

TO SYSTEMER

SYSTEM 1:

Hurtigt
Intuitivt
Ubevidst
Nutidigt

SYSTEM 2:

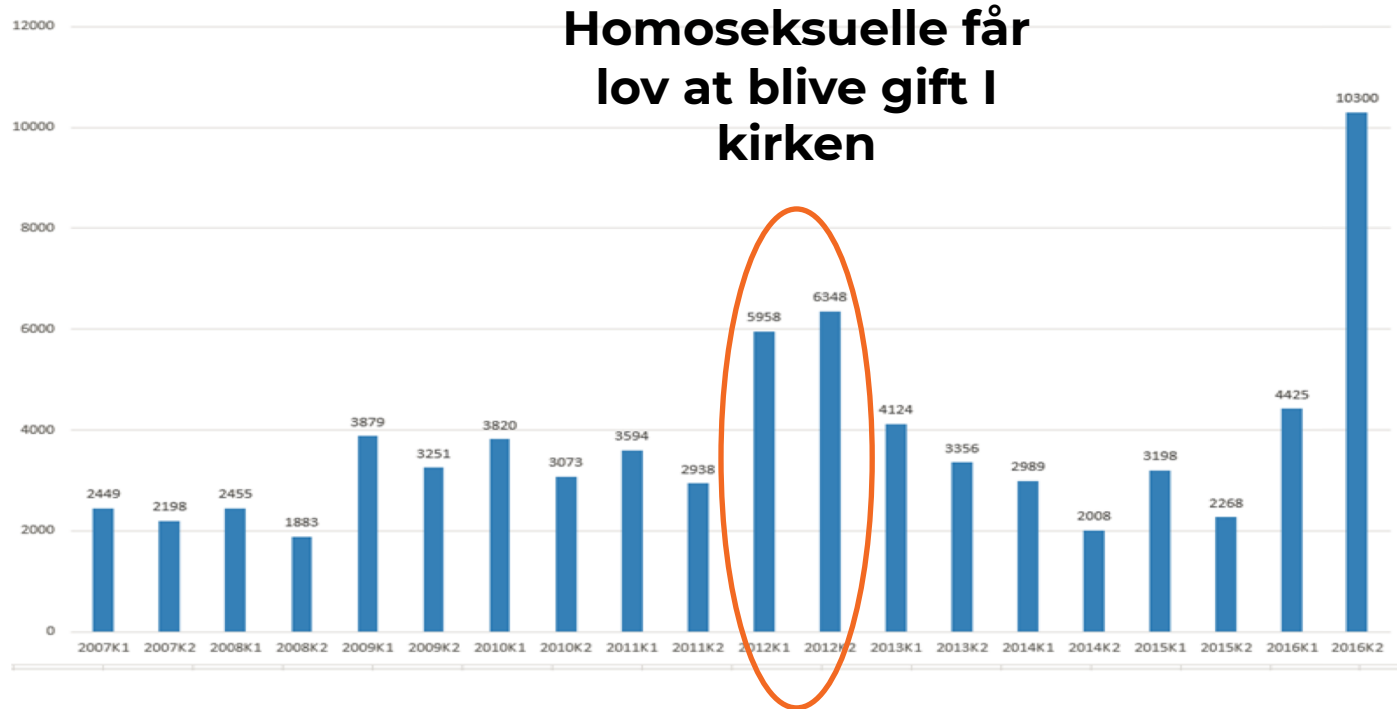
Langsomt
Reflekteret
Kontrolleret
Fremtidigt

1
**Strategier
udføres**

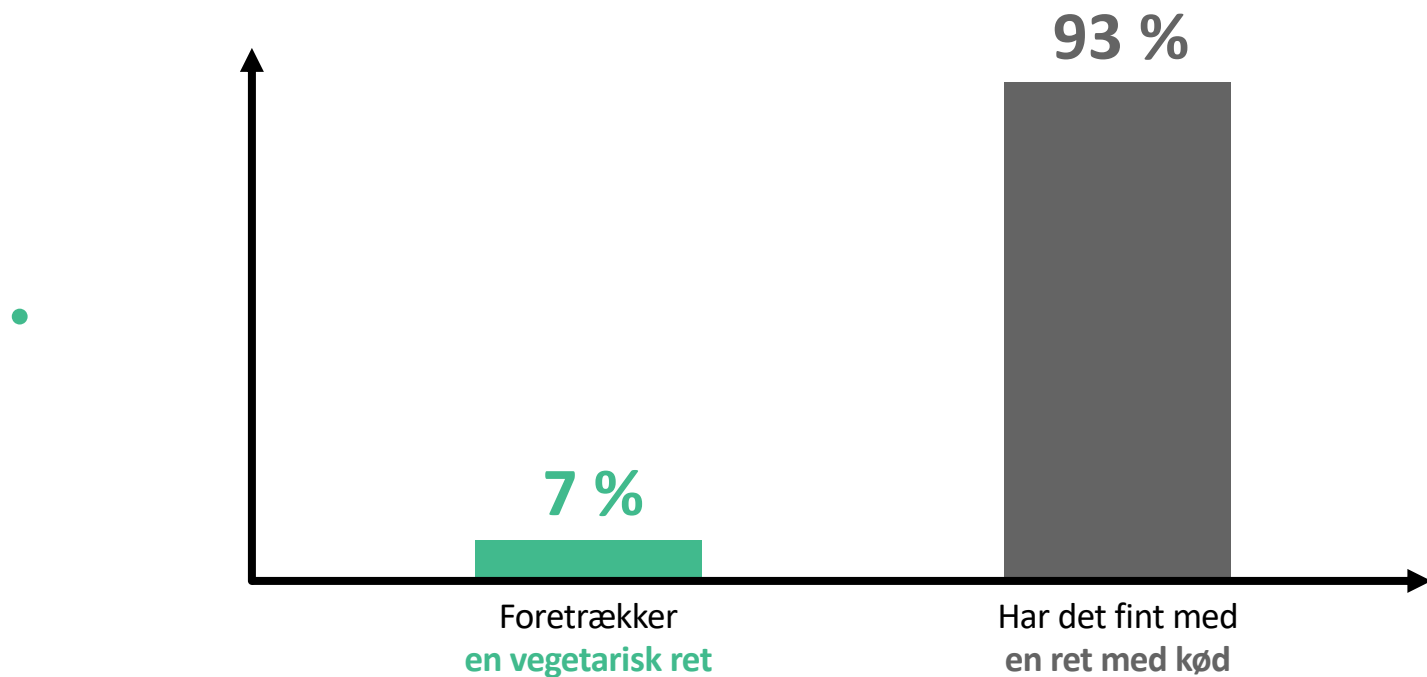
2
**Strategier
laves**

HUSKEREDEL 1: LETHED TRUMFER MOTIVATION

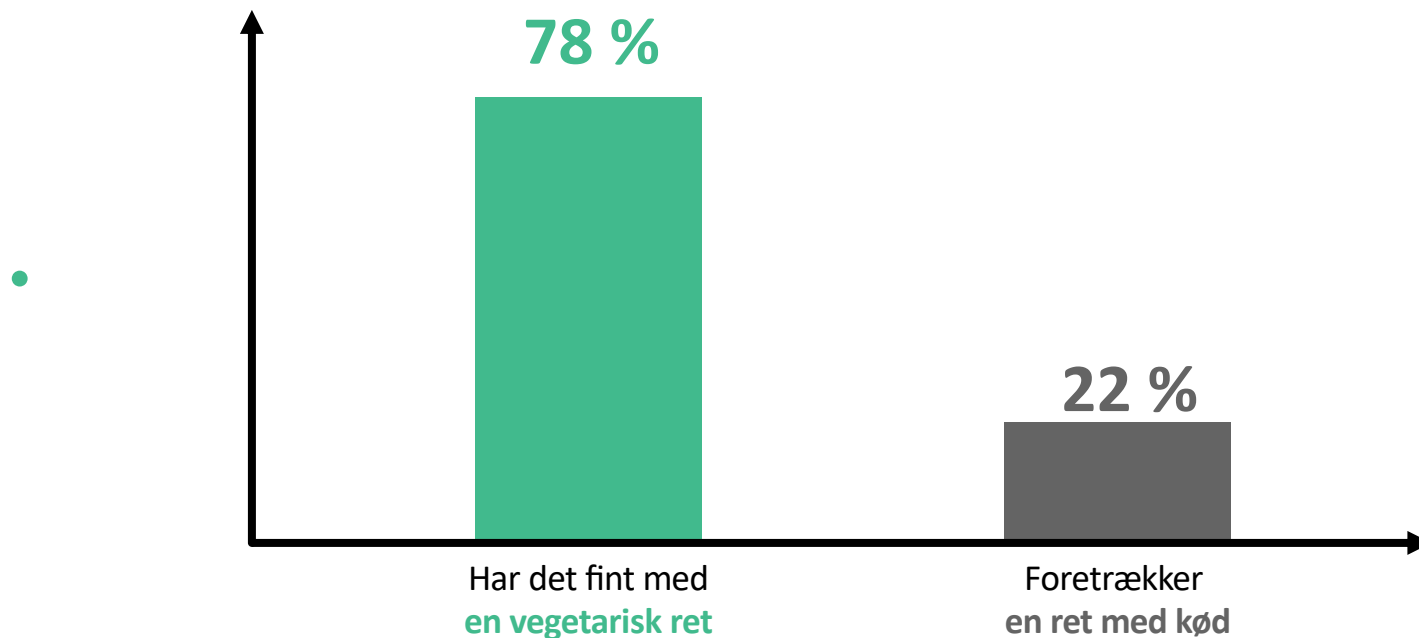
UDMELDELSER AF DEN DANSKE FOLKEKIRKE



"TIL FROKOST BLIVER DER SERVERET EN RET MED KØD"



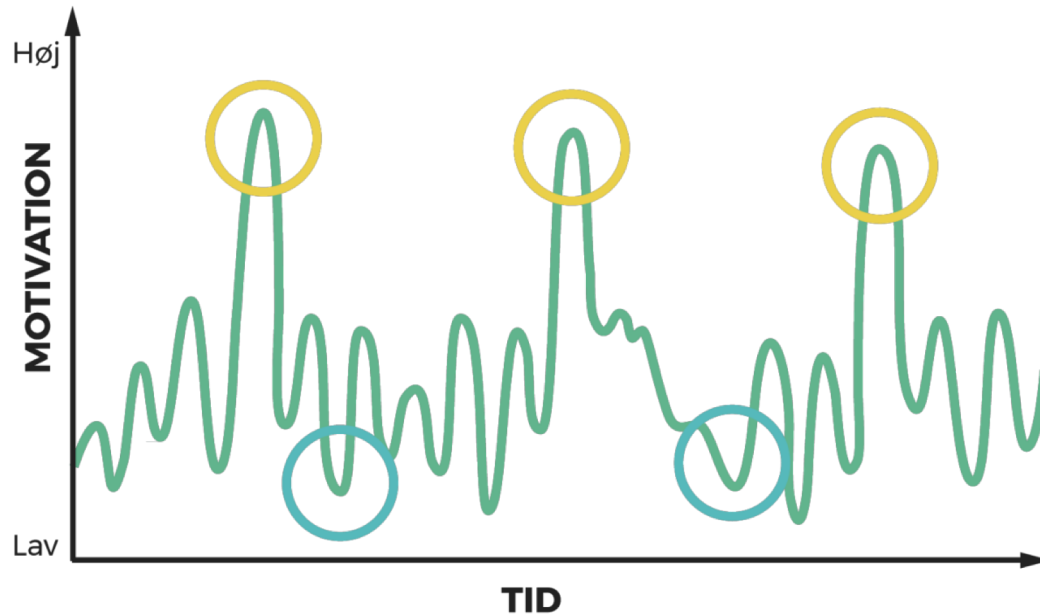
"TIL FROKOST BLIVER DER SERVERET EN VEGETARISK RET"



DE TRE PROBLEMER MED MOTIVATION

1. Den kommer i bølger
2. Den kommer, når du mindst har brug for den
3. Den er ikke god til varige forandringer

GØR DE SVÆRE TING PÅ TOPPEN AF BØLGEN



Naturlige perioder, hvor man ikke kan gøre hårde ting

ORGANDONATION

Ønsker du at tage stilling til organdonation?

Hvis du er over 15 år, modtager du et donorkort sammen med dit fysiske sundhedskort, som du kan udfylde og bære på dig.

Du kan slippe for at bære rundt på dit donorkort ved at registrere dine ønsker til organdonation på sundhed.dk.

Hvis du allerede har registreret dine ønsker til organdonation på sundhed.dk, eller ikke ønsker at registrere dine ønsker lige nu, kan du trykke på "Luk".

Registrér donorønske

Luk

**HUSKEREDEL 2:
VÆR UAMBITIØS**

IRON LAW

"Over budget, over time,
under benefits, over and
over again"



Coronastudie: Blot en lille reduktion af trafikken giver store forbedringer på vejene

”Helt konkret viser Vejdirektoratets studier, at en reduktion i trafikken på de travleste motorveje med 5-10 procent vil reducere forsinkelserne med op til 50-90 procent afhængig af den konkrete lokalitet.”

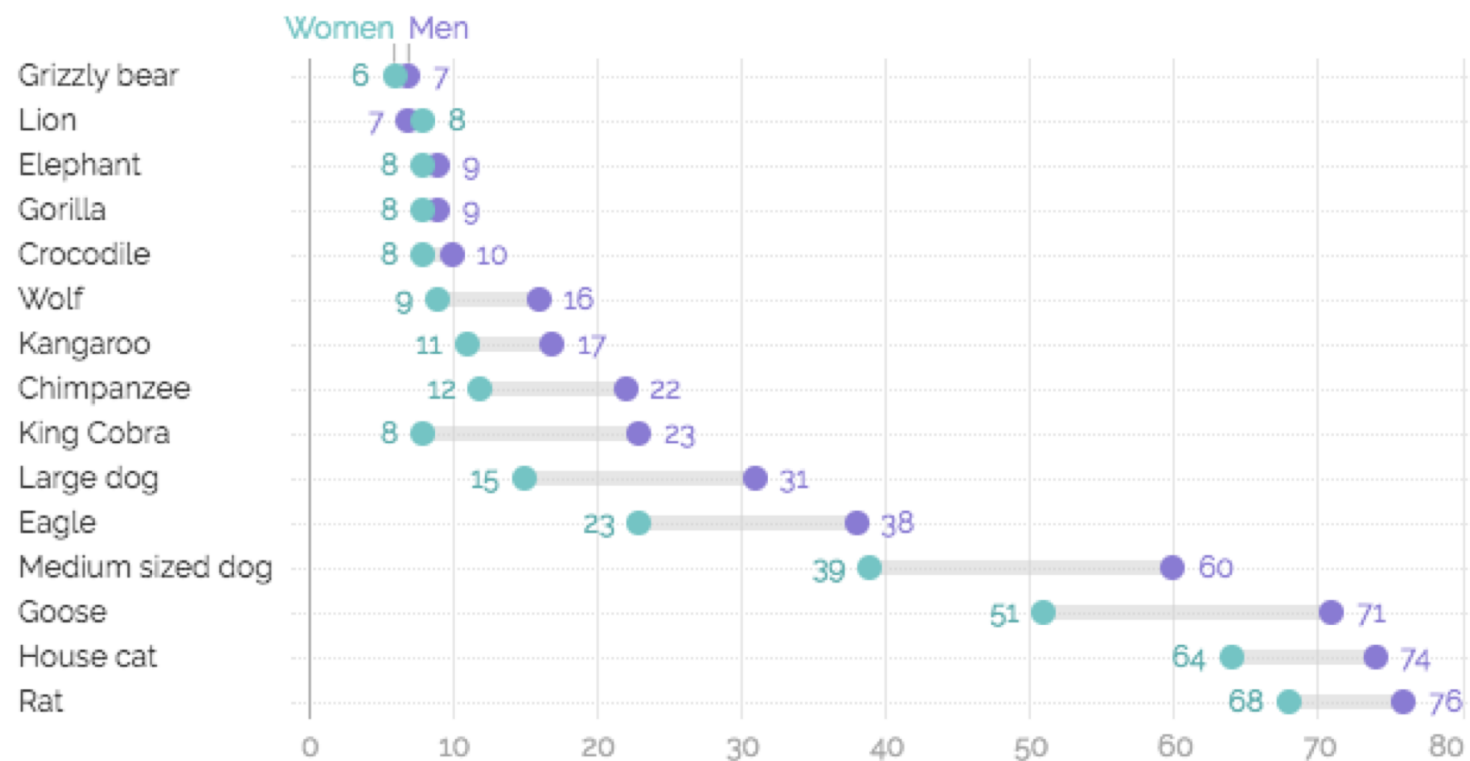


**‘VI’ OVERVURDERER VORES
EVNER**

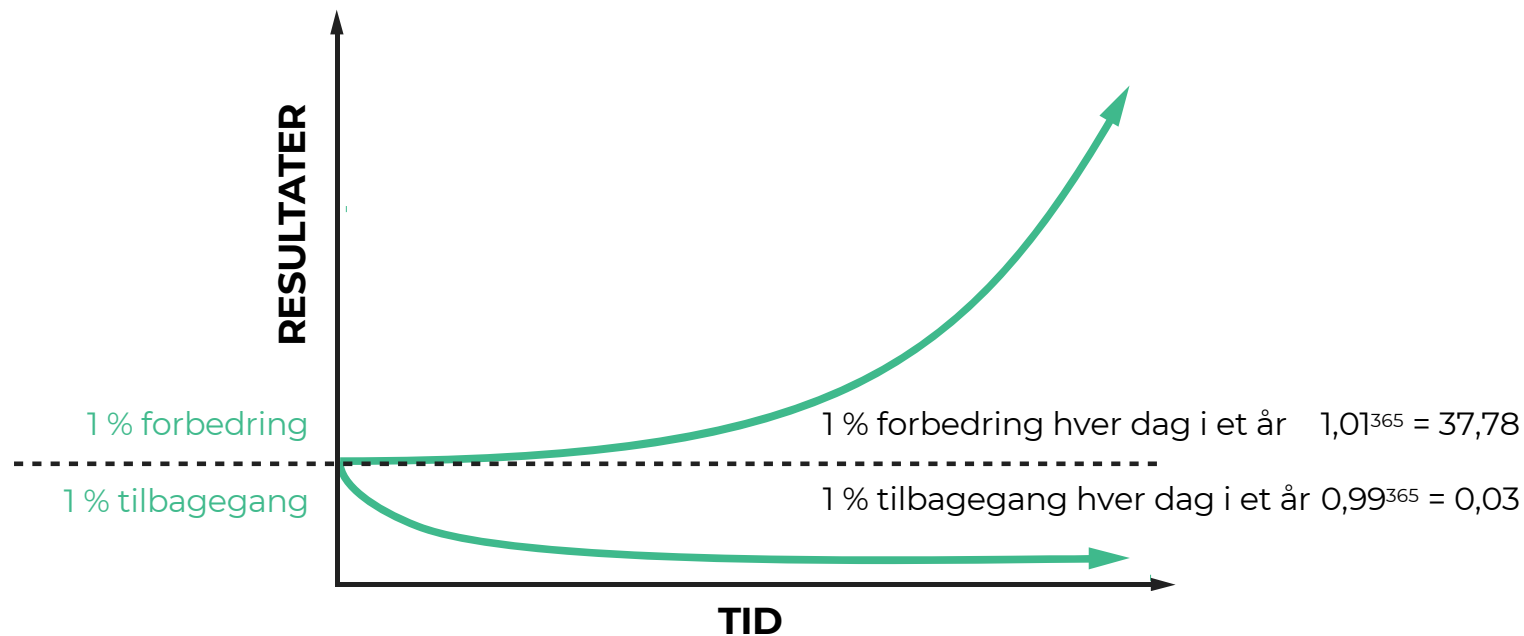


What animal could you beat in a fight? Compared to women, men feel most able to take on medium-sized dogs and geese

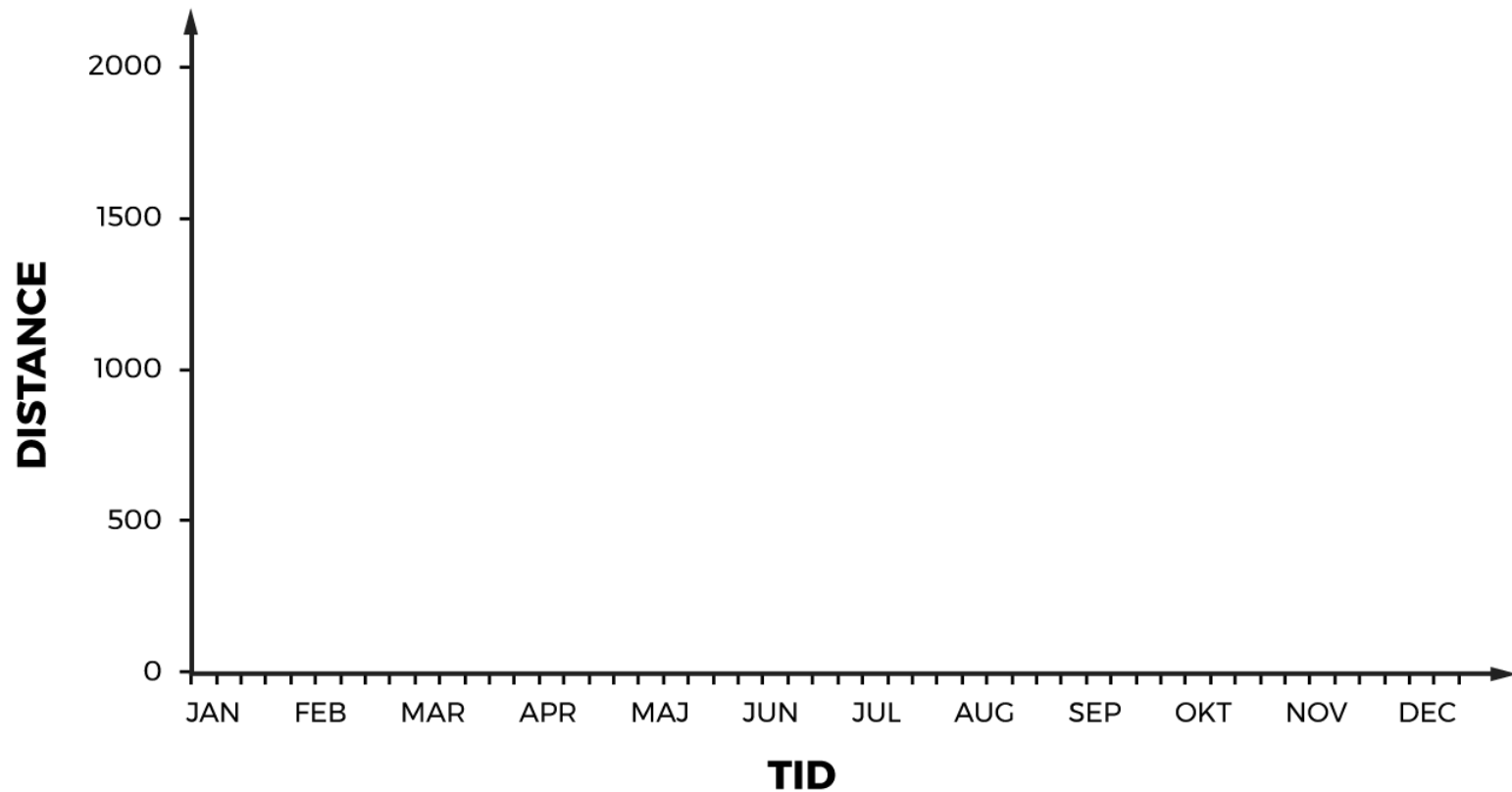
Which of the following animals, if any, do you think you could beat in a fight if you were unarmed? %



1 % BEDRE HVER DAG



SMÅ SKRIDT



Nøglen til bæredygtige forandringer

Du skal aldrig stoppe. Helt.

GØR ALT

GØR INTET



ALT

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

Løsning

INTET

Der er en

GIGANTISK

forskel på 'ingenting' og 'virkelig lidt'

"Vær fysisk aktiv mindst
30 minutter om dagen med
moderat til høj intensitet.

2 gange om ugen skal der
derudover indgå fysisk aktivitet
med høj intensitet i minimum
20 minutter."



**Hvor lidt skal der
I virkeligheden til?**

