

#neste90dager

ARBEIDSBOK

Innføre gode rutiner i hverdagen



Gründermetoden

1. Hva gjør du bevisst for å vokse?

2. Hvilke av gapene har holdt deg fra å vokse slik du kanskje skulle ønske du hadde gjort?

- ☐ Antagelsesgapet - jeg antar at jeg automatisk vil vokse
- ☐ Kunnskapsgapet - jeg vet ikke hvordan jeg skal vokse
- ☐ Tidsgapet - det er ikke det riktige tidspunktet for å begynne
- ☐ Feilgapet - jeg er redd for å gjøre feil
- ☐ Perfeksjonsgapet - jeg må finne den beste måten før jeg starter
- ☐ Inspirasjonsgapet - jeg føler ikke for å gjøre det
- ☐ Sammenligningsgapet - andre er bedre enn det jeg er
- ☐ Forventningsgapet - jeg trodde det ville være lettere enn dette

3. Hva kan du gjøre nå for å minske dette gapet (spesifikke handlinger)?

4. Hva kan stoppe deg fra å minske gapet?

5. Hvordan kan du håndtere potensielle hindringer?
