

Vores 7 bedste råd for at skabe en hverdag som skaber fundamentet for de resultater som du ønsker

1. Hvem er dit team? Talentudvikling er en holdsport. Brug nøglepersonerne i dit liv.
2. Arbejd konstant med et ugeskema. Vær altid mindst 4 dage forud i planlægningen. Det bliver en behagelig vane!
3. Skift i din hverdag er normale. Hvis du skal lave et stort skift, så overvej muligheden for at kunne gøre det i etaper så tilvænningen bliver nemmere.
4. Man kan ikke det hele samtidig. Hvad er vigtigt for dig når du skal prioritere?
5. Planlæg din søvn. Hvornår går du i seng? Hvornår lægger du dig til at sove? Det giver overskud til at præstere dagligt.
6. Konstruktiv evaluering. Gør det til en vane at kommentere dig selv efter dine træninger og kampe. Det skaber bevidsthed om hvad der er dine kvaliteter.
7. Er du til stede i hver af de situationer du møder i din hverdag? Øv dig i at kontrollere det som forstyrrer.



ASSISTING UNIQUE INDIVIDUALS IN RELEASING THEIR FULL POTENTIAL