

Trivsel To Go

– indre styrke i en verden i bevægelse

Præsenteret af Tanja Juul Sondrup

Dato: 13.maj 2026



Connect with Tanja



*Hvordan vælger du at være
over for dig selv i dag?*



TANJA JUUL SONDRUP

TRIVSEL TO GO

Lever du dit liv,
eller venter du på det går i gang?

Længes du efter forandring, lever du et venteliv?
Skab bevidsthed om dit gode liv.
Lær om de 5 principper for trivsel og skab din forandring.

STRONGYOU

Skabe det liv du gerne vil have levet..

STRONGYOU

Refleksion

Hvor i dit liv venter du?

*Hvad kunne du godt tænke dig
skulle være anderledes i dit liv?*



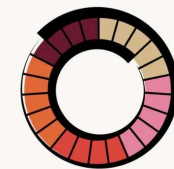
STRONGYOU

INNER DEVELOPMENT GOALS

1	Være – Relation til sig selv
2	TÆNKE – Kognitive færdigheder
3	RELATERE – Omsorg for andre
4	SAMARBEJDE – Sociale færdigheder
5	HANDLE – At drive forandring



**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**



INNER DEVELOPMENT GOALS
Transformational Skills for Sustainable Development

INNER DEVELOPMENT GOALS og de 5 faser

1

Være – Relation til sig selv

Wake up

2

TÆNKE – Kognitive færdigheder

Get up

3

RELATERE – Omsorg for andre

Show up

4

SAMARBEJDE – Sociale færdigheder

Grow up

5

HANDLE – At drive forandring

Glow up

*Behandler du dine
fysiske ting bedre
end du behandler dit
mentale helbred?*



“How to happiness”

- *50% Genetisk betinget*
- *10% Omstændigheder*
- *40% Dine valg, tanker og handlinger*

Niveauet af glæde...

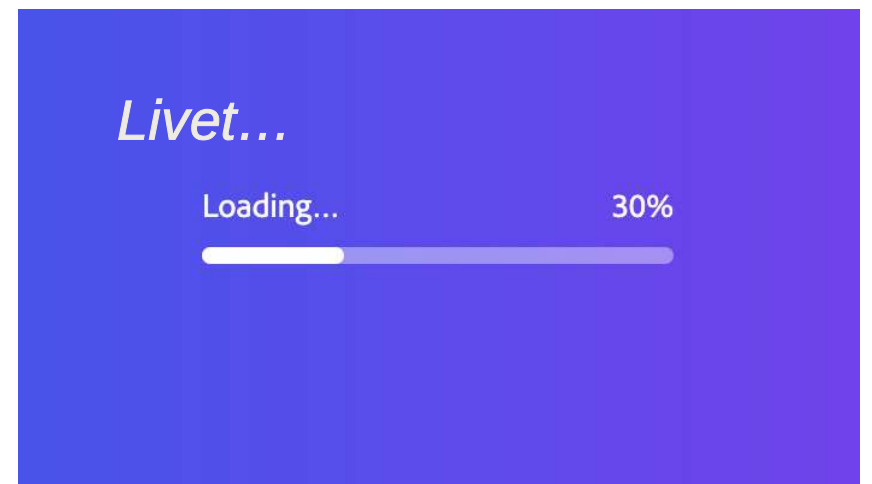
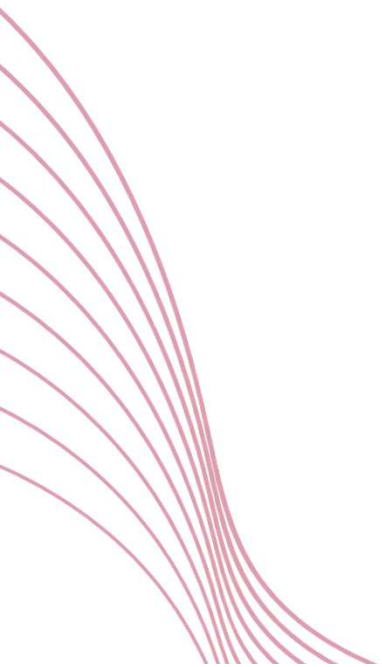


H[★]a[★]p[★]p[★]i[★]ness

*5 ting/uge du er taknemmelig
for i 10 uger = 25% øget glæde*

STRONGYOU

VENTELIVET



STRONGYOU

***Ca. 6000 tanker i
døgnet***

***90% tanker er
gentagelse fra i går***



STRONGYOU

A vibrant field of sunflowers stretches across the bottom half of the image, their yellow petals and dark brown centers creating a textured, golden sea. Above the field, a clear blue sky is filled with soft, white, wispy clouds. The overall scene is bright and positive, evoking a sense of optimism and growth.

***Kvaliteten af dine tanker
definere kvaliteten af dit liv***

STRONGYOU

***Hvad er kvaliteten
af dit liv, ikke kun
dit arbejdsliv –
hele dit liv?***

***Kvaliteten af mit
(arbejdes)liv er..***

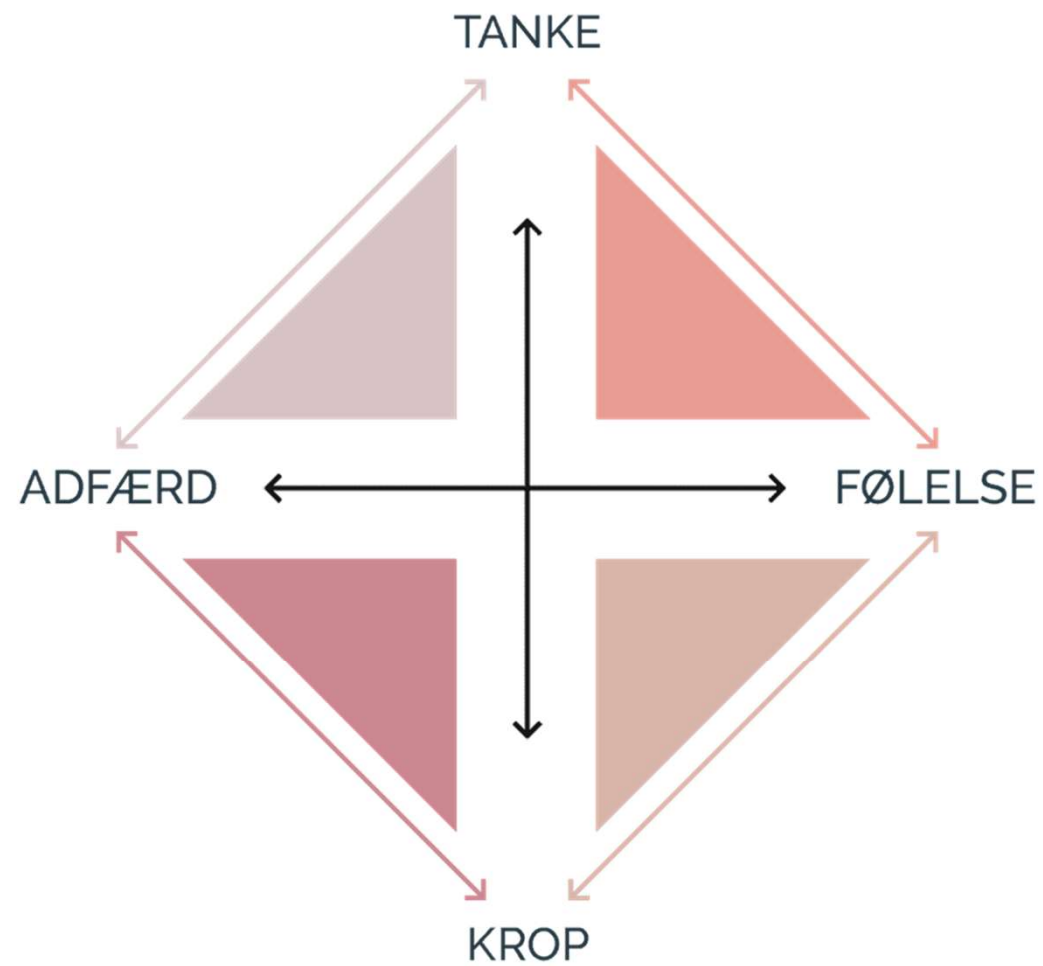




”Det du ikke vil arbejde med, vil ikke lade dig være, og det, som ikke vil lade dig være, tager din energi og fokus fra der som giver dig energi og fokus”

STRONGYOU

DEN KOGNITIVE DIAMANT



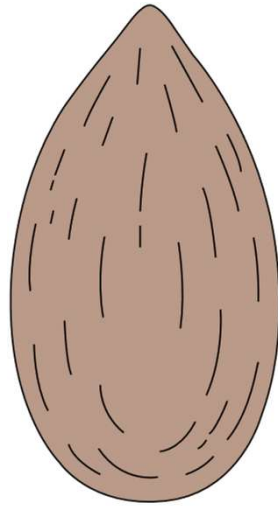
STRONGYOU

Mandlen og Søhesten

Mandel

Reagere

Kamp-Flugt- Frys



vs.



Søhest

Agere

MESTRE

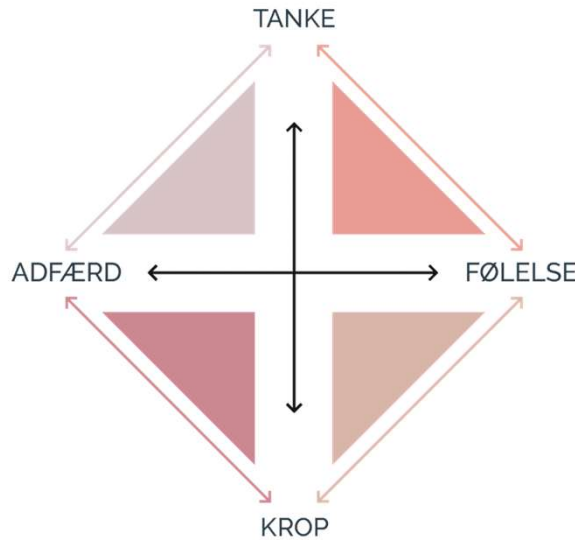
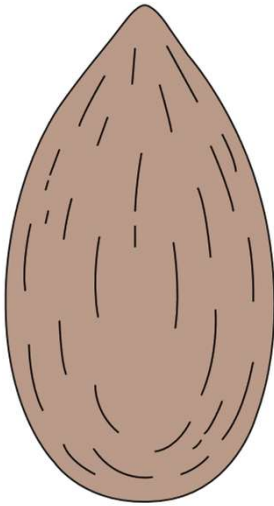
STRONGYOU

Mandlen, Søhesten og Diamanten

Mandel

Reagere

Kamp-Flugt- Frys



Søhest

Agere

MESTRE

STRONGYOU



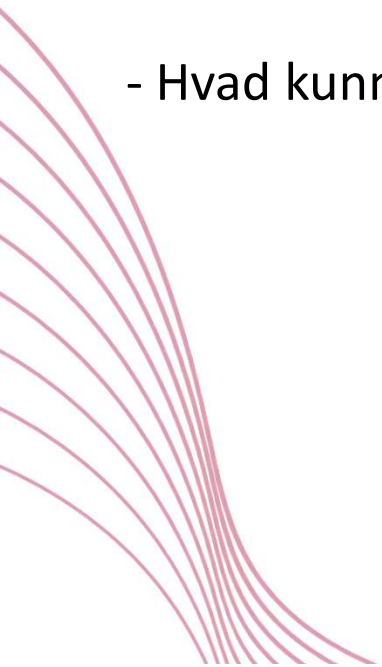
Hvilket område af dit liv kunne du med fordel hoppe over på søhesten frem for at smutte mandlen?

Hvem kunne du præsentere dette værktøj for, som kunne have særligt gavn af?

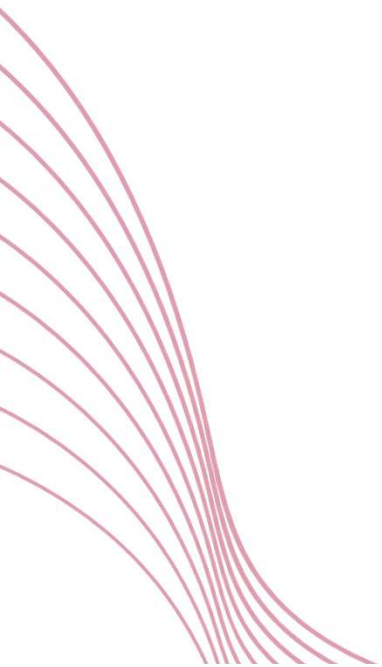
STRONGYOU

”Brokkehovedet” Kristina

- Hvilken væren vælger du som støtter den version af dig selv, du gerne vil være i teamet?
- Hvad kunne I med fordel stoppe med at tale om?
- Hvad kunne I tale om i teamet som vil styrke trivsel og samarbejde?

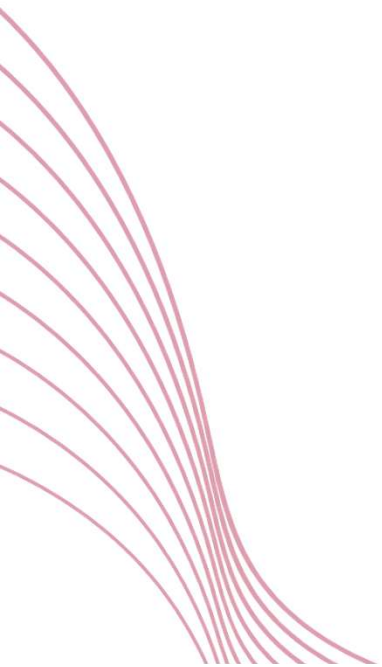


STRONGYOU



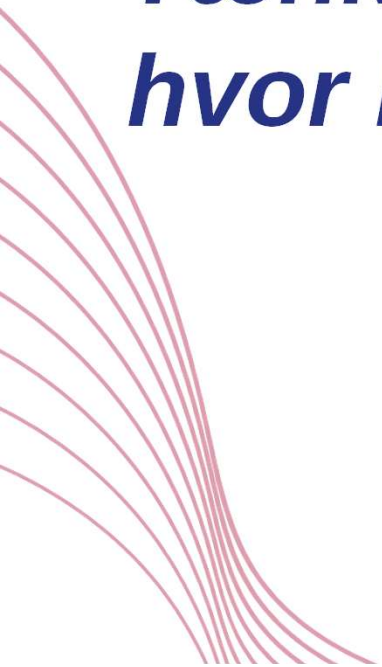
To morgenbeslutninger

STRONGYOU



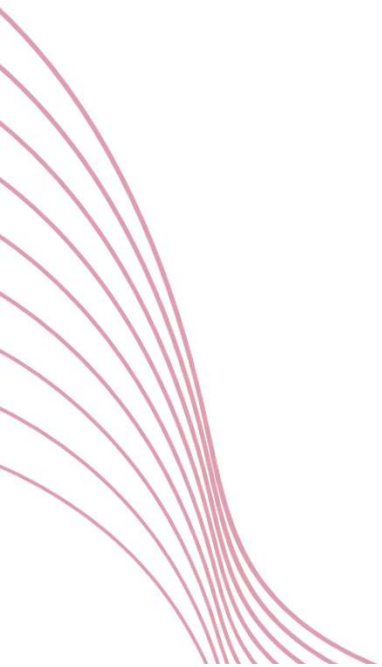
**GIVER DU OP
ELLER...
GIVER DU SLIP**

STRONGYOU



***Tænk på et menneske I har givet op på,
hvor I med fordel kunne give slip?***

STRONGYOU



**2000 dårlige
mandage!**

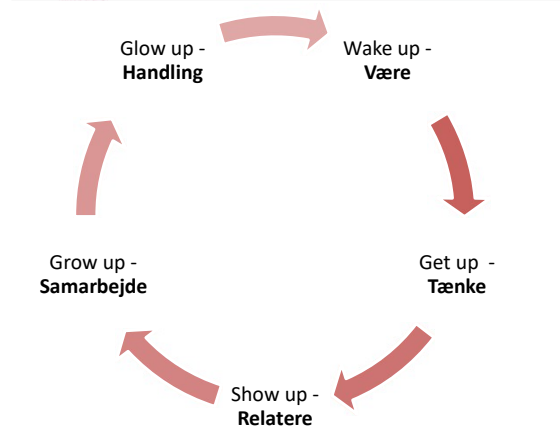
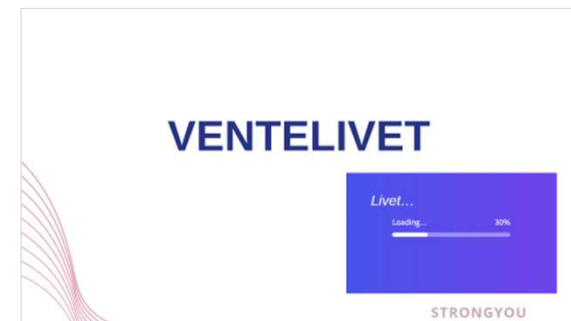
STRONGYOU

A person stands on a dark, rocky outcrop, looking out over a vast, hazy landscape. The scene is bathed in the warm, golden light of a low sun, creating a silhouette effect on the person and the distant hills. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues. The overall mood is contemplative and serene.

“Din selvrespekt vises i dine
handlinger – ikke i din intention”

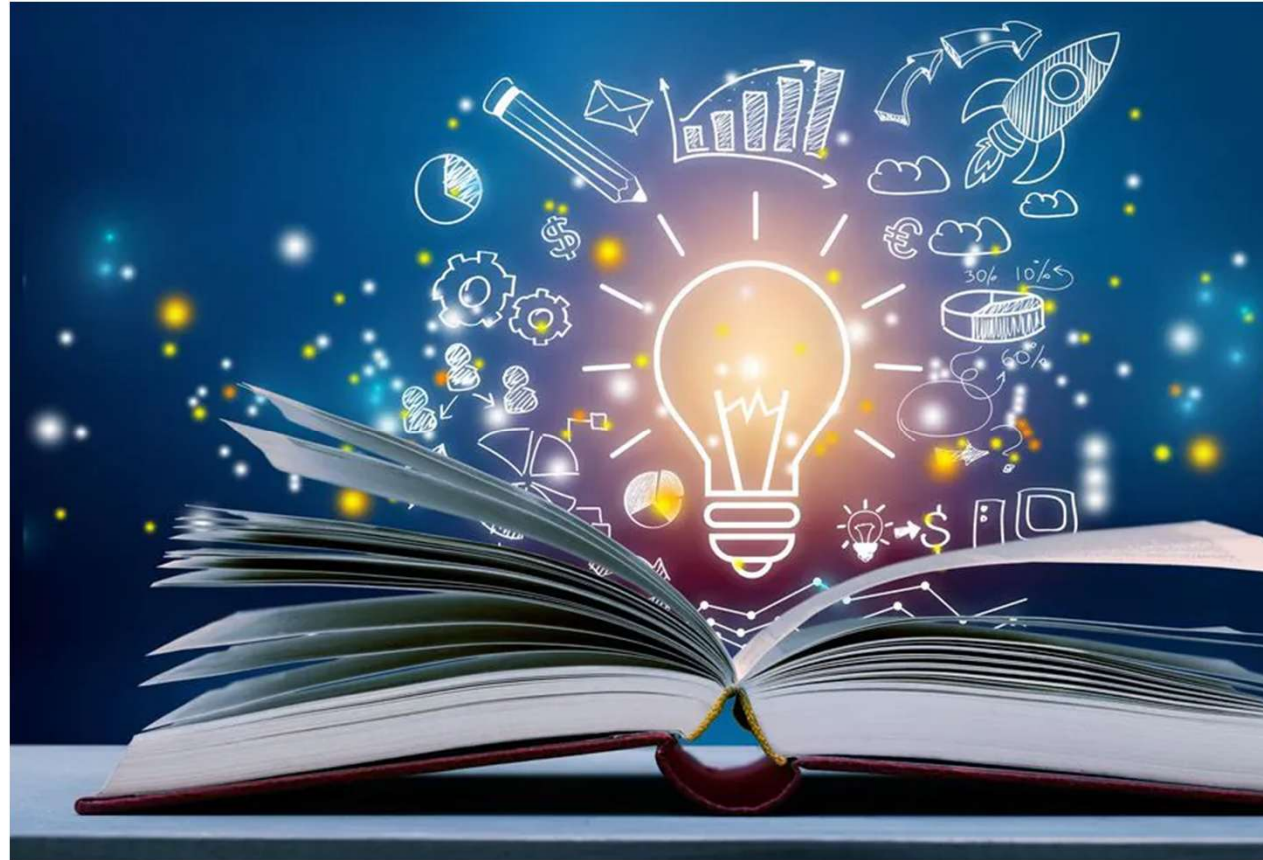
Hvad ved du allerede, men ikke handler på?
Hvad kalder på dig lige nu?

STRONGYOU

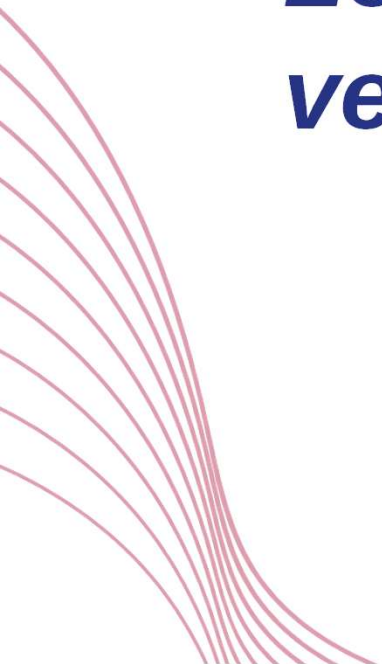


STRONGYOU

Hvilke indsigt kan du tage med dig fra i dag som støtter dig i at leve dit liv mere bevidst frem for tilfældigt?



STRONGYOU



***Lever du dit bedste arbejdsliv eller
venter du på at det går i gang?***

STRONGYOU

TAK FOR I
DAG

Trivsel To Go

– indre styrke i en verden
i bevægelse

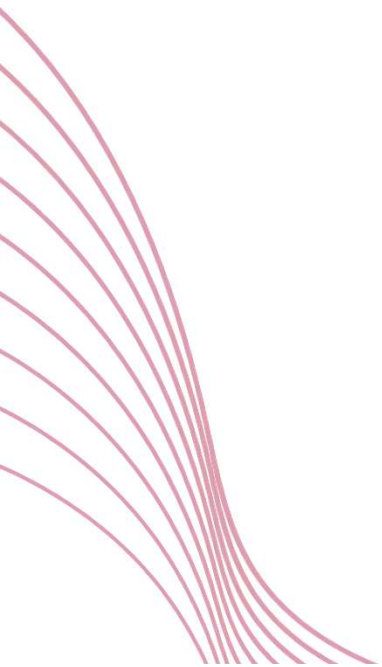
Præsenteret af Tanja Juul Sondrup

Dato: 13.maj 2026



Connect with Tanja





TANJA JUUL SONDRUP

STRONGYOU