

## Næstu skref...

Þú settir þér markmið á fyrsta námskeiðinu, hvernig gekk að framkvæma þau?

Ef þú settir niður markmið og náðir þeim EKKI, þá vil ég að þú skoðir af hverju.

*-Voru þau óraunhæf*

*-Hafðir þú í raun ekki áhuga á að ná þeim?*

*-Settir þú of háar kröfur á sjálfan þig?*

*-Komstu með afsakanir?*

Ég vil að þú virkilega skoðir það hjá þér og takir ábyrgð.

Þú ert að skapa þitt líf, og allt sem þú gerir, ert þú!

Gætir þú verið að stoppa sjálfan þig? Ef svo er, af hverju?

Ertu að segja þér sögur eða koma með afsakanir sem eiga kannski ekki rétt á sér.

Ég var einu sinni með sögu sem ég sagði sjálfri mér, að ég gæti aldrei komist í alvöru form. Ég horfði á stelpur sem litu vel út og langaði að líta þannig út, en ég trúði í rauninni ekki að ég gæti það innst inni. Það var ekki fyrr en ég hugsaði, af hverju ekki ég, af hverju ætti ég ekki að geta verið eins og ég vil, verið stolt og ánægð þegar ég lít í spegilinn. Ég tók því ákvörðun á því augnabliki að ég mundi taka stjórnina og komast á þann stað sem ég er ánægð með og hreykinn af. (Ath ég var rúmlega tvítug á þessum tíma og því frekar fókusuð á útlit, en þetta á við um allt) :)

Við þurfum því svolítið að skoða viðhorfin okkar og sjálfsálit til þess að átta okkur betur á hvað það er sem stoppar okkur, oft er þetta eitthvað sem kom þegar við vorum börn. Eitthvað sem einhver ættingi sagði sem situr í okkur. Hvernig krakkarnir í bekknum komu fram við þig. Eitthvað gamalt sem hefur mótað þína sýn á lífið og hvernig þú hugsar um sjálfan þig og getu þína.

**En þú getur alltaf breytt því, þú hefur fulla stjórn, þú þarft bara að taka ákvörðun!**

**Núna er kominn tími til þess að setja niður næstu skref.**

**Hverjar eru þínar helstu afsakanir?**

1.

2.

3.

4.

Hvaða viðhorf eða sögur ertu að segja við sjálfan þig sem þú ætlar að sleppa?

1.

2.

3.

4.

Hvaða viðhorf eða sögu ætlar þú að setja inn í staðinn?

1.

2.

3.

4.

Hverju langar þig að áorka næsta mánuðinn?

**Hvaða 3 hlutir ættir þú að vera gera núna?**

1.

2.

3.

**Hvaða 1 hlutur ertu líklegust til þess að gera?**

*-Settu þann hlut í algjöran forgang og ekki svíkjast undan að gera hann næsta mánuðinn*

1.