

# tal med børn



15 veje succesfulde mennesker bruger, når de skaber nye vaner © Mette Weber

1. **Start småt** - et skridt af gangen
2. **Lav en 'hvis-så'-plan** - så du, når det er ved at gå galt, ved hvad du vil gøre
3. **Tænk over frekvensen** - du skal udføre den nye vane mange gange, før det bliver en ny vane - så gør det nye ofte
4. **Stop med at dagdrømme** - fantasi fører ikke til handling
5. **Lav en realistisk plan** – vi er ofte for optimistiske, tror vi vi kan klare mere end vi kan
6. **Pas på 'What the hell'-effekten** - vær opmærksom på hvad sker der når du bryder vanen
7. **Undertryk ikke din lyst** – erstat den med noget beslut hvad du vil gøre i stedet for den gamle vane
8. **Skab en trigger for din nye vane** – en trigger er det får dig til at husker på, hvad den nye vane er og hvad du skal gøre
9. **Design din nye vane, så den er let at overholde** - gør det første skridt nemt så det lykkes, på den måde skaber du hurtigere succes
10. **Få en buddy** – en mentor eller coach
11. **Visualiser processen** - ikke slut resultatet, det virker nemlig ikke ved man fra forskning.

[mette@metteweber.dk](mailto:mette@metteweber.dk)

[www.talmedbørn.dk](http://www.talmedbørn.dk)

+ 45 2084 5982

**12. Kend din indre motivation** – vær bevidst om hvorfor vil du ændre

**13. Bliv opmærksom på din indre dialog** – hvad siger du til dig selv som virker demotiverende

**14. Forpligt dig så meget som muligt** - men ikke FOR meget

**15. Sov, drik, spis** ordentlig for ellers fungerer du ikke godt og så træder autopiloten og den gamle vane i karakter

Mine råd er inspireret af Bros blog

<http://www.bro-blog.dk/>

**Kontakt mig hvis du har brug for uddybning af de 15 veje - det er gratis**

**Kontakt mig hvis du har brug for støtte og hjælp til at**

- ændre vaner
- holde fokus
- være hvor du er
- flytte dig når du skal

Husk at der er mulighed for individuelle betalings ordninger  
kontakt mig på [mette@metteweber.dk](mailto:mette@metteweber.dk) så finder vi det der passer dig bedst

Bestil e-hæftet Styr dine følelser

<http://talmedboern.dk/produkt/e-haeftet-styr-dine-foelelser/>

Bestil e-hæftet Lær at anerkende dig selv og andre

<http://talmedboern.dk/produkt/e-haefte-om-ankendelse/>

Bestil e-hæftet Løs konflikter med hjerte og hjerne

<http://talmedboern.dk/produkt/e-haefter-los-konflikter-med-hjerte-hjerne/>

Bestil e-hæftet Når søskende skændes

<http://talmedboern.dk/produkt/e-haefte-nar-soskende-skaendes/>

[mette@metteweber.dk](mailto:mette@metteweber.dk)

[www.talmedboern.dk](http://www.talmedboern.dk)

+ 45 2084 5982

Tag onlinekurset Konfliktløsnings ABC

<http://talmedboern.dk/produkt-kategori/online-kurser/>

Bliv medlem på ForældreLounge og bliv den forælder og partner du ønsker at være

<http://talmedboern.dk/produkt-kategori/foraeldrelounge/>



**Bedste hilsen og god fornøjelse med at skabe nye vaner**

**Mette Weber**

[mette@metteweber.dk](mailto:mette@metteweber.dk)

[www.talmedboern.dk](http://www.talmedboern.dk)

+ 45 2084 5982