HOH – Humør, Overskud & Handlekraft

Skab flere fantastiske dage i hverdagen, styrk dine relationer og bliv bevidst om din egen udstråling.

H - HUMØR
Positive Holdninger

O - OVERSKUD
Energi Til Andre

H - HANDLEKRAFT
Aktiv Forandring

Ugeværktøjet til at skabe flere HOH-dage – et fantastisk koncept, som oprindeligt er tænkt af Arne Nielsson, og som jeg her har givet min egen vinkel... “ Mentor Morten Nielsen"

MORTEN NIELSEN

BEGREBSAFKLARING

Hvad er en ægte "HOH-dag"?

Du kommer glad hjem

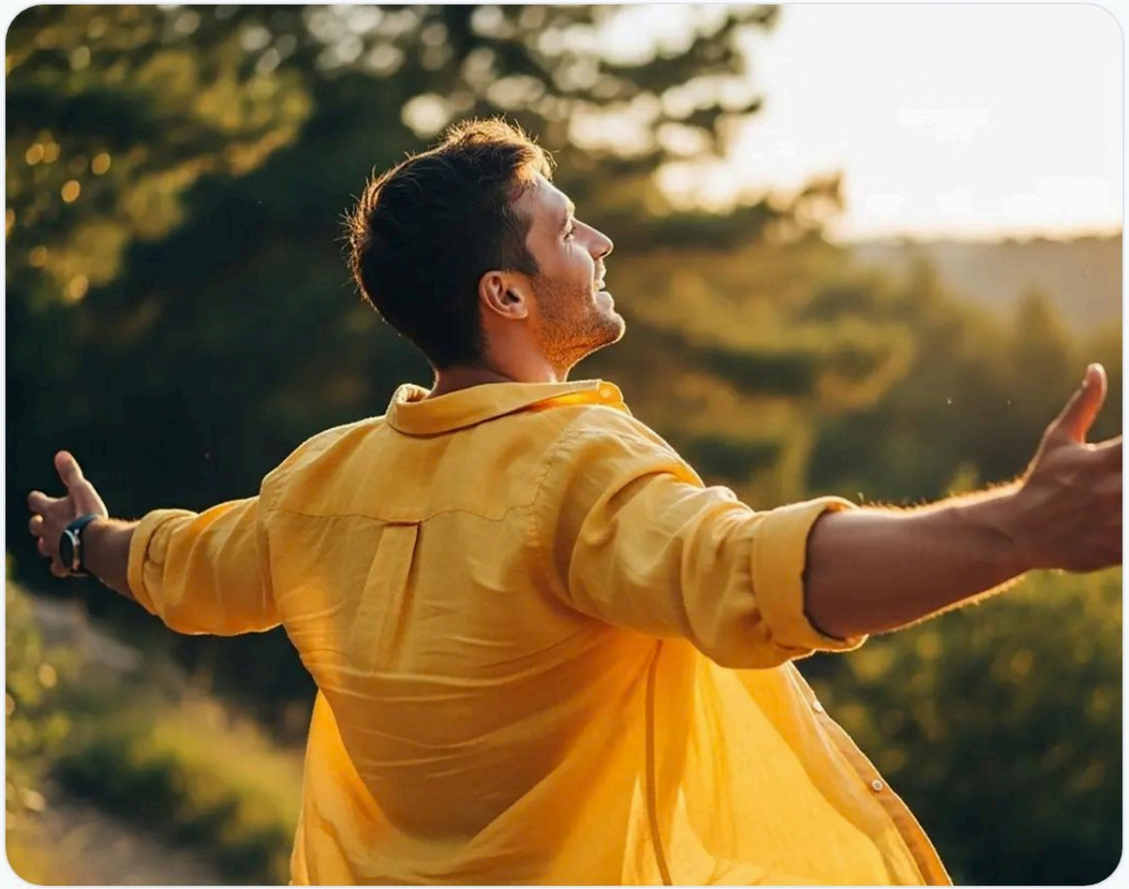
Din energi er intakt efter arbejdsdagen. Du har overskud til familien, vennerne og dig selv.

Din begejstring smitter

Atmosfæren i rummet løftes. Dine omgivelser påvirkes positivt af din tilstedeværelse.

Du holder dig "Over Stregen"

Du fokuserer på løsninger i stedet for at dyrke brok, ærgrelser eller passivitet.



Selve grundkonceptet "HOH-dage" er oprindeligt udviklet af coach og foredragsholder Arne Nielsson og her tilrettet af Mentor Morten Nielsen

MORTEN NIELSEN

HANDLINGSPLAN

8 Nøgler til at skabe flere "HOH-dage"

1. Vis begejstring
Engager dig helhjertet – positiv energi smitter hurtigt.

2. Vælg din holdning
Positive valg skaber sjovere og bedre resultater.

3. Giv ægte & ærlig ros
Anerkendelse løfter og opbygger alle omkring dig.

4. Justér dine vaner
Identificer hvad der dræner dig, og skift kurs.

5. Sæt positive mål
Klare konstruktive mål genererer vedvarende drivkraft.

6. Find en støttende coach
Brug en ressourceperson til at fastholde fremgang.

7. Kend dit toppmønster
Kortlæg hvad der virker, når du præsterer bedst.

8. Hold dig over stregen
Se muligheder frem for forhindringer i hverdagen.

MORTEN NIELSEN

OPMÆRKSOMHED & RELATIONER

Hvad stjæler din tilstedeværelse?

Skærmtid & Tidsrøvere

Ubevidst tidsforbrug på mobilen tager opmærksomhed fra dine vigtigste relationer.

- **Fratager du tid:** Partner, børn eller familie?
- **Passiv underholdning:** Dæmper dit personlige overskud.

Aktiv Taknemmelighed

Vis dine nærmeste, hvor glad du er for at have dem i dit liv gennem handling.

- **Bevidst attitude:** Vær nærværende ved hjemkomst.
- **Anerkendelse:** Sig tak for de små ting i hverdagen.

MORTEN NIELSEN

KØLESKABSOPHÆNG • PRINT & SÆT OP

Ugentlig HOH-Selvevaluering

Uge: _____ | Mål: Flest HOH-dage!

DAG	☹ Dårligt humør (Smittede negativt)	😶 Dårligt humør (Træt/passiv)	😐 Kom bare hjem (Neutral dag)	☺ Kom hjem glad (God energi)	★ HOH-DAG! Glad & Smittede! (Top overskud)
Mandag	○	○	○	○	○
Tirsdag	○	○	○	○	○
Onsdag	○	○	○	○	○
Torsdag	○	○	○	○	○
Fredag	○	○	○	○	○

Ugens Evaluering: Antal HOH-dage i denne uge: [/5]

Husk: Det du fokuserer på, får du mere af!

Gør HOH til en fast vane i din hverdag

Hæng ugeskemaet på køleskabet, evaluer hver dag, og tag styringen over din egen udstråling.

> "Det du ser efter, er det du får øje på!"

MORTEN NIELSEN

Åben nye vinkler i dit liv med en PERSONLIG MENTOR

Klik ind og bestil en GRATIS uforpligtende snak om hvad en mentor kan hjælpe dig med

www.n-ielsen.dk

