



MIN LS-PLAN

"Jeg tar imot
nye
muligheter"

Ellen Sol

EN NY START ELLER EN FORTSETTELSE?

EN REISE GJENNOM EN OVERGANG!

Enten du er i ferd med å gå inn i en ny fase med personlig endring eller du skal fortsette din egen transformasjon, vil du kunne finne det nyttig å strukturere din prosess. Denne planleggeren er kortsiktig, én uke, noe som gjør den overkommelig for selv en utålmodig sjel som ofte helst ser etter raske løsninger. Men den er lagt opp slik at du skal videreføre til neste uke det du ønsker å ha med deg i fortsettelsen.

Det viktigste punktet i planen er "Mitt hovedmål for uken". Det er dette du skal ha som din ledestjerne. I alt du gjør skal dette være med som en overtone, og noe du kan komme tilbake til når du finner deg selv distansert fra ditt indre fokus.

Om du kaller det en ny start eller en fortsettelse fra der du er, må du forholde deg til situasjonen akkurat nå. Det er ingen vits i å lage seg luftslott, for de kommer til å miste luften rimelig raskt. Men, det som er viktig i denne prosessen er å ta hensyn til den personen du kjenner aller best, deg selv.

Jeg kaller det for å være i en overgang når vi beveger oss, uansett hvilken vei vi er på tur. Vi har mange overganger i livet, noen merker vi ikke mens andre kan gi oss store utfordringer.

En overgang er en hel reise i seg selv. Det er punkter i livet hvor du har enklere tilgang på alt som er bra for din utvikling og til samme tid tilgang på det som ikke er bra for deg. Det betyr at det kan være behov for å ha noen verktøy som hjelper til med å ta de riktige valgene. De valgene som gjør at du kan akseptere din rolle i utviklingen av dine unike ressurser.

Jeg ønsker deg en god reise, og inviterer deg til å bruke de ressursene som ligger tilgjengelig på www.livelilystory.no. Det kommer stadig nytt materiale der, for transformasjon er for meg en pågående prosess som hele tiden pusher alt mot nye muligheter.

Jeg ønsker deg en herlig reise i transformasjon!

PLAN FOR UKE



Mitt hovedmål for denne uken er:

.....

Action-punkter

	
	
	
	
	

Ideer til action

	
	
	
	
	

Boost-punkter

	
	
	
	
	

30 max

	
	
	
	
	

Instruksjoner:

Action-punkter er oppgaver du planlegger å gjennomføre denne uken

Ideer er action eller annet som du *kan* gjøre eller ta med videre

Boost-punkter er det du ønsker å gjøre som gir deg selv ekstra energi eller godfølelse

30 max er "småting" som tar 30 min eller mindre av din tid

DAGSPLAN



Mitt hovedmål for denne uken er:

.....

	Action	Boost	30 max
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Instruksjoner:

Her fordeler du punktene fra listene dine på "Plan for uke". Plukk også fra listen "Ideer til action".

EVALUERE



Uken er over og du skal evaluere. En viktig del er å bestemme hva du vil ha med videre, og hva du vil gi slipp på.

Ta for deg punktene du skrev inn på de første listene, og vurder hva du ønsker å ta med deg videre og hva du ønsker å gi slipp på. Kanskje er det oppgaver der som du ikke lengre trenger å forholde deg til? De gir du slipp på.

Ha med videre

	
	
	
	
	
	
	

Gi slipp på

	
	
	
	
	
	
	

Det du ønsker å ha med videre fører du inn på din neste plan, på den listen du føler det hører hjemme.

Når det gjelder det du ønsker å gi slipp på, kan du lage deg et rituale slik at du også kan gi slipp på energien som ligger på dette temaet. Om du ønsker, kan du bruke blant annet en meditasjon som ligger på www.livelilystory.no

- Jeg ønsker deg en vakker dag -