# 3-D Værktøjet

## Coachingfirmaet & Talk

| Did | Do | Dream |
|---|---|---|
| | | |

**Did** - skriv de gode oplevelser du havde i 2013. Skriv en overskrift på hver linie og ved siden af i en bog eller hæfte, skriver du den historie, som følger med. Hvem du var sammen med, hvem gjorde hvad og hvilke følelser gav det og hvilke var stærkest? Hvad har du lært af oplevelserne, både hver for sig og samlet? Prioriter og begrund oplevelserne efter størst og stærkest.

Ved **Do**, skriver du, igen i overskrifter, hvad du vil give dig selv af positive oplevelser i 2014. Hvad skal du bare prøve? Beskriv i bogen, i detajler, de omstændigheder og udfordringe du regner med, at der vil være, samt hvad skal der til for, at du gennemfører? Prioriter og begrund oplevelserne. Hvorfor er oplevelserne så vigtige og hvad tror du, de vil give dig? Jo flere detaljer, des bedre.

**Dream** - drøm løs om det, du drømmer mest om i 2014. Du kan drømme om alt, uden begrænsninger af nogen art. Alt er tilladt. Alt. Beskriv i bogen, hvilke følelser det sætter i gang lige nu, og hvilke følelser, du tror, det vil medføre.
Prioriter og begrunde oplevelserne efter størst og stærkest.

Jo mere du fokuserer på de positive handlinger, jo større mulighed har du for at øge din glæde og din trivsel.

Print papiret ud, og hæng det op på et synligt sted, så du ser det hver dag, og arbejd så med dine **Do´er** og lad dig inspirere af dine drømme. Måske bliver de til noget. Godt Nytår.

**© 2013 facebook.dk/positivpsykologi - www.andtalk.dk - Niels Moestrup**