

@FEMALENETWORK.BIZ

# VISION BOARD

**Female** Network  
Din guide til succes som kvindelig iværksætter

Design dit  
drømmeliv og  
bliv fri af  
begrænsninger

DIN GUIDE OG ARBEJDSBOG  
PÅ REJSEN MOD DIT DRØMMELIV



# Hej fantastiske dig!

Vi er så glade og imponeret over, at du nu har taget det første skridt på vejen mod dit drømmeliv!

At gøre noget aktivt for det er en kæmpe stor beslutning, og det er en så fantastisk stærkt udmelding at komme med overfor dig selv!

**Du vil blive USTOPPELIG!**

Vi ved alle, at det at sætte mål og drømme stort er af enorm betydning, men vi finder sjældent tid til det. Vi er fanget i hverdagens travlhed, og vi glemmer at give os selv lov til at stoppe op, drømme og tænke over, hvad vi virkelig ønsker.

Denne masterclass fokuserer på at hjælpe dig med at skabe plads og tage dig tid til at drømme stort samt (gen)oprette forbindelsen til dig selv og din livsvision.

Vi vil give dig metoder, der hjælper dig med at få klarhed over, hvordan din store vision ser ud, og hvad du skal gøre for at realisere den. Vi vil også afdække og udfordre dine personlige overbevisninger og vaner, for at guide dig til at udvikle strategier, der kan hjælpe dig med at opbygge dit drømmeliv, med start fra i dag!

*Er du parat til at vække den indre styrke til at skabe dit drømmeliv?*

*Lad os så komme igang!*



DREAMING  
AFTER  
ALL,

————— • IS • —————



A FORM  
OF PLANNING!



*Gloria Steinem*

## Design dit drømmeliv



Det her er dit roadmap og guide

1. 5 års vision
2. 1 års vision
3. Find designeren i dig frem
4. Hvor er du i dag?
5. Dit livshjul
6. Vaner
7. Vision board



## Nu er det DIG-tid!

Du skal nu til at gennemgå dit nuværende liv, og det vil komme til at provokere, udfordre og trigge dig, fordi vi vil skubbe og bede dig flytte dig, for at du skridt for skridt kommer tættere på dine mål og dit drømmeliv.

Gør noget ud af at skabe et godt "rum" til dig selv, som du kan arbejde i, hvor du er tryk og har ro omkring dig.

### Her er et par ideer:

- ♡ Du har måske lyst til at gå ud i naturen med et tæppe og finde et smukt og roligt sted
- ♡ Måske er sofaen stedet for dig med ynglingstæppet, en kop kaffe og tændt stearinlys
- ♡ Er der for mange distraktioner hjemme, så kunne et sommerhus med alenetid være perfekt
- ♡ Hvad med ynglingscafeen? Eller forkæle dig selv med hotelophold?



# Trin 1

---

## 5 års vision

Designfasen:

Hvad er det ALLER-VILDESTE du kan forestille dig ske for dig inden for de næste 5 år?

Livsforandringer er ikke en kortsigtet plan, og derfor skal du kigge ud i horisonten. Giv dig selv lov og plads til at drømme stort og til at forestille dig, hvordan det liv vil føles på din sjæl og krop

### DIN 5 ÅRS VISION

Drøm stort! ...og skriv ned her minimum 3 ting som du har opnået om 5 år:



## Trin 2

---

# 1 års vision

Hvor vil du gerne være nået til på din rejse om 1 år?  
Hægt denne vision sammen med din 5 års vision

Nu er vi lidt tættere på i dag end 5 års visionen. Husk, du har stadig helt frie tøjler til at drømme stort. Det her handler om dig og dit drømmeliv.

### DIN 1 ÅRS VISION

Drøm stadig stort! ...og skriv her minimum 3 ting, som du vil have opnået om 1 år:



## Trin 3

---

# Find designeren i dig



Alene det, at du er gået igang med denne proces, gør, at du er nået meget længere end 90% af befolkningen, som bliver i hamsterhjulet, hvor den ene dag tager den anden år efter år!

*Definitionen på en designer er en, der forestiller/drømmer om hvordan noget kan skabes, laver en plan for udførelsen og derefter gør det.*

*En designer skaber utrolige smukke ting, magiske ting. En designer har magten og magien til at skabe, til at flytte sig og udfordre sig selv.*

**DU KAL VÆRE DESIGNEREN AF DIT EGET LIV!**

DU skal tage ansvaret for dig og dit liv, og du SKAL flytte dig.

DU HAR MAGTEN, ingen andre har den!

Dit mindset skal flyttes og udforskes. Du skal nu til at flytte dig over til det, du drømmer om. Og for at komme derhen skal du ud af din komfortzone.

Tænk nye veje og muligheder - vær ok med at snuble og fejle undervejs!





HVIS DU  
GØR DET,  
DU GJORDE



— • SÅ • —

FÅR DU DET,  
DU FIK



Henry Ford

## Trin 4

# Hvor er du?

**For at du kan lægge en plan, er du nødt til at vide hvor du er i dag... lige nu!**

Alle dele af dit personlige liv skal du have op og vende og dreje. Du skal til at stille alle de svære spørgsmål, og HUSK at være ærlig over for dig selv! Her er ingen skam, eller nogen der peger fingre, her er kun dig og den status du skal til at tage af dit liv.

Vi er her for at hjælpe dig med at turde tage skridtet videre mod dit drømmeliv.

Identificér de dele af dit liv, som ikke fungerer, og som ikke leder dig til dit drømmeliv?

Vær ærlig over for dig selv - DU HAR MAGTEN!

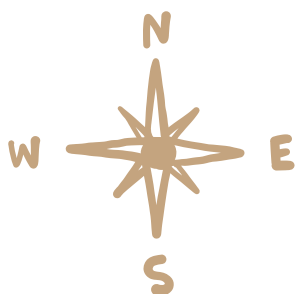


## Trin 5

# Dit livshjul

**For at du kan planlægge din rejse, skal du vide præcis hvor du er henne lige nu. Dit livshjul vil vise dig retningen på din rejse.**

Når du nu om lidt skal igang med at tegne **DIT livshjul**, så skal du huske alle områder af dit liv. Både dem som fungerer, og de som ikke gør, og de skal alle med, så du får et overblik over, hvor du er henne lige netop nu.



**I DAG VÆLGER JEG MOD  
FREMFOR KOMFORT**

*Brené Brown*



# Livshjul

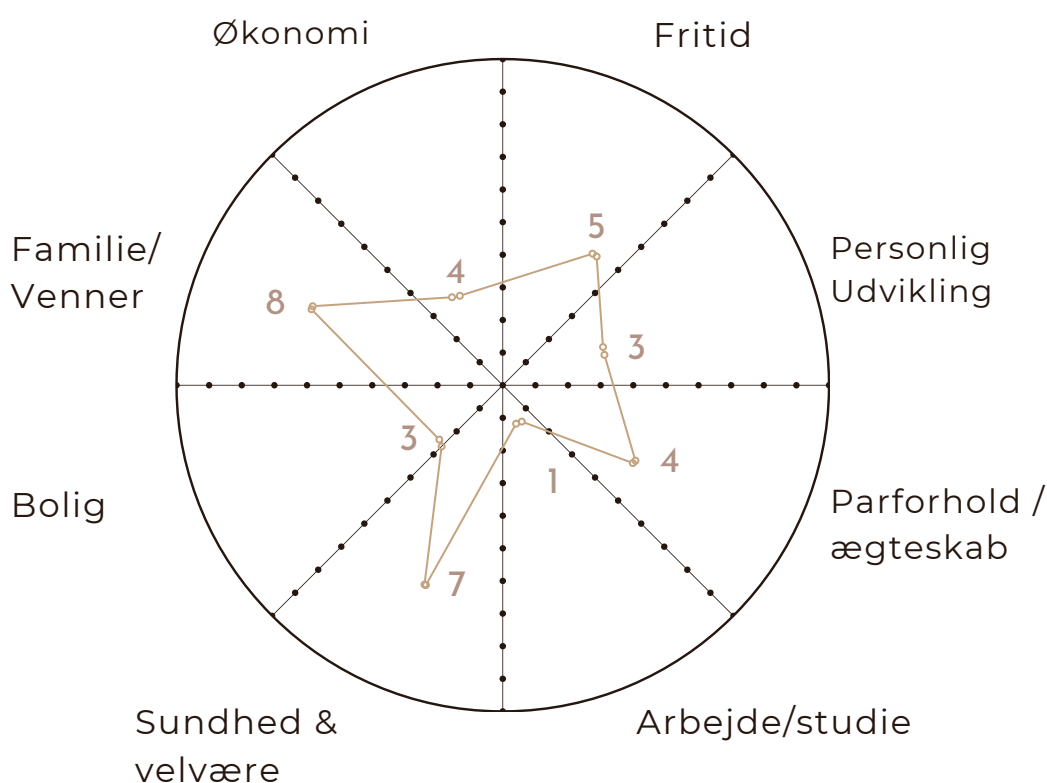
Du skal forberede dig på, at denne øvelse tager omkring 20 minutter eller længere. Helst ikke kortere, da du skal give dig selv tid til at mærke efter.

Eksemplet, som er vist herunder, er det helt **klassiske livshjul**, som er inddelt i 8 felter. Det er langt fra sikkert, at dette er korrekt for dig og dit liv, så du skal tilpasse det, lige som du vil, blot det repræsenterer alle områder af DIT liv.

Første skridt er at definere dine egne kategorier på livshjulet, så det passer helt perfekt til dig.

Næste skridt at vælge et af områderne, som du vil starte ud med, og tænke på hvor tilfreds du er med dette område på en skala fra 0 - 10. 0 er i midten og laveste karakter, og 10 er den ydre kant, og du er virkelig tilfreds.

På næste side er der en skabelon, som du kan benytte, hvis du ikke vil tegne hjulet i hånden.

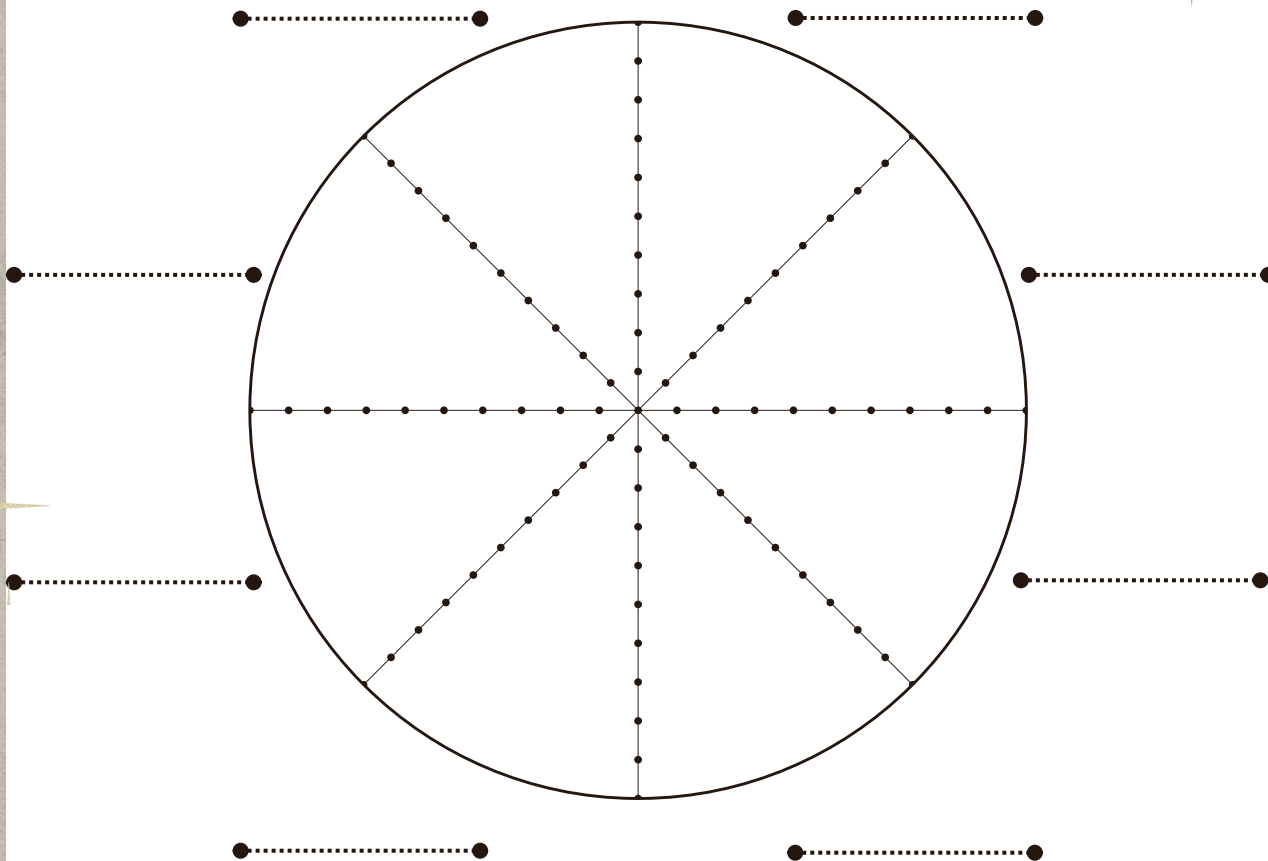


# Skabelon

Dato:



DIT LIVSHJUL



LIVET GIVER DIG DET,  
DU HAR MODET TIL  
AT BEDE OM



*Oprah Winfrey*





SUCCE  
ER  
SUMMEN



---

AF DE  
SMÅ  
TILTAG

SOM GENTAGES  
HVER DAG



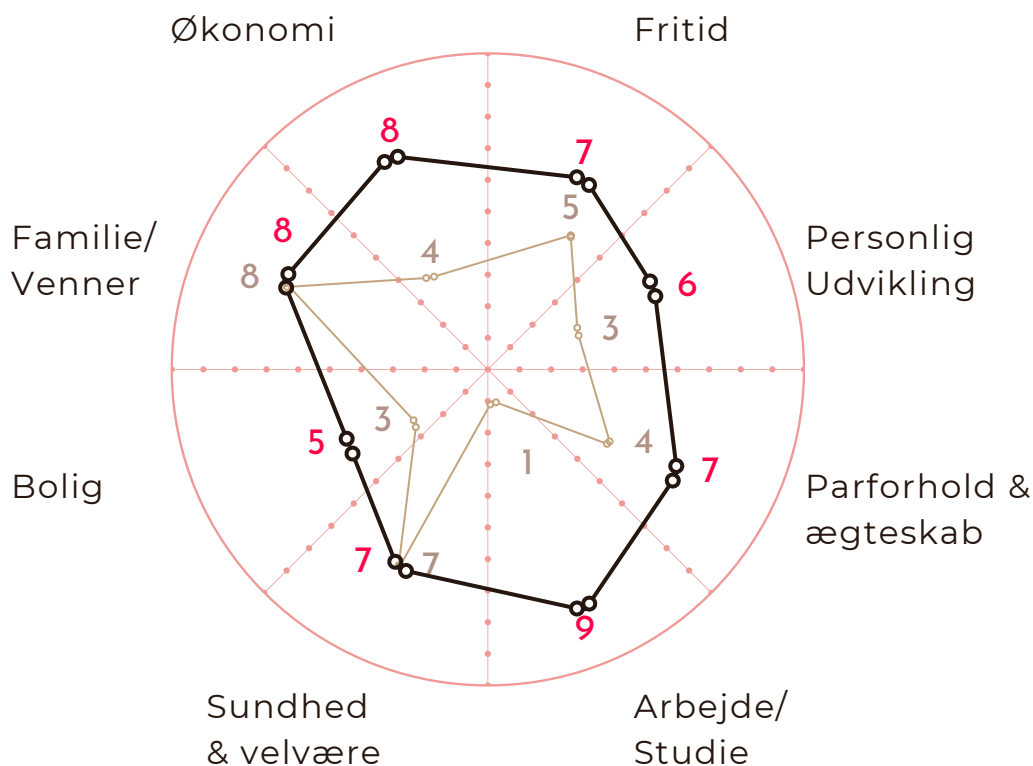
*Robert Collier*

# Livshjul

**Du skal turde at være mere modig, for at du reelt flytter dig fremad. Ansvaret for dit livshjul ligger hos dig. Tag ansvaret og magten over dit liv.**

Det tredje skridt er, at du kigger på, hvor du gerne vil hen på hvert område. Brug samme skabelon, som du brugte før, men benyt en anden farve.

Igen, gennemgå så hvert eneste område ét af gangen, og skriv ind, hvor du drømmer om at være på skalaen 0-10. Husk, at være realistisk, intet menneske kan ligge på 10 på alle livsområder.



# Livshjul

Du kan **IKKE** arbejde med alle områder på samme tid, så fokusér på 1 - 2 områder, hvor forskellen er størst mellem, hvor du er i dag, og hvor du gerne vil være.

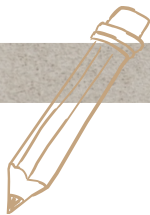
Se grundigt på dit livshjul, og tænk over hvilke strategier du har brugt på de områder, som virker?

Hvordan kan du kopiere disse strategier til de områder, du gerne vil arbejde med?

Hvilke egenskaber og karaktertræk vil støtte dig på din rejse fremad?


Har du en eller flere helte, familiemedlemmer, venner, bekendte eller nogle kendte personer, som du ved virkelig har styr på det eller de områder, du vil arbejde med? Vær nørdet og lav research. Hvad gør de for at lykkes, hvilke vaner har de, som du kan adoptere?

Skriv stikord ned her:





I'M  
CONTINUOUSLY  
LEARNING TO  
ALLOW



THE SPACE  
BETWEEN  
— WHERE —  
I AM AND  
WHERE I WANT TO BE

TO INSPIRE ME  
INSTEAD OF  
BEING TERRIFIED



TRACY ELLIS ROSS

# Trin 6

## Vaner

**Nu er du kommet så langt, at du har identificeret, hvor du er i dag, og hvor du gerne vil hen.**

Du har opridset målet, fundet køretøjet som skal bringe dig derhen, men du mangler brændstoffet til køretøjet.

Brændstoffet er de vaner (nye som gamle), som du skal kigge på og indføre i din dagligdag.

**Du skal have indført nye vaner i dagligdagen**, så du kommer fremad mod målet. Du skal tage de nye vaner til dig så meget at det fra i dag af, bare er sådan et menneske du er.

**Eksempel:**

Målet er at have fuldført marathon igennem Sahara ørkenen (under området med sundhed), men du har endnu ikke løbet mere end 3 kilometer, og du kan simpelthen ikke få dig selv ud af døren.

Sidste gang du løb var for 4 måneder siden.

Din helt er Kristina Schou Madsen, den første kvinde som har vundet ultraløbet 'Ice Ultra', og hendes vaner er blandt andet at løbe 15 km hver morgen. Din nye vane vil nu være at stå 30 min tidligere op og komme afsted anset vejret - fordi du identificerer dig med at være løber, der er ude hver eneste morgen.

Glem målet i første omgang, og arbejd i stedet på at indføre vaner, som fører dig hen til målet helt af sig selv. På denne måde bliver du ikke demotiveret.

Amerikanske Mel Robbins har "opfundet" '5-second-rule', som kan hjælpe dig ekstremt meget, hvis du kæmper med evige undskyldninger. **(Se 5 minutters video ved at klikk på link):**  
<https://www.youtube.com/watch?v=nI2VQ-ZsNr0>



## Vision Board

### En visuel præsentation af din vision.

Nu skal du til at sætte ord og billeder sammen med din vision, og alle enderne skal nu samles og gøres visuelle, så du dagligt mindes om rejsen, du er startet på. En rejse kun de færreste tør kaste sig ud i. Du er en helt fantastisk kvinde, som nu begynder at blive modig. Modig på livet og modig på den rejse, der ligger klar foran dig.

1. Start med at gå tilbage til step 1, hvor du skrev din vision ned, og begynd at liste alle de ting du gerne vil have med på dit personlige vision board.

Hvad skal der være med?



# Visuelt

Nu har du lavet stikord til, hvad der skal være af indhold på dit vision board.

Så nu skal du til at gennemsnøge internettet for billeder, tekst, citater, ordsprog eller andet som repræsenterer dit drømmeliv.

2.

Tænk på det, du gerne vil opnå i dit liv. De sejre, som din rejse kommer til give dig. Gå f.eks. på Pinterest eller Google for at finde billeder/ikoner, som repræsenterer din drøm og din vision.

3.

Hvis du er stødt på kraftfulde sætninger, der giver mening for dig og din drøm, så skriv dem endelig på din planche. Find et billede af din heltinde, eller heltinder, eller bare deres navn.

4.

Find stærke citater og/eller sætninger, som inspirerer lige netop dig.

**MAY YOUR CHOICES  
REFLECT YOUR HOPES  
NOT YOUR FEARS**



*Nelson Mandela*



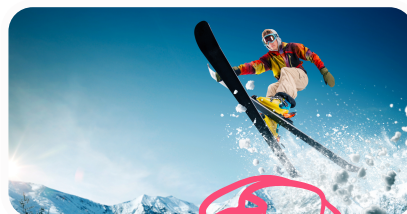
# Vision board

Her er et eksempel, som kan være til inspiration, hvis du mangler lidt kreativ input.

REJSE



Pensionsopsparing igang



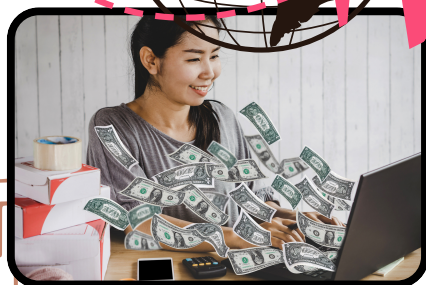
Anyone who tells you  
money can't buy happiness  
never had any  
*Samuel L Jackson*



HJEMMEKONTOR



1.000.000,- på  
opsparingskontoen



Selvstændig



Glæd dig til januar, hvor FemaleNetwork slår dørene op til **UNIVERSE OF DREAMS**. Her finder du spændende workshops, hvor vi går i dybden med spændende emner, der hjælper dig til at styrke dit mindset og din forretning som den unikke og hele kvinde, du er.



# HVAD NU?



Hold øje med din inbox, og glæd dig til at blive en del af et Netværk og Univers, der favner hele dig med kreativitet og fornyelse.

*Thank you!*



[team@femalennetwork.biz](mailto:team@femalennetwork.biz)

[www.femalennetwork.biz](http://www.femalennetwork.biz)

[@femalennetwork.biz](https://www.instagram.com/femalennetwork.biz)

**FemaleNetwork**  
Din guide til succes som kvindelig iværksætter