

Lone Friksen

DIT ØKONOMISKE HVORFOR



ARBEJDSBOG

Efter snart 40 år i den finansielle sektor – både som ansat og ikke mindst som selvstændig, uvildig økonomisk mentor, har jeg set, hvordan ønskerne om at få en tryk privatøkonomi, mislykkes gang på gang.

Det er der flere grunde til og i mit perspektiv er de 3 vigtigste grunde følgende:

1. Du ved ikke hvad dit ”økonomiske hvorfor” er
2. Du holder fast i en forældet opfattelse af dig selv
3. Du ved ikke, hvad du skal gøre

I dette arbejdshæfte får du en effektiv og nem metode til at undersøge dit ”økonomiske hvorfor”

Baggrunden for dit ”økonomiske hvorfor”

Forestil dig, at du vil ud at rejse og du sætter dig foran din skærm og vil bestille din flybillet.

Det første du bliver spurgt om er

- Hvor vil du rejse fra
- Hvor vil du rejse hen

Hvis du ikke kan svare på de to afgørende spørgsmål, kommer du ingen steder – eller med andre ord, du bliver der, hvor du er lige nu.

Det er jo nemt nok at forstå

Det bliver straks lidt sværere når det drejer sig om rejsen mod en tryk privatøkonomi

Hvor er du? Hvor vil du hen?

I denne arbejdsbog arbejder du med ”hvor vil du hen?” – jeg kalder det også dit ”økonomiske hvorfor”

På vej ud af din tryghedszone

Når du begynder at arbejde med at ændre din økonomiske situation, bevæger du dig ud af din tryghedszone.

Du bevæger dig ind i et pengeområde som er et tabubelagt og meget sårbart livsområde, for langt de fleste af os. Derfor er det vigtigt at du får hjerne og hjerte til at arbejde sammen – så dit mål bliver et hjertebaseret.

Et hjertemål, kan du mærke i din krop og dine følelser reagere på det. Et hjernemål, er baseret på tanker og er utrolig påvirket af omgivelsernes påvirkning.

Når du arbejder med dine følelser, husker kroppen og det er følelserne der udsender din frekvens, og det er det, universet svarer på.



Step 1: Hvad er det du drømmer om

Hjertemål går i opfyldelse, når du er tro mod dig selv

Skriv alt ned. Alt hvad du ønsker for dig selv og din familie. Det kan være et nyt hus, mere familietid, større livskvalitet, råd til at rejse, betale for dine børns uddannelse i udlandet, at blive gældfri, at blive økonomisk uafhængig etc.

Du vil sikkert nemt kunne skrive 5 -6 mål, men er det nu også de rigtige? Brug lidt tid på denne opgave, ca. 30 minutter og få de mål ned på papiret, som du kan mærke, kommer helt indefra dit hjerte.

1:

2:

3:

4:

5:

6:

7:

8:

9:

10:



Trin 2: Hjertemål, der ræsonnerer med dig

Hjertemål er i overensstemmelse med dine værdier

Vælg dine top 3 mest overbevisende hjertemål. Hjertemål vækker følelser i din krop, som sender en frekvens til universet. Universet svarer på den frekvens du (dine følelser) sender ud.

1:

2:

3:



Trin 3: Visualiser dine hjertemål

Du skal gå vejen for at realisere dine hjertemål

Luk dine øjne og se for dig, og mærk i din krop at hver af disse 3 hjertemål bliver til virkelighed. – ja det lyder mærkeligt, men det virker – så bare gå i gang.

- Hvordan ser det ud, når dine hjertemål bliver til virkelighed
- Hvordan ser din familie og/eller du selv ud, når det er blevet til virkelighed.
- Hvordan kan du mærke, at det er blevet til virkelighed
- Hvordan er omgivelserne, når hjertemålet er gået i opfyldelse
- Regner det, er det sommer, skinner solen, hvor er du, spiser du sammen med andre, hvordan er scenen?
- Et af de tre hjertemål, vil fremkalde en meget stærk følelse i dig, det kan være lettelse, glæde, stolthed, kærlighed, ro, afslappethed etc. Måske er det en kombination af følelserne. Følelsen eller svaret, er dit og kun dit – det er sandt og stærkt. Det hjertemål, der vækker det stærkeste følelse i dig, skal du arbejde videre med.




Trin 4: Skriv dit vigtigste hjertemål ned og gør det til virkelighed

Skriv det hjertemål, der vækker de stærkeste følelser i din krop, ned på et stykke papir. Eller tegn det mal det. Det er ligegyldigt, bare du kan se det.

Det behøver ikke at være smart eller med særlige typer eller på dyrt papir. Skriv det ned, vær sikker på, at det du skriver, tegner maler giver dig den stærke følelse i din krop. Hæng det op et sted, du ser hver dag. Du kan også kombinere det med en armbånd, en ring, et tørklæde eller en sten i lommen, som kan minde dig om dit "økonomiske hvorfor", når du glemmer det. Det vil du nemlig, fordi der konstant er ydre påvirkninger, som du bliver forført af. Der kommer også modstand fordi du begynder at ændre på noget, når du begynder at gå efter dit økonomiske hvorfor – derfor er det supergodt at have en reminder lige ved hånden.



Dit vigtigste hjertemål

A photograph of a straw hat, an open book, and dried palm fronds on a striped fabric. The hat is a wide-brimmed straw hat with a black band. The book is open, showing text on the pages. The palm fronds are dried and arranged in a fan shape. The background is a striped fabric with a white and grey pattern.

**You can't go back and
change the beginning,
but you can start where
you are and
change the ending.**

C. S. Lewis