



„Leiðtoginn Í Mér“

VENJA 1 TAKTU AF SKARIÐ

Venja persónulegrar ábyrgðar

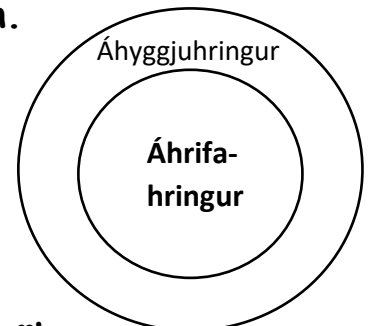
Pú getur stjórnað eigin lífi betur ef þú:

1. **Nærð að stoppa og hugsa** áður en þú bregst við í öllum aðstæðum

Áreiti => Stoppa og hugsa => Viðbragð

2. **Einblínir á áhrifahring þinn** og einbeitir þér að því sem þú getur haft áhrif á (innri hringur áhrifa) en hefur ekki áhyggjur af því sem þú getur ekki haft áhrif á (ytri hringur áhyggna). Þannig aukast áhrif þín.

Innan áhrifahringsins er það sem þú hefur áhrif á.
Í áhyggjuhringnum er það sem þú hefur ekki áhrif á.



3. **Notar jákvætt tungumál**

Dæmi: „Ég get - ég vel að - ég biðst afsökunar - við könnum alla möguleika - við hljótum að geta fundið lausn“
(í staðinn fyrir „ég verð - ég þarf - þetta er öðrum að kenna - við getum þetta aldrei“)

Árangursríkt hugarfar:
Ég ber ábyrgð á eigin hamingju!