

Få et 2019 – med mere dig!

Arkene her indeholder spørgsmålene, som du bliver stillet i podcast episode #14: **Få et 2019 – med mere dig!** fra podcasten **Mærk mere af livet**.

Har du derfor endnu ikke hørt podcasten, så lyt først til podcasten, den tager 14 min.

Du kan høre podcasten på www.mariannekoepke.dk ([Klik her](#)) eller i din podcast app – søg efter 'Mærk mere af livet', og så er det episode nr. 14.

Jeg håber på at du, når du har hørt episoden, og har svaret på de spørgsmål der stilles, kan høre stemmen fra din indre lidt tydeligere, og at du vil fylde dit 2019 med lidt mere af det.

Du kan selvfølgelig bruge disse spørgsmål året rundt, så ser du bare væk fra årstallene, og bruger din egen periode.

"Det vi ønsker, skal komme inde fra os selv. Det skal ikke være noget andre ønsker. Jeg har, og du har brug for at træffe dine egne beslutninger og føre dem ud i livet.

*Husk også – du har kun det ene liv, du lever lige nu.
Så ta' endelig livet til dig "*

Spørgsmålene fra episoden finder du nedenfor

Det der har betydning for dig

- A. Hvad har haft størst betydning for dig i 2018? Det kan f.eks. være hele oplevelser, øjeblikke eller noget du har gjort.

- B. Er der noget som er betydningsfuldt for dig, men som du ikke fik gjort noget ved i 2018? Skriv det her – til udførelse i 2019:

Taknemmelighed

Det er en dyb grundfølelse, og spreder så megen god energi.

- A. Hvilke 3 ting er du mest taknemmelig for?

- B. Hvem vil du gerne takke og for hvad?

- C. Hvem vil du gerne sætte mere pris på i 2019?

Dine relationer

De relationer vi er i, er så uendelig vigtige for os. Det er fedt at have alene tid, ingen tvivl om det, men det er endnu federe at kunne dele med andre og være med andre.

- A. Hvem betyder meget for dig? Hvem har betydet meget for dig i 2018?

- B. Hvem vil du give mere opmærksomhed i 2019? Hvem vil du bruge mere tid sammen med?

Du kan også se på dit "energiregnskab". De relationer du er i:

- A. Hvilke dræner dig?

- B. Hvilke giver dig energi?

- C. Hvad skal der i 2019 ske med den eller de relationer der dræner dig for energi?

Gør det der gør dig glad, det du har lyst til - hvad skal du i 2019?

- A. Hvad gør dit liv ringere?
- B. Hvad gør dig glad?
- C. Hvad har du lyst til?

Du kan også se på det modsatte (som selvfølgelig skal væk fra dit liv i 2019):

- A. Hvad har du IKKE lyst til?
- B. Hvad gør dig IKKE glad?

Dit 2019 - Husk det meget gerne må gøre dit liv rigere, gøre dig glad eller være noget du har lyst til

- A. Hvad vil du gerne fokusere på i 2019?
- B. Hvad vil du gerne opnå i 2019 – talt fra hjertet?
- C. Hvad skal du i 2019 for at få flere lykkestunder?

Egenomsorg - selvkærlighed

- A. Hvordan kan du passe bedre på dig selv i den kommende tid, i det kommende år?

Beslutning

Med de ting du har skrevet ned her fra spørgsmålene.

- A. Hvilken beslutning (eller beslutninger) skal du have tage her i 2019, måske allerede i denne måned eller nu – for at du kan komme til at opnå det, som du vil fylde dit 2019 med?

Jeg håber du kunne lide podcasten og kunne bruge spørgsmålene til at komme nærmere et 2019 med mere hjerte. Mere af det vigtige i dit liv.

Jeg hører gerne fra dig – ris, ros, idéer....

Giv også gerne din anmeldelse inde på iTunes eller på din podcast app. Det hjælper mig med at sprede kendskabet til podcasten, så flere kan blive inspireret.

På forhånd tak – og ha' et fantastisk 2019!

Kærlig hilsen

Marianne Køpke