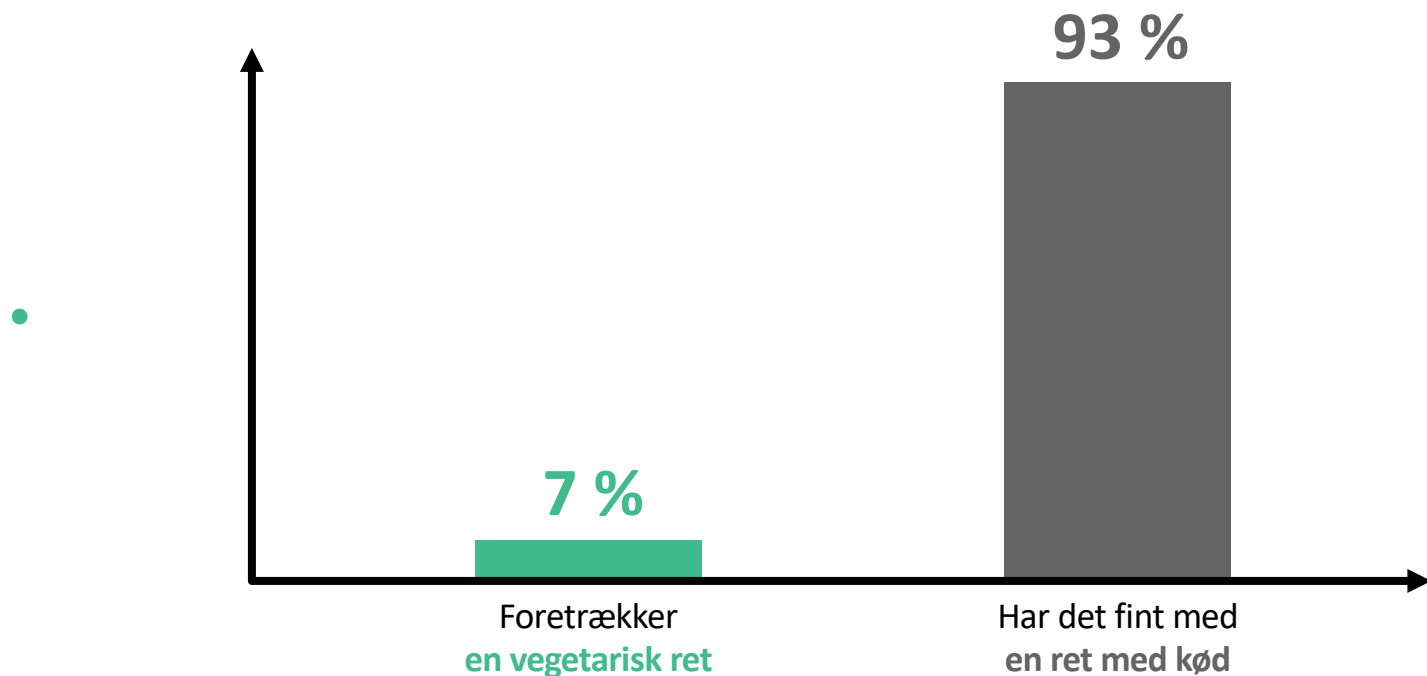
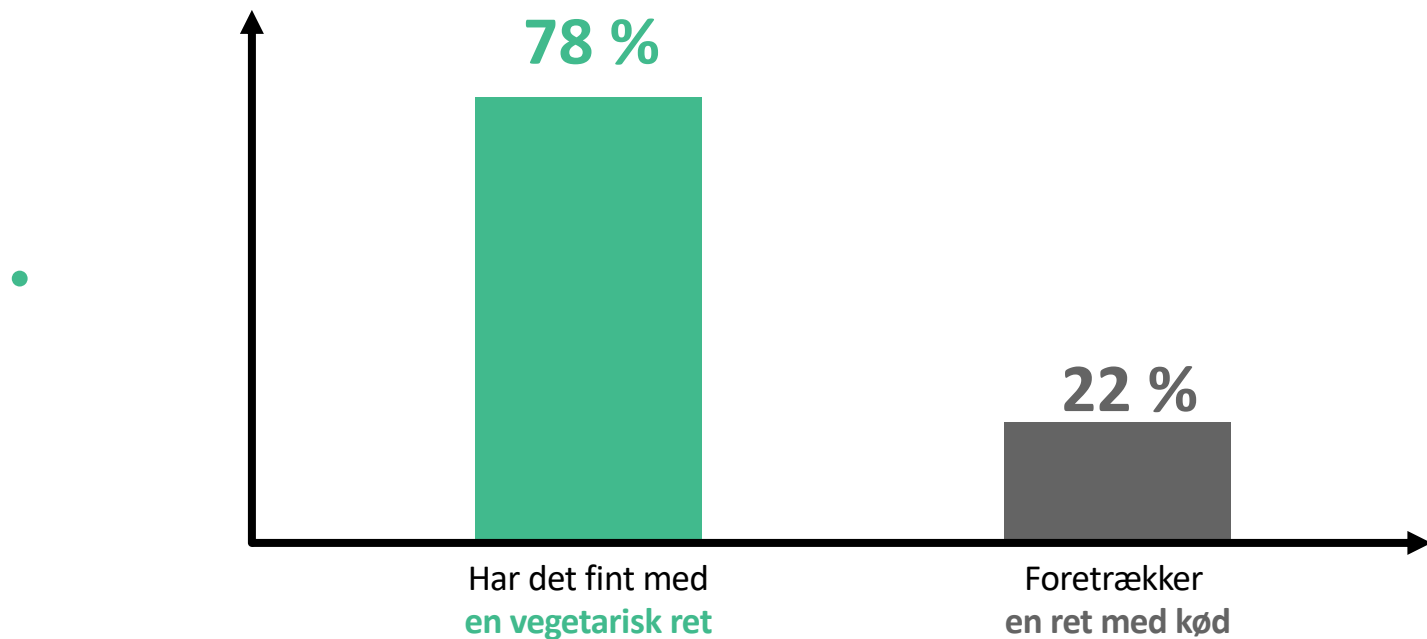


**PRINCIP 1: GLEM
MOTIVATION – TÆNK
POLR I STEDET**

"TIL FROKOST BLIVER DER SERVERET EN RET MED KØD"



"TIL FROKOST BLIVER DER SERVERET EN VEGETARISK RET"



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".

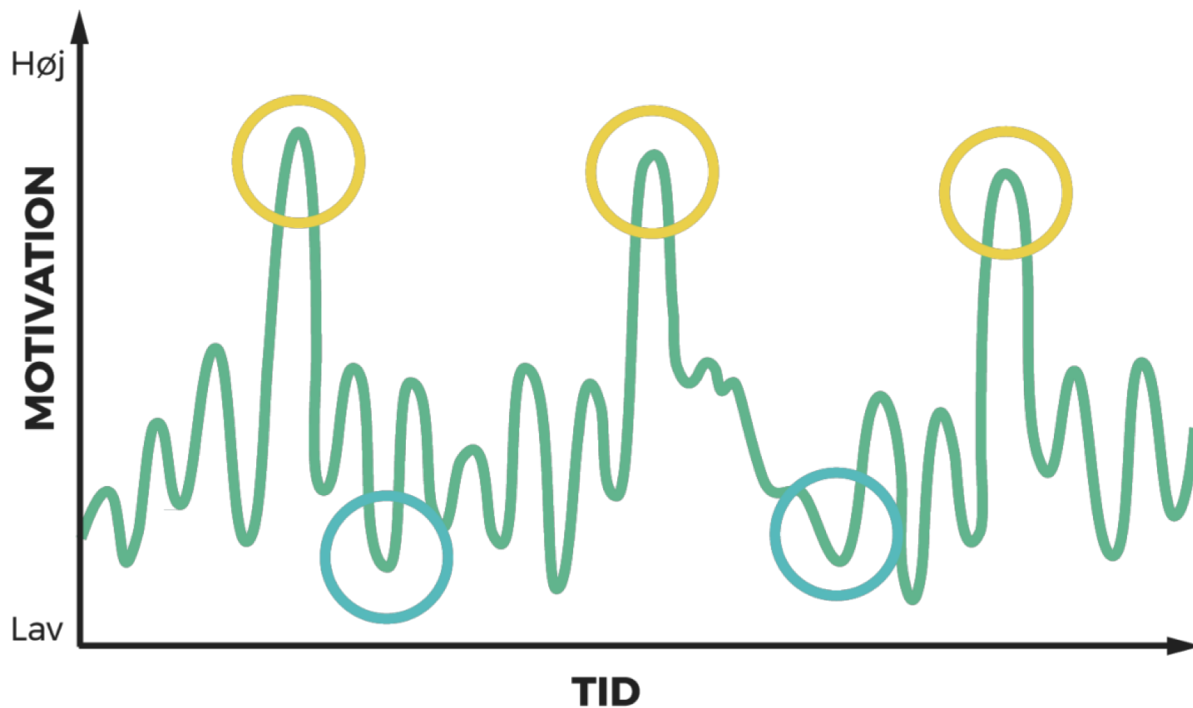
Registrér donorønske

Luk

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



BRUG HUSKEREGLLEN TIL PRIORITERING

1. Fokuser på dem, der kan, vil og glæder sig – brug al jeres tid der
2. Fokuser på dem, der kan og vil – brug al jeres tid her
3. Fokuser på dem, der vil – brug al jeres tid her
4. Glem resten.

**PRINCIP #2: VÆR
UAMBITIØS**

IRON LAW

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

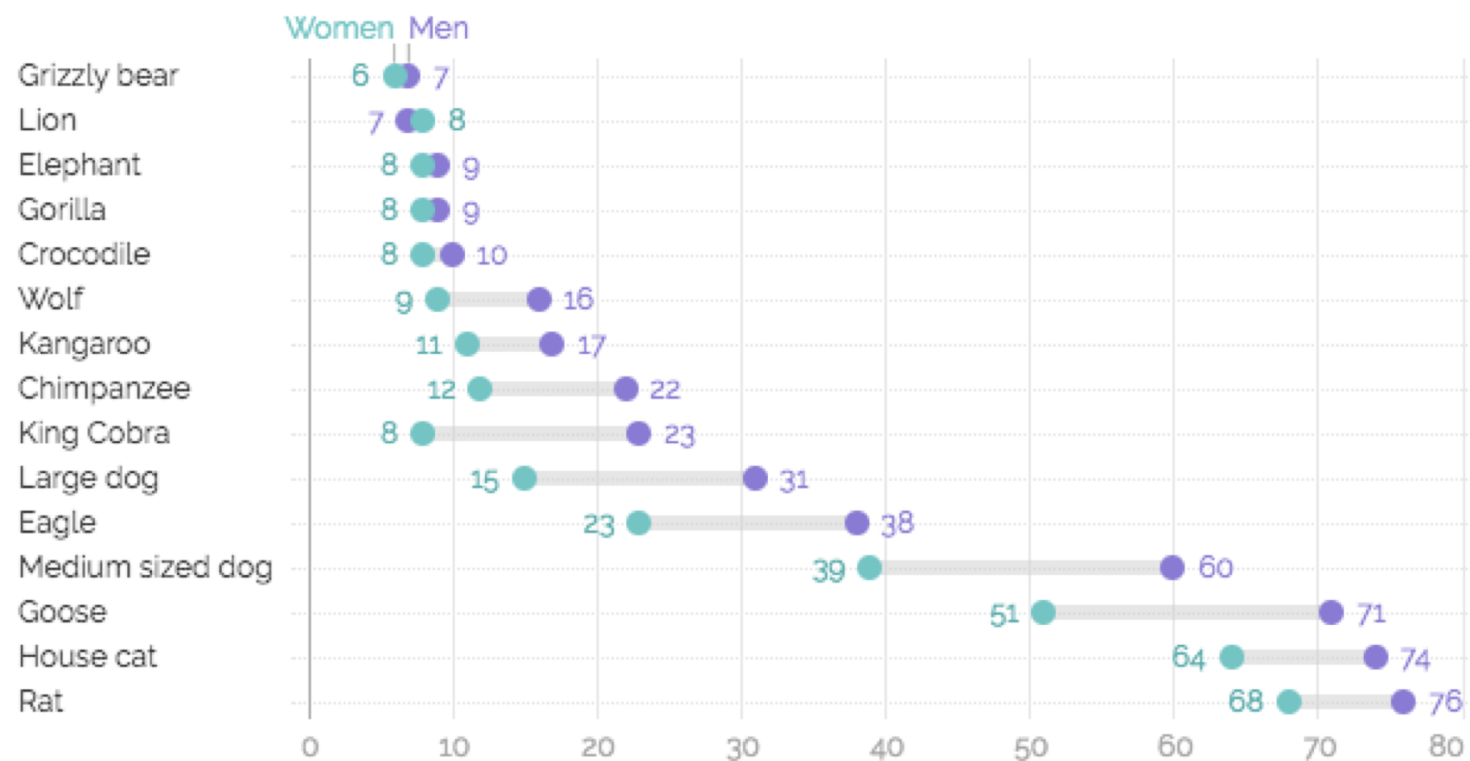


A full-page photograph of a female tennis player in a green athletic outfit, captured in a dynamic pose as she hits a backhand shot. She is leaning forward, with her right arm extended holding a tennis racket and her left arm outstretched for balance. A yellow tennis ball is visible in the air near the 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. The text "VI OVERVURDERER VORES EVNER" is overlaid in large white letters on the left side of the image.

**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”

INTERVENTION BIAS



1 % BEDRE HVER DAG

