



Få et 2020 – med mere dig!

Arkene her indeholder spørgsmålene, som du bliver stillet i podcast episode #29: **Få et 2020 – med mere dig!**

Har du derfor endnu ikke hørt podcasten, så lyt evt. først til podcasten, den tager 16 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 #29.

Jeg håber, 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 2020 med lidt mere af det.

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

"Det vi ønsker, skal komme inde fra os selv"

*"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 2019? 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 2019? Skriv det her – til udførelse i 2020:

Spørgsmål fra episode #29 i podcasten Mærk mere af livet

Taknemmelighed

Taknemmelighed er en dyb grundfølelse, og vigtig i mange henseender.

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

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

- C. Hvem eller hvad vil du gerne sætte mere pris på i 2020?

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 2019?

- B. Hvem vil du give mere opmærksomhed i 2020? 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 2020 ske med den eller de relationer der dræner dig for energi?

Spørgsmål fra episode #29 i podcasten Mærk mere af livet

Gør det der gør dig glad, det du har lyst til - hvad skal du i 2020?

- 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 2020):

- A. Hvad har du IKKE lyst til?

- B. Hvad gør dig IKKE glad?

Dit 2020 - 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 2020?

- B. Hvad vil du gerne opnå i 2020 – talt fra hjertet?

- C. Hvad skal du i 2020 for at få flere lykkestunder?

Spørgsmål fra episode #29 i podcasten Mærk mere af livet

Egenomsorg - selvkærlighed

A. Hvordan kan du passe bedre på dig selv i 2020?

Beslutning

Med de ting du har skrevet ned her fra spørgsmålene.

A. Hvilken beslutning (eller beslutninger) skal du have taget her i 2020, måske allerede i denne måned eller nu – for at du kan komme til at opnå det, som du vil fylde dit 2020 med?

Jeg håber du kunne lide podcasten og kunne bruge spørgsmålene til at komme nærmere et 2020 med mere dig - med mere hjerte. Mere af det vigtige i DIT liv.

Har du brug for hjælp til at opnå dine mål for 2020? Eller skal der ske en personlig (indre) forandring? Eller måske du har brug for hjælp til at finde ud af, hvad du egentlig ønsker dig?
Du er altid velkommen til at kontakte mig.

Jeg ønsker dig et fantastisk 2020!

Kærlig hilsen

Marianne Køpke
Arbejds- og livsmentor
& podcastvært
www.mariannekoepke.dk

PS: Kan du lide podcasten 'Mærk mere af livet'? Giv gerne din anmeldelse inde på iTunes eller i din podcast app. Det hjælper mig med at sprede kendskabet til podcasten, så flere kan blive inspireret.

PPS: Har du lyst til at støtte arbejdet med podcasten? [Støt den her](#). På forhånd tak.

