



Rigtig hjertelig velkommen til fjerde del i vores adventskalender, hvor vi nu er nået til sidste gaveuddeling.

Du har indtil nu arbejdet med balance i mestringshjulet, du har lært prioriteringsteknikker og ikke mindst har du gennemført en vigtig værdiafklaring. Vi anser disse tre dele for særdeles vigtige i kampen mod stress.

Hvad er din vision for 2020

Vi ønsker for dig, at du får et afklaret 2020, hvor du lever (mere af) det liv, du ønsker dig, og hvor du lever i balance, efter dine værdier og uden nævneværdige stressoplevelser. For at finde ud af, hvad det bedste liv er for dig, kan det være en god ide at udarbejde en vision.

Visionen illustrerer hvad du ønsker at lægge vægt på, have mere af, sætte fokus på, være observant omkring og prioritere i 2020. Det som vil hjælpe dig med at få det liv du ønsker dig.

Dagens gave

Nu skal du være kreativ – og måske har du allerede flitterstads, glanspapir og andet juleklipperi indenfor rækkevidde eller i nær erindring fra juledagene. Find også gerne gamle aviser, magasiner og tryksager frem, hvor der er mange illustrationer.

Det du skal gøre, er at klippe illustrationer/billeder ud, som på en eller anden måde "taler til dig", fanger din opmærksomhed og appellerer til dig. Det er fx billeder som repræsenterer det, du ønsker dig mere af i 2020.

Sæt dine udklip på et ark eller stykke karton, og hæng det så et sted, hvor du kan se det.

[Se video, hvor Marianne demonstrerer hvordan du kan arbejde med et visionboard](#)

På materialesiden finder du også et inspirationsark med spørgsmål, der kan hjælpe din inspiration på vej, når du skal i gang med dit visionboard, og Marianne har indtalt en lydfil til dig, hvor du får vejledning i at benytte inspirationsarket.

Visionen hjælper din hjerne med at give dig det, du ønsker dig

Grunden til at vi har givet dig en visuel og kreativ opgave i dag handler om at du via arbejdet med saks, papir og pynt skaber en sammenhæng mellem dine tanker, refleksioner, værdier, ønsker og mål for 2020 og et konkret visuelt billede af disse ting.

Når du arbejder med din vision i et format som et visionboard sætter det din hjerne i gang. Hjernen kan ikke skelne mellem om det den ser på visionboardet allerede er virkelighed eller ej. Men den kobler det visuelle indtryk med dine følelser og ønsker omkring det, du sætter på dit visionboard. På den måde "programmerer" du din hjerne til at hjælpe dig med at give dig det, du ønsker.

Du kender princippet: Hvis du ønsker dig en rød bluse, ser du pludselig røde bluser overalt. Det er samme teknik. Det du har fokus på, er du mere opmærksom på at finde. Og det hjælper dagens øvelse dig med.

Vi ønsker dig en rigtig glædelig 4. advent – og vi vil også sige dig tusinde tak for din deltagelse på vores adventskalender.

Vi håber øvelserne har bidraget til dit december-velbefindende og har givet dig input og viden til, hvordan du kan indrette 2020, så du er mere afklaret, mere stressfri og meget gladere.

Mange julehilsner fra Ubbe & Dunne

P.s.: Vi vil blive super juleglade, hvis du vil sende os en julehilsen og give os lidt positiv julefeedback på adventskalenderen. Hvilke gode ting har du erfaret, hvilken aha-oplevelser oplevede du, hvilke refleksioner har du gjort dig undervejs – eller andet, du har lyst til at dele med os. Medsend gerne et billede af dit visionboard.

Du kan sende din hilsen til Marianne på **mu@marianneubbe.dk**

Så sætter vi os en dag efter jul og guffer rester og drikker te, mens vi gennemgår din hilsen.