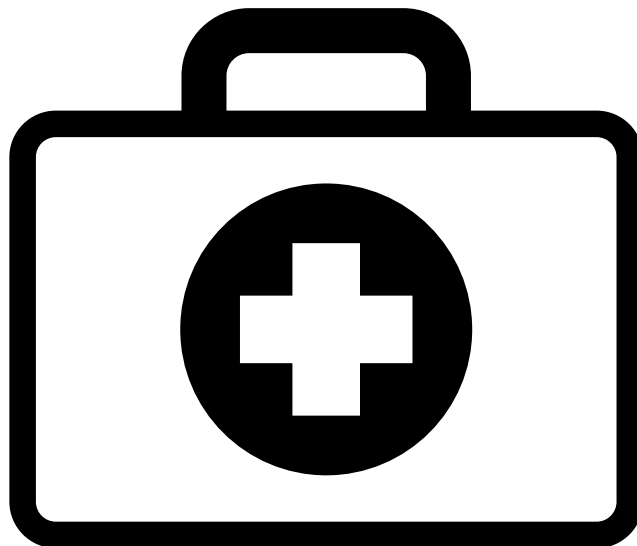


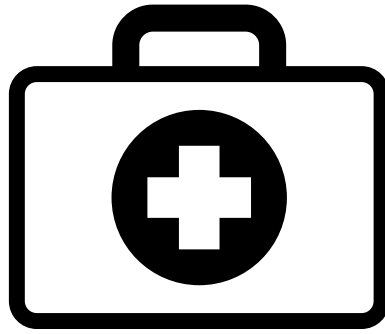


**HC SKAARUP**  
**KROPSTERAPI & COACHING**

**FØRSTE-SELV-HJÆLP**  
EN KICKSTARTER TIL SELVUDVIKLING



**JOURNAL & WORKBOOK**



# VELKOMMEN TIL FØRSTE-SELV-HJÆLP

Hvordan har du det lige nu? Hvordan er din situation? Hvad har ledt dig hertil?

Føler du dig nysgerrig? Fortabt? Lege"syg"?

Lige meget hvad du står i er det et fantastisk udgangspunkt for at lære dig selv bedre at kende og skabe forandringer.

## Hvordan virker det her?

Det virker. Hvis du dedikerer tid og engagerer dig helhjertet.

Det bliver svært og nemt. Frustrerende og sjovt. Givetvis udfordrende. Ligegyldigt hvad du oplever, så er det en del af din rejse hjem til dig selv. Undervejs kan det føles som om du er totalt på afveje. Overvej at det måske er lige præcis det sidespor du har brug for lige nu.

## Giv dig selv ægte åndedræt

Afsæt den fulde tid til hver opgave. Du vil måske føle modstand på nogle opgaver. Så tager det selvfølgelig lidt længere tid. Det er helt okay. Sørg for at du er et roligt og uforstyrret sted med plads til at du kan fordybe dig og ekspandere.

Vær klar. Tis af, drik vand, find en pen og print denne bog.

Så skaber du de bedste betingelser for at give ægte åndedræt til dig selv og komme igang med at designe det liv som du længes efter.

Ræk ud til [hej@hcskaarup.com](mailto:hej@hcskaarup.com) hvis du har bekymringer, pisk eller gulerødder. Er du forvirret? Vi finder ud af det sammen.

God fornøjelse.

Allerbedste hilsner

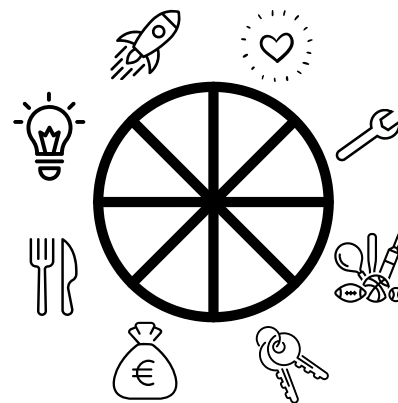
*Hc Skaarup*



# LIVSHJULET

## De vigtigste områder

Din investering: 60 min



Du ved sikker godt hvilke områder af dit liv er vigtige.

Men hvor højt prioritere du dem? Og er de faktisk vigtige?

Livshjulet giver dig overblik og sætter gang i dine hjul så du kan designe dit eget liv efterfølgende.

Se videoen " Livshjulet ", svar på følgende spørgsmål og udfyld dit eget livshjul på næste side.

- *Hvilke områder er der i dit liv?*

---

---

---

---

---

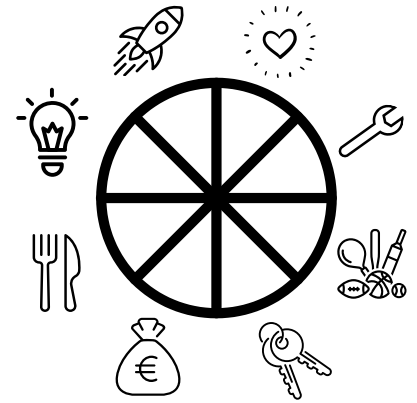
---

---



# LIVSHJULET

## Mit livshjul



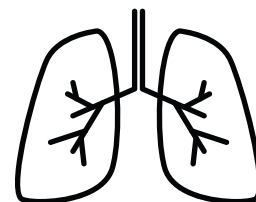
- Hvilke 8 livsområder er de vigtigste i dit liv?
- Hvilke kerneværdier repræsenterer hvert område?
- Hvor vigtigt er hvert område på skalaen 1-10?
- Hvor højt prioriterer du hvert område på skalaen 1-10?
  
- Marker vigtigheden med en tyk streg ved hvert område.
- Marker prioritet med stiptet linie ved hvert område.
- Hvad får du øje på?
- Hvor er de største forskelle mellem vigtighed og prioritet?
- Hvor kan du skabe forandringer med det samme?

8. _____ Værdier: _____ Vigtighed: _____ Prioritering: _____	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	1. _____ Værdier: _____ Vigtighed: _____ Prioritering: _____
7. _____ Værdier: _____ Vigtighed: _____ Prioritering: _____		2. _____ Værdier: _____ Vigtighed: _____ Prioritering: _____
6. _____ Værdier: _____ Vigtighed: _____ Prioritering: _____		3. _____ Værdier: _____ Vigtighed: _____ Prioritering: _____
5. _____ Værdier: _____ Vigtighed: _____ Prioritering: _____		4. _____ Værdier: _____ Vigtighed: _____ Prioritering: _____

# CENTRERING

## Mærk din vejrtrækning

Din investering: 20 min



Vores vejrtrækning følger os fra vi bliver født til den dag vi dør.

Det er spændende, vigtigt og styrkende at lære sin vejrtrækning at kende. Det kan ændre din søvn, din væremåde, energi niveau, ja dit liv når du lærer at trække vejret rigtigt.

Lyt til lydfilen "Centrering" før du svarer på spørgsmålene

- *Hvad kom du tilstede over for undervejs i centreringen?*

---

---

---

- *Hvad er den vigtigste pointe du tager med dig fra centreringen?*

---

---

---

### Refleksion

Prøv at være nysgerrig på din vejrtrækning de næste par dage og mærk efter:

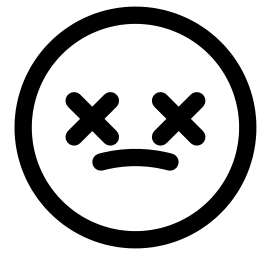
- *Hvad siger din vejrtrækning om dit nærvær i situationen?*
- *Hvordan er din vejrtrækning når du har travlt? På arbejde? Derhjemme?*



# TILSTANDE

## Intro til begrænsende tilstand

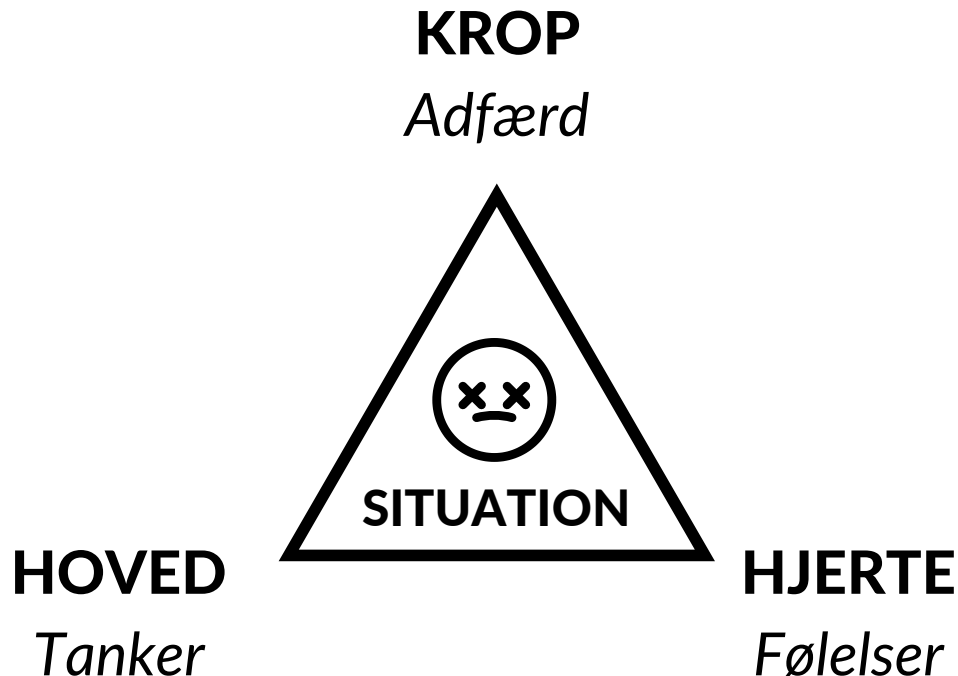
Din investering: 60 min



Hver dag oplever vi op og nedture. Nedturene kan føles begrænsende og opturene er inspirerende. Det er muligt at tage det bedste fra vores opture og lade det smitte af på de situationer hvor vi føler os fanget og uinspireret. Det giver mulighed for mere inspiration og livsglæde - selv når det ser mest trist ud.

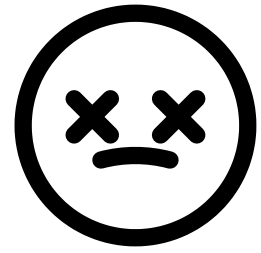
**Se videoen "Begrænsende Tilstand"** og gå i gang med at undersøge dine egne begrænsende tilstande på de næste 2 sider og udfyld svarene i "Min begrænsende tilstand".

Hjørnerne i trekanten repræsenterer centrene **krop, hoved og hjerte**.



# TILSTANDE

## Undersøg din begrænsning

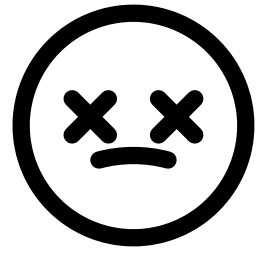


1. Beskriv en typisk situation i dit liv hvor du føler dig begrænset.
  - *Hvad er konteksten?*
  - *Hvem er tilstede?*
2. Observer din krop og adfærd udefra.
  - *Hvad er typiske kendetegn på at du er begrænset i denne situation?*
  - *Hvordan kan man se det på dig?*
3. Observer dine tanker.
  - *Hvad tænker du om dig selv/andre i denne situation?*
  - *Hvad siger du?*
4. Observer dine følelser.
  - *Hvordan føles det at være i denne situation?*
  - *Hvem er du i denne her situation?*
5. Observer hvad der bliver muligt med din nye indsigt.
  - *Hvad er konsekvensen af denne tilstand?*
  - *Hvad har du brug for at give slip på for at skabe en styrkende tilstand?*



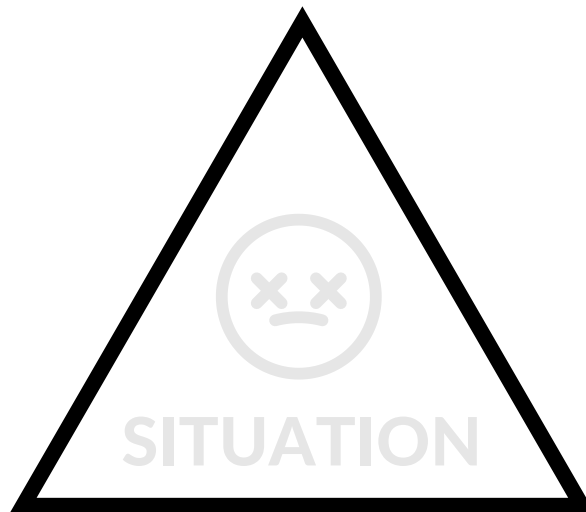
# TILSTANDE

Min begrænsende tilstand



KROP

*Adfærd*



HOVED

*Tanker*

HJERTE

*Følelser*





# TILSTANDE

## Styrkende tilstand

Din investering: 60 min



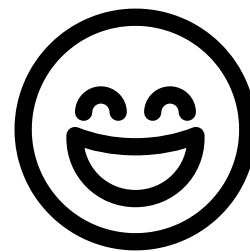
**Se videoen "Styrkende Tilstande"** og gå i gang med at undersøge dine egne styrkende tilstande på de næste 2 sider og udfyld svarene i "Min styrkende tilstand" som før.

1. Beskriv en typisk situation i dit liv hvor du føler dig styrket.
  - *Hvad er konteksten?*
  - *Hvem er tilstede?*
2. Observer din krop og reaktioner udefra.
  - *Hvad er typiske kendetegn på at du er styrket i denne situation?*
  - *Hvordan kan man se det på dig?*
3. Observer dine tanker.
  - *Hvad tænker du om dig selv/andre i denne situation?*
  - *Hvad siger du?*
4. Observer dine følelser.
  - *Hvordan føles det at være i denne situation?*
  - *Hvem er du i denne her situation?*
5. Observer hvad der bliver muligt med din nye indsigt.
  - *Hvad er mulighederne i denne tilstand?*
  - *Hvad kan du tage med fra denne tilstand ind i svære situationer?*
6. Commitment
  - *Hvad vil du konkret gøre for at træne din styrkende tilstand så du kan bruge den når som helst?*



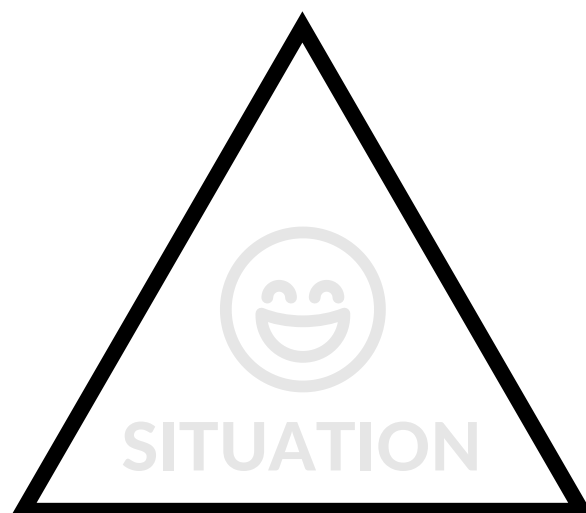
# TILSTANDE

Min styrkende tilstand



KROP

*Adfærd*



HOVED

*Tanker*

HJERTE

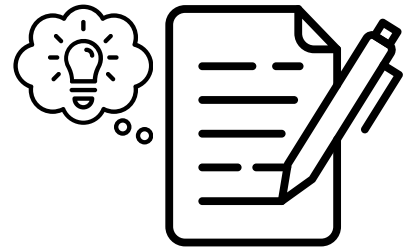
*Følelser*



# COACHING

## En guided session

Din investering: 60 min



### Lyt til lydfilen Guided Coaching Session

Udfyld overblikket efter endt session for at få et resume.

**Overblik over coaching session med temaet:** \_\_\_\_\_

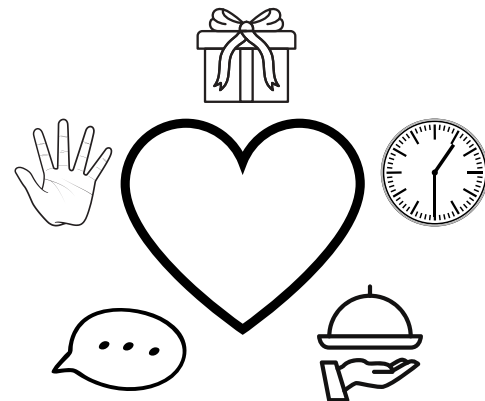
- Vigtigste drøm/mål:
- Når jeg opnår mit mål er jeg:
- Største forhindring:
- Ultimative konsekvens:
- "X":
- 3 Gaver/Kvaliteter:
  
- Hvem kan hjælpe mig:
- Commitment:
  
- Første skridt at tage:



# OPLADNING

## Mine kærlighedssprog

Din investering: 60 min



Selvudvikling er energikrævende, fordi vi må bevæge os ud af komfortzonen og udfordre os selv på de ting vi har modstand på. Derfor er det essentielt at vide hvordan vi bliver fyldt op. Det er det brændstof vi holder os kørende på, når det bliver svært. De fem kærlighedssprog handler om hvad der gør at vi som mennesker føler os elskede og opfyldte.

### Se videoen "De 5 Kærlighedssprog"

- *Hvilke kærlighedssprog genkender du mest i dig selv?*

---

---

- *Hvordan kommer de til udtryk?*

---

---

- *Med din viden om kærlighedssprog, hvad vil du gøre mere af i dit liv?*

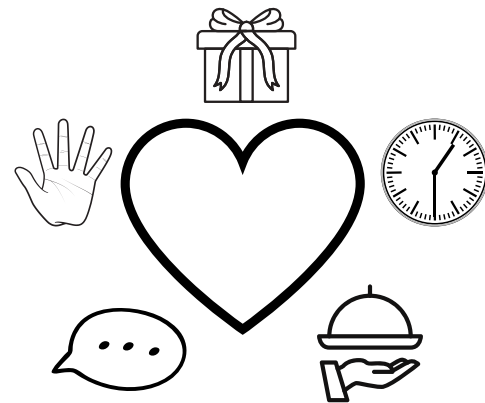
---

---



# OPLADNING

## Andres kærlighedssprog



- *Hvilke kærlighedssprog taler de vigtigste relationer i dit liv?*

---

---

- *Hvordan kan du udveksle mere kærlighed og energi i dine relationer ved at lære deres kærlighedssprog? (Giver de mere end du lægger mærke til?)*

---

---

- *Hvilke mennesker kan du omgive mig med for at blive opladt?*

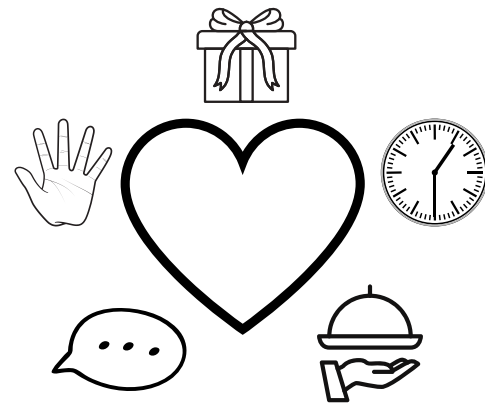
---

---



# OPLADNING

## De 5 Kærlighedssprog i handling



- *Hvad ville det give dig at fortælle mennesker i dit liv hvordan du bedst føler dig elsket?*

---

---

- *Hvilke aktiviteter kan du engagere dig i hvor din energitank bliver fyldt op?*

---

---

- *Hvordan kan du designe dit liv så du bliver mere opladt?*

---

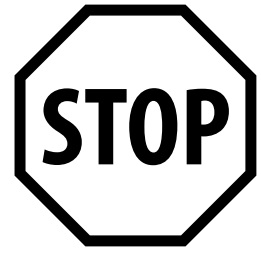
---



# AFSLAG

## En udfordring

Din investering: 30+ min



Hvor mange fantastiske muligheder har du misset af frygt for afslag? Frygt der bygger på antagelser, som måske er ren fantasi. Hvad kan der ske ved at spørge? When you wish upon a star... så kan universet høre dig kalde, og så kan du få svar: "Ja." "Nej." "Kommer an på..." og der har du next step til hvad du kan gøre for at nå dit mål. Når du spørger kan du enten få dit ønske opfyldt eller komme videre i dit liv.

De fleste er vandt til at undgå risiko for afslag, så vi starter stille ud. Start med at **se videoen "Udfordring - Afslag"**

- *Hvad har du undladt at bede om, fordi du tænkte at du alligevel ville få et nej?*

---

---

- *Hvornår har du sidst fået ja, selv om du troede du ville få et nej?*

---

---

- *Hvad ville være lækkert at få et ja til, som du umiddelbart tror du vil få et nej til?*

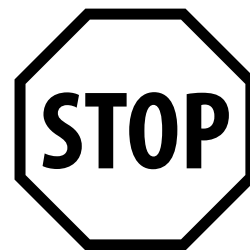
---

---



# AFSLAG

En udfordring du kan hænge op



Lav en liste over **10** anmodninger om noget du oprigtigt ønsker dig og hvor der er noget på spil for dig.

Måske føler du ikke at du kan tillade dig at bede om det, men overvej at det er op til personerne du spørger om de vil give dig et ja.

Måske vil det også berige dem.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## CHECKBOX

5 stk afslag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bed om noget som du oprigtigt gerne vil have. Det kan være småt eller stort, fx noget du kom i kontakt med i den guidede coachingsession.

**Det vigtigste er at du bliver ved med at spørge til du har fået 5 afslag!**

Hvis du får et "Ja" må du videre ud og spørge flere.

Tips:

Spørg nu i stedet for at vente til det rette øjeblik (det øjeblik findes ikke).

"Har du lige fem minutter? Der er noget jeg gerne vil spørge dig om."





# AFSLAG

Når du har fået dine 5 afslag  
TILLYKKE



- *Hvor svært var det at få afslag?*

---

---

- *Hvad har du lært af at jage afslag?*

---

---

- *Hvilke anmodninger var nemme/svære at få ja til?*

---

---

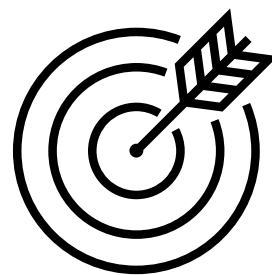
- *Hvad er det næste du vil spørge nogen om?*

---

---



# AFRUNDING



## Skab dit overblik

Nu er du kommet til vejs ende i første-selv-hjælp.

**Se videoen- Afrunding** og svar bagefter på spørgsmålene.

- *Hvad har du opnået fra den tid du har investeret?*

---

---

---

- *Hvilke andre temaer kunne du dykke ned i?*

---

---

---

- *Hvad er næste skridt for at designe det liv du længes efter?*

---

---

Jeg vil gerne høre om din rejse og hvad du har fået ud af forløbet.  
Send en mail på [hej@hcskaarup.com](mailto:hej@hcskaarup.com)

Tusinde tak for at flyve med på rejsen.

Tak for din tid og tillid.

Tak at du tager de skridt der skal til for at leve dit drømmeliv.

