



LISBETH FRUENSGAARD

NÅ DIT MÅL UDEN STRESS

LISBETH FRUENSGAARDS NYTÅRSKUR

WORKBOOK

8. JANUAR 2026





Et kærligt tilbageblik på 2025

Hvad var min bedste oplevelse og hvorfor?



Hvad var det bedste, jeg sagde til mig selv?
Og til andre?

Hvad var det værste jeg oplevede?

Hvad vil jeg sige farvel til og efterlade i 2025?

Hvad vil jeg tage med ind i 2026?

Hvad har jeg lært af 2025?



Velkommen til 2026

Hvem vil jeg være i 2026?
(Skriv de 3 vigtigste karaktertræk)



Hvilke 3 følelser skal først og fremmest kendetegne det kommende år?

Hvilken overordnet følelse ønsker jeg at have ved udgangen af 2026?

Hvad skal der til for at skabe disse karaktertræk og følelser?
(Skriv 3 konkrete handlinger)

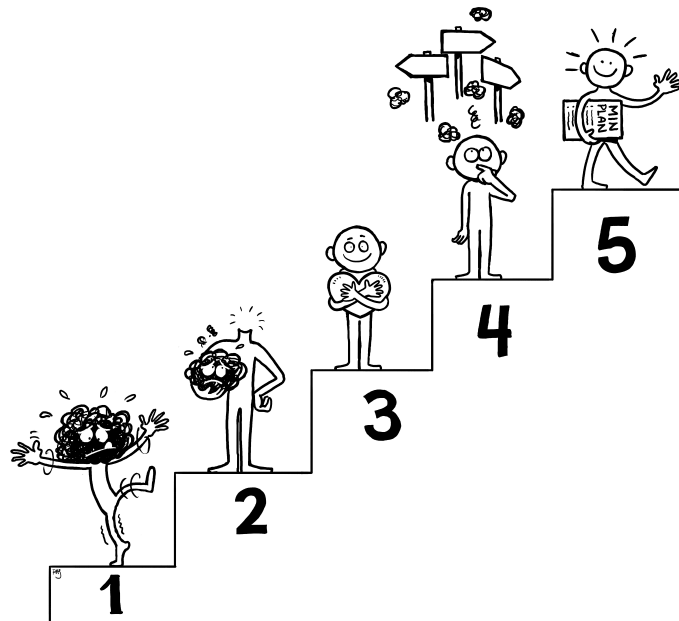
Hvilke 3 mikroskridt kan jeg tage?

Hvad skal være mit 2026 nøgleord/mantra?



Hold balancen i 2026

De 5 trin i Kuren mod Stress - hvor på trappen står jeg?



Hvad har skabt stress og ubalance i 2025?

Hvad kan jeg gøre få at skabe mere nærende grænser i 2026?

Af ovenstående punkter, hvilket et er så det allervigtigste for mig?



Tusind tak fordi du lyttede med.

Jeg håber, vi høres ved igen eller ses i løbet af 2026.

Pas på dig selv og din balance og husk:

Intet job og ingen resultater er værd at miste hverken det gode helbred eller den velfungerende familie for.

