

TO SYSTEMER

SYSTEM 1:

Hurtigt
Intuitivt
Ubevidst
Nutidigt

SYSTEM 2:

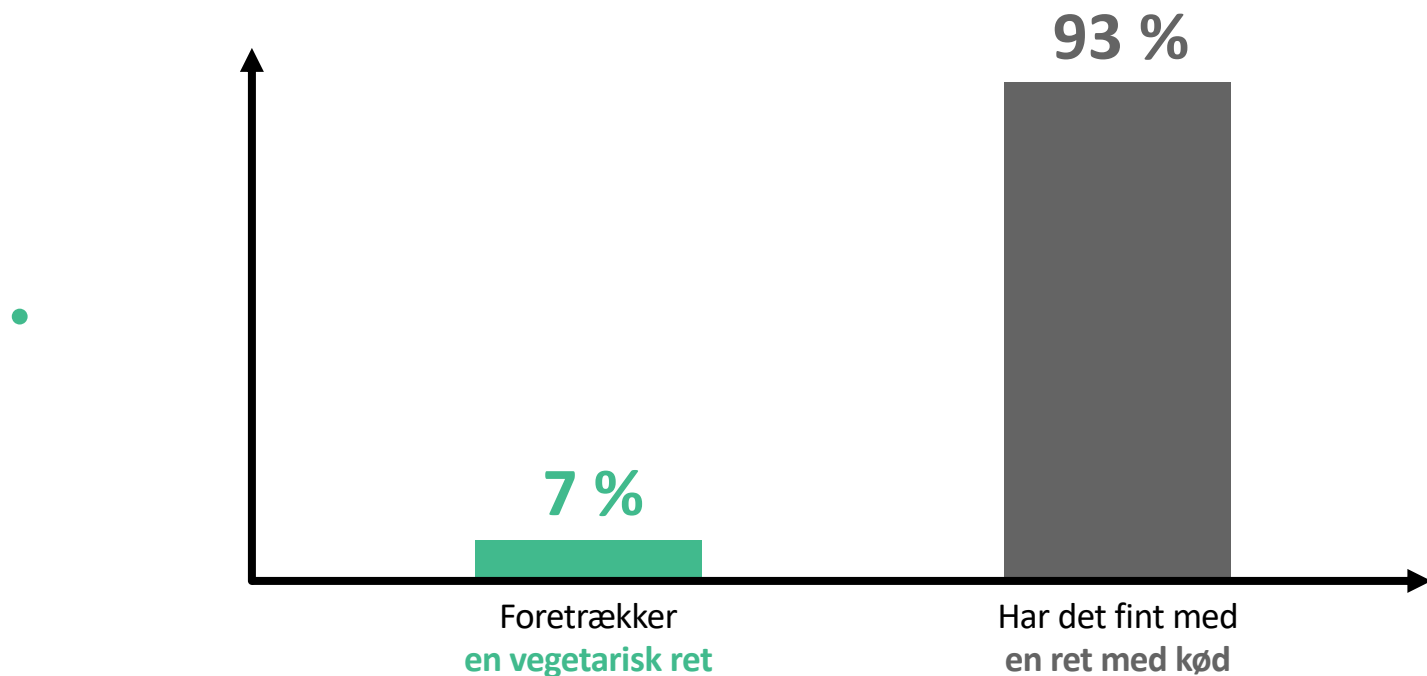
Langsomt
Reflekteret
Kontrolleret
Fremtidigt

1
**Strategier
udføres**

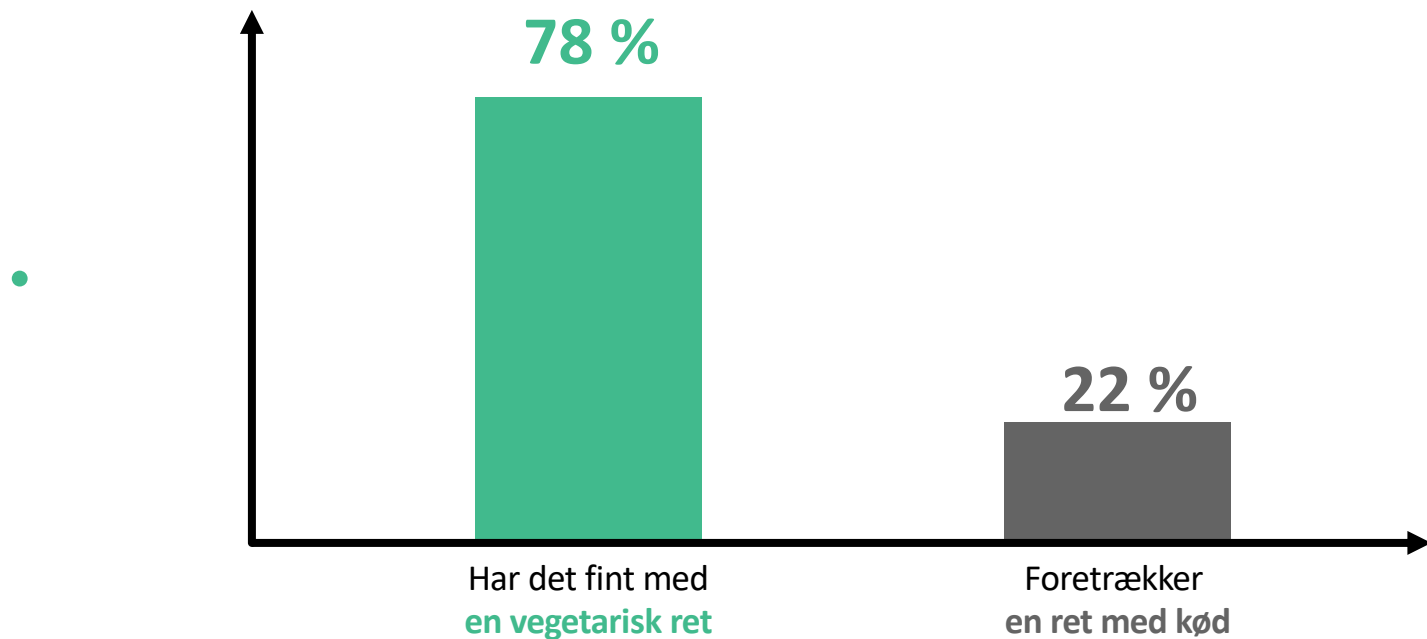
2
**Strategier
laves**

PRINCIP 1: LETHED TRUMFER MOTIVATION

"TIL FROKOST BLIVER DER SERVERET EN RET MED KØD"



"TIL FROKOST BLIVER DER SERVERET EN VEGETARISK RET"



LETHED OG FONT

**8.2 minutes
estimated**

Tuck your chin into your chest, and then lift your chin upward as far as possible. 6–10 repetitions
Lower your left ear toward your left shoulder and then your right ear toward your right shoulder. 6–10 repetitions

**8.2 minutes
estimated**

Tuck your chin into your chest, and then lift your chin upward as far as possible. 6–10 repetitions
Lower your left ear toward your left shoulder and then your right ear toward your right shoulder. 6–10 repetitions

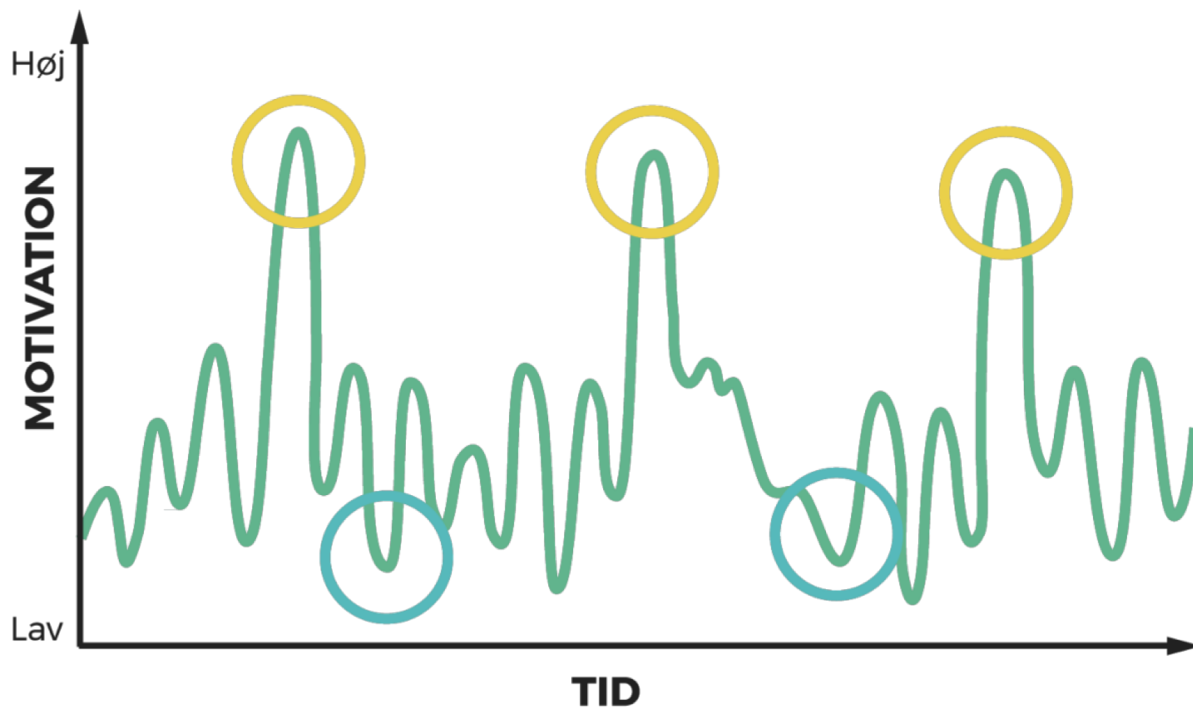
**15.1 minutes
estimated**

*Tuck your chin into your chest, and then lift your chin upward as far as possible. 6–10 repetitions
Lower your left ear toward your left shoulder and then your right ear toward your right shoulder. 6–10 repetitions*

DE TRE PROBLEMER MED MOTIVATION

1. Den kommer i bølger
2. Den kommer ubelejligh
3. Den er ikke god til varige forandringer

GØR DE SVÆRE TING PÅ TOPPEN AF BØLGEN



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

**PRINCIP 2: VÆR
UAMBITIØS**

IRON LAW

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

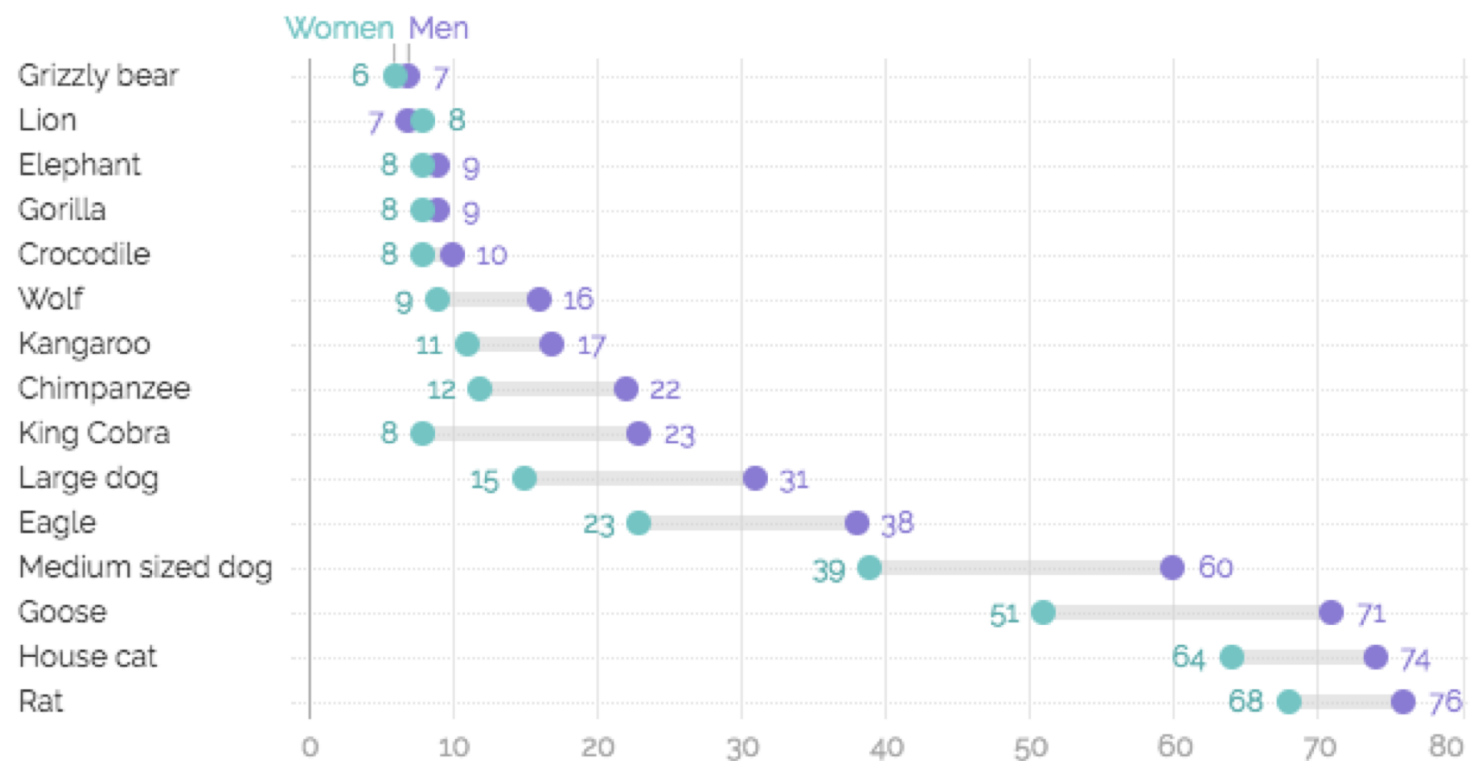


A full-page photograph of a female tennis player in a green athletic outfit, captured in a dynamic pose as she hits a backhand shot. She is leaning forward, with her right arm extended holding a tennis racket and her left arm outstretched for balance. A yellow tennis ball is visible in the air near the racket head. The background is a solid blue tennis court. A long, dark shadow of the player is cast onto the court surface behind her. Overlaid on the left side of the image is the text 'VI OVERVURDERER VORES EVNER' in large, white, bold, sans-serif capital letters.

**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

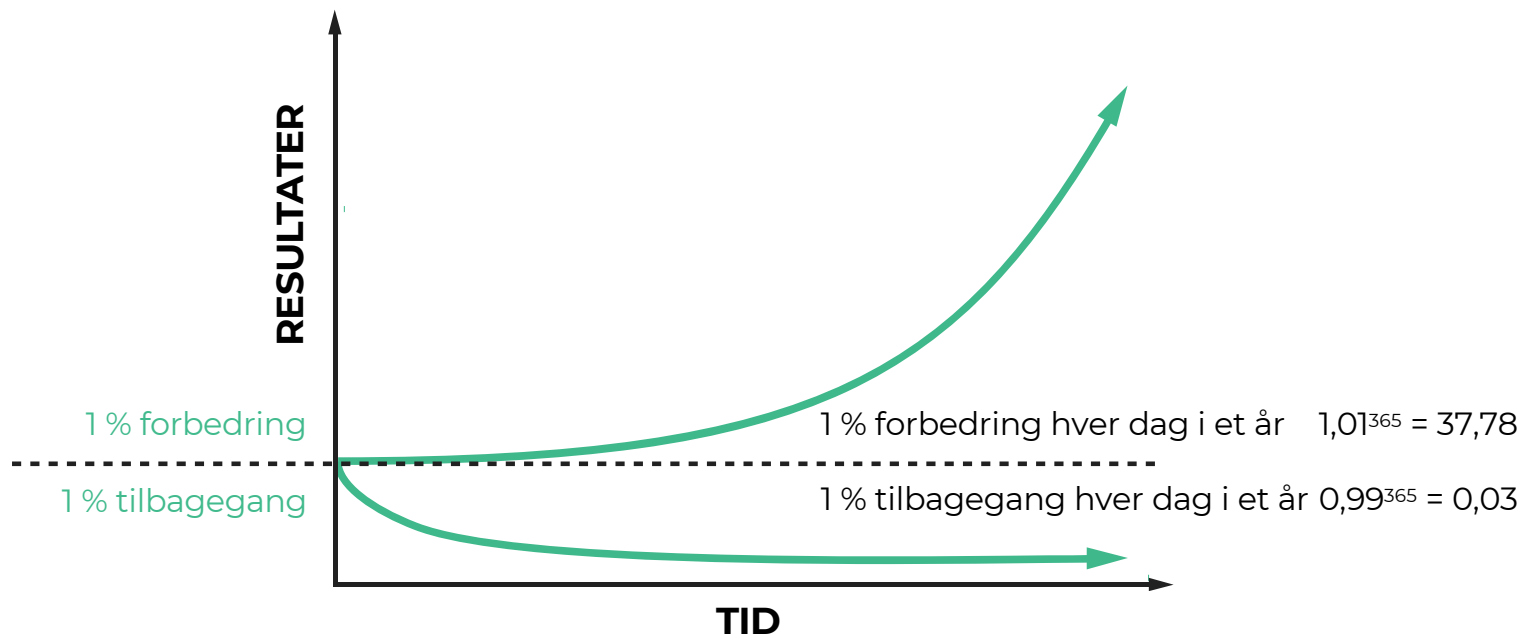
Which of the following animals, if any, do you think you could beat in a fight if you were unarmed? %



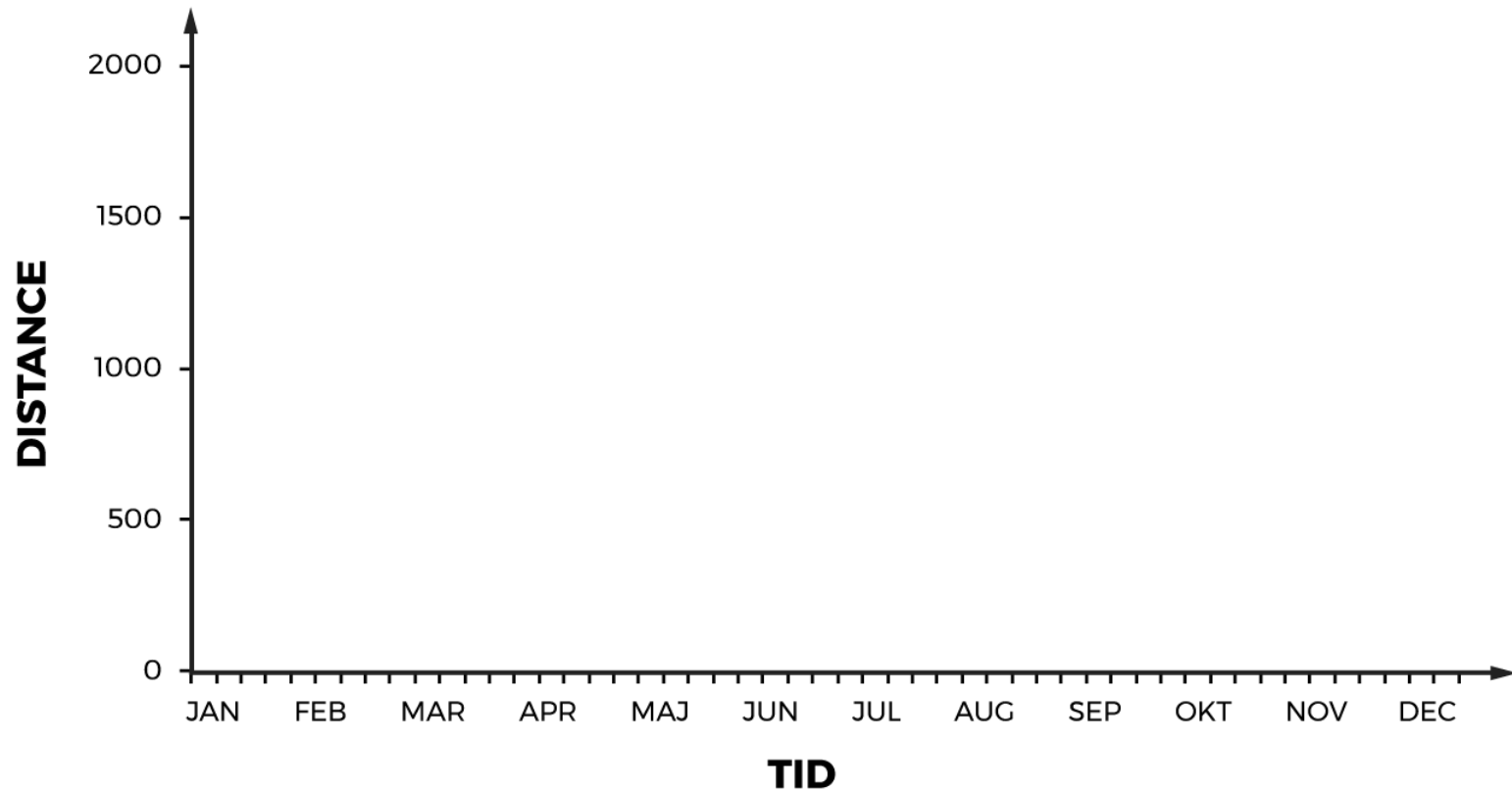
Coronastudie: Blot en lille reduktion af trafikken giver store forbedringer på vejene

”Helt konkret viser Vejdirektoratets studier, at en reduktion i trafikken på de travleste motorveje med 5-10 procent reducerer forsinkelserne med op til 50-90 procent”

1 % BEDRE HVER DAG



SMÅ SKRIDT



“Vi vil nedbryde siloer”

“Passion, tillid,
samarbejde,
høj faglighed”

ALLE TROR, DE ER OVER MIDDEL ...

- 78 procent af alle svenske bilister mener, at de kører bedre end den gennemsnitlige bilist.
- 72 procent af indsatte mener, de er mere retskafne end den gennemsnitlige borger.
- 82 procent af franske mænd mener, at de er bedre elskere end den gennemsnitlige franskmand.

PLANLÆGNINGSINTENTIONEN

- På (indsæt tidspunkt) vil jeg (indsæt adfærd) på (Indsæt sted)

PLANLÆGNINGSINTENTIONEN

- SÆT TID OG STED PÅ

- Amatør: Jeg vil være mere nærværende over for mine børn
- Let øvet: Jeg vil spille nogle brætspil med dem
- Pro: På onsdag klokken x efter aftensmad vil jeg slukke min telefonen og spille Uno med børnene ved spisebordet.

3 SPØRGSMÅL AT NETVÆRKE OVER

- Hvad skal I være opmærksomme på i forhold til system 1 og 2, når I skaber forandringer?
- Hvor kan I bruge princippet om lethed og princippet om at være uambitiøs?
- Hvad er din nye planlægningsintention?