

Bicycle Challenge Guideline – Dansk

TILLYKKE – du er ét skridt tættere på at nå dit mål. Lad os komme i gang.

OPMÆRKSOMHED LÆS DETTE FØRST

Kære venner,

Din beslutning om at tage denne cykeludfordring kan vise sig at være en af de bedste beslutninger, du nogensinde har taget.

Du er ved at lære hemmelighederne bag at nå dine mål – den eneste fejl du kan begå, er ikke at tage handling.

Denne guide er lavet personligt med fokus på at hjælpe mennesker med at nå deres mål, og den vil vise sig effektiv.

Fra cykeludfordring til et sundere liv – hvis du er klar, kan du nå hvad som helst. Systemet virker.

De simple principper, du lærer i afsnittet “Ændring af vaner”, har hjulpet mange mennesker med at tage deres liv til næste niveau.

Små handlinger styrker din beslutning. Planen viser dig alt, du skal gøre – dag for dag.

Handling er nemmere, når planen er klar, men kræver dedikation. Og endelig: at holde fokus er en af de vigtigste dele af denne guide.

Hvorfor dette system virker:

- DET VIRKER MED DET SAMME. Du ser fremskridt i små trin, hvilket giver motivation.
- DET ER BILLIGT. Det rigtige mindset lærer dig at værdsætte tiden og nå mål uden store udgifter.
- DET GØR MÅLET MULIGT. Systemet virker for alle, der ønsker at bruge det.

Men før vi begynder, skal du forstå:

Det bliver ikke nemt. Det kræver hårde beslutninger og arbejde. Det kræver, at

du tror på systemet og holder fast.
Hvis du leder efter genveje, er dette ikke det rigtige system.

Ændring af vaner

En af de sværeste ting i livet er at give slip på dårlige vaner.
For at gøre det kræves en stærk beslutning og et fokuseret mindset.

De fleste mennesker lever som robotter – fanget i rutiner og gentagelser.
Forandring sker kun, når du begynder at stille spørgsmål som:
“Hvorfor gør jeg dette på denne måde?”
Når du begynder at forstå dit “hvorfor” og “hvordan”, kan du ændre dine mønstre.

Når du starter noget nyt, skal du indsamle information, analysere og konkludere.
Du kan få viden fra familie, venner, kolleger eller endda fremmede online.
Pointen er: beslutningen om at ændre dine vaner er første skridt mod forbedring.

Tag små skridt

At bryde gamle vaner er svært, men denne guide hjælper dig.
Hvis du har valgt at tage denne cykeludfordring – og det har du – så er første skridt at skrive en dato ned for, hvornår du vil have gennemført udfordringen.

Derefter vælger du en cykel. Budgettet er op til dig – der findes intet rigtigt eller forkert.

Mindsettet er det vigtigste. Den bedste cykel hjælper dig ikke, hvis dit mindset ikke er med dig.

Men det rigtige mindset kan få selv en simpel cykel til at tage dig langt.

Gør cyklen unik – tilføj fx en speciallavet 3D-printet del med dit navn på.

Sidste – og vigtigste – skridt: tid.
Alle har travlt. Arbejde, hjem, familie, venner.
Det kører i ring.
Det er tid til at bryde den cyklus.

Planen

Når du forstår din daglige rutine, kan du finde plads til din cykeludfordring.

Måske kan du cykle til arbejde.

Hvis ikke – så find tid efter arbejde eller i weekenden.

Spørg dine nærmeste om deres råd. Ofte ser andre muligheder, du ikke selv ser.

Handling

Nu hvor du har en plan, er det tid til at handle.

Køb cyklen, gør den unik og følg planen.

Når du tvivler og føler lyst til at give op – kig på datoen, du skrev ned.

Den er dit bevis på, at udfordringen er virkelig, og at du kan gennemføre den.

Dit mål er at programmere nye, positive vaner ind i din hverdag – indtil de bliver naturlige.

Hvis du følger planen og tager små skridt hver dag, vil du efter tre måneder se, hvor meget du har opnået – og undre dig over, hvor “nemt” det egentlig blev, når du først kom i gang.

Hold fokus

Målet med dette arbejde er simpelt:

Bliv komfortabel med det, der føles ukomfortabelt.

Brug dine nye færdigheder til at nå nye mål – ikke kun denne udfordring.

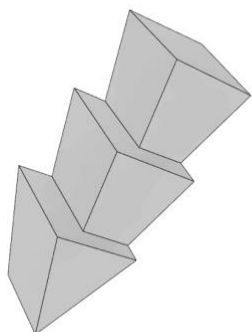
Hvis du kan holde fokus og gennemføre denne udfordring, er der ingen grænser for, hvad du kan opnå.

Jeg har delt et system med dig, som jeg selv har brugt i årevis, og jeg ved, at det virker.

Alt jeg beder dig om er at fortælle mig, hvordan din udfordring endte – succes eller ej.

Mit navn er Emir Aljic, og min nye vane er den samme som din:
At gennemføre cykeludfordringen – og skubbe mig selv endnu længere.

Lad os se, hvad fremtiden bringer.



MUNJA