




LÍFIÐ ER OF STUTT TIL AÐ VERA LÍTILFJÖRLEGT

Marín Björk Jónasdóttir



Hver er konan og hvað er hún að vilja upp á dekk?

- ▶ Menntun:
 - ▶ Náms- og starfsráðgjafi,
 - ▶ Uppeldis- og menntunarfræðingur
 - ▶ Kennari.
- ▶ Áhrif hugarfars á heilsu og hlutverk sjálfsábyrgðar - Meistaránám
- ▶ Starfsvettvangur – Sviðstjóri iðn- og starfsnáms í Borgó og kennari
- ▶ Faglegur og reynslutengdur fyrirlestur



Hryðjuverkaárásin

- ▶ Veljum ekki hvað kemur fyrir okkur en við veljum hvernig við ætlum að takast á við það....
- ▶ Þegar við greinumst
- ▶ Ekki bara líkamlegt
- ▶ Gríðarlega margvísleg áhrif andlega
 - ▶ Sjálfstraustið lekur í burtu
 - ▶ Ættingjar, vinir og kunningjar



Markmið, vonir og væntingar

- ▶ Mikilvægt í öllu veseninu að setja sér markmið
- ▶ Við eigum fullt af allskonar vonum og væntingum, öðrum en að lifa
- ▶ Hvað vil ég?
- ▶ Hvað langar mig?
- ▶ „Bucket-listinn“ – er ekki komin tími á að vinna með hann?

Ef þú veist ekki hvert þú ert að fara – hvernig ætlarðu þá að komast þangað?

Breytingar verða með því að komast yfir eina hindrun í einu



Markmiðasetning

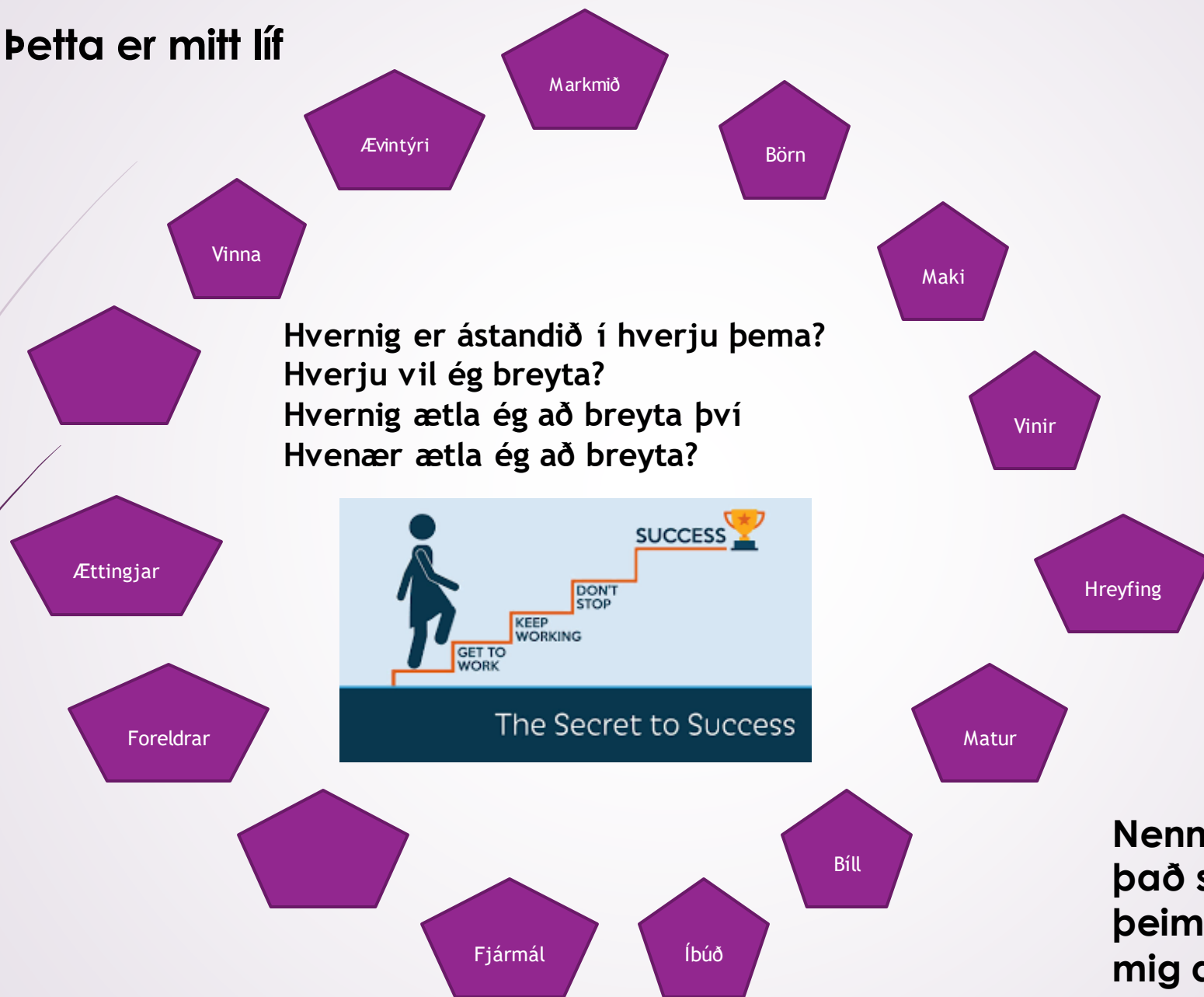
- Margar leiðir til að setja sér markmið
- Mikilvægt að velja sína leið hverju sinni
- Ákveða hvert við ætlum að fara – taka ákvörðun
- Skrá niður markmiðin
- Segja einhverjum frá því
- Taka ákvörðun um að njóta ferðarinnar í átt að markmiðinu
- Gera eitthvað á „hverjum degi“ sem færir okkur nær markmiðinu
- Endurskoða reglulega hvort við viljum halda þessu markmiði og hvernig leiðirnar að því eru að virka.



Fjölbreytileiki markmiða

- SMART markmið
- Draumaspjald
- Stepping stone
- Spjalda-aðferð
- Facebook hópar
- Trello
- Þetta er mitt líf

Þetta er mitt líf



Nenni ég að leggja á mig það sem til þarf – til að ná þeim markmiðum sem mig dreymir um?

Lífið er eins og að hjóla,
til að halda jafnvægi
verður þú að fara áfram



LÍFIÐ ER OF STUTT TIL AÐ VERA LÍTILFJÖRLEGT

Takk fyrir mig