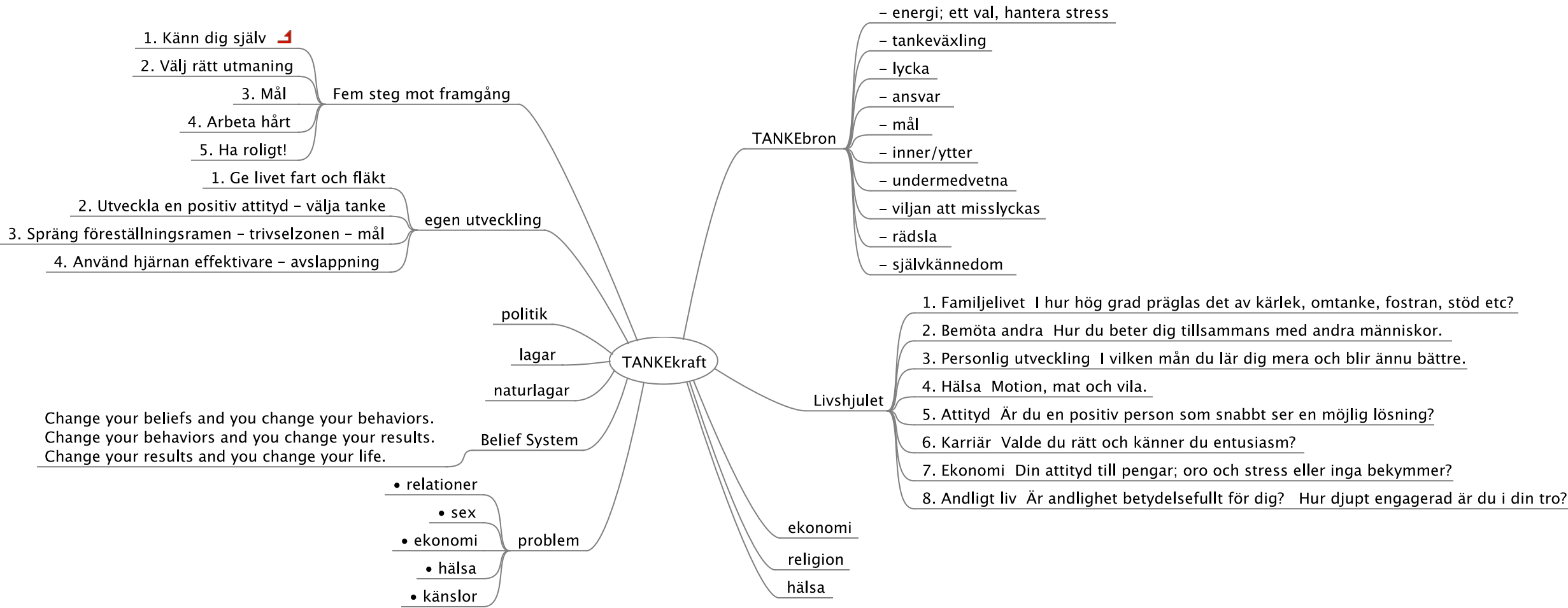
TANKEkraft
Fem steg mot framgång
1. Känn dig själv
2. Välj rätt utmaning
3. Mål
4. Arbeta hårt
5. Ha roligt!
egen utveckling
1. Ge livet fart och fläkt
2. Utveckla en positiv attityd – välja tanke
3. Spräng föreställningsramen – trivselzonen – mål
4. Använd hjärnan effektivare – avslappning
politik
lagar
naturlagar
Belief System
Change your beliefs and you change your behaviors.
Change your behaviors and you change your results.
Change your results and you change your life.
problem
• relationer
• sex
• ekonomi
• hälsa
• känslor
TANKEbron
– energi; ett val, hantera stress
– tankeväxling
– lycka
– ansvar
– mål
– inner/ytter
– undermedvetna
– viljan att misslyckas
– rädsla
– självkännedom
Livshjulet
1. Familjelivet I hur hög grad präglas det av kärlek, omtanke, fostran, stöd etc?
2. Bemöta andra Hur du beter dig tillsammans med andra människor.
3. Personlig utveckling I vilken mån du lär dig mera och blir ännu bättre.
4. Hälsa Motion, mat och vila.
5. Attityd Är du en positiv person som snabbt ser en möjlig lösning?
6. Karriär Valde du rätt och känner du entusiasm?
7. Ekonomi Din attityd till pengar; oro och stress eller inga bekymmer?
8. Andligt liv Är andlighet betydelsefullt för dig? Hur djupt engagerad är du i din tro?
ekonomi
religion
hälsa