

Be Your Power

Flamingo Spirit

Be Your Power är medlemsprogrammet där planering och personlig utveckling sammanflätas. Du får struktur på din vardag och hittar ditt syfte som du sedan har med dig hela året.

WARNING: Du jobbar med dig själv så därför behöver jag varna för att du kommer utvecklas och till och med förändras under året.

Under 2019 ser programmet ut så här:

JANUARI: *Live Your Purpose*

Börja året med en tydlig definition på vad ditt syfte är och vad du vill uppnå. Du kommer jobba med intention, affirmationer och vi pratar om att det du skriver händer.

FEBRUARI: *VisionBoard*

Nu när du vet vad ditt syfte är så är det dags att visualisera året. Du kommer formulera visionen, skriva brev och kategorisera dina mål. Du formulerar din mission och till slut skapar du din VisionBoard. För hand eller digitalt.

MARS: *To-Do-listor & Prokrastinering*

Du jobbar med att hitta ditt sätt att skriva to-do-listor så att du verkligen får gjort det du planerat att göra. Vi pratar om hur det kommer sig att vi prokrastinerar och du skapar en personlig actionplan för att undvika prokrastinering.

APRIL: *Health Plan*

Vad är en god hälsa för dig och vad behöver du för att må bra? Vi tittar på hälsa ur ett större perspektiv och du skapar dig en hälsoplan som passar dig. Du väljer själv om du önskar fokusera på mat och träning eller om hälsa är något annat för dig.

Be Your Power

Flamingo Spirit

MAJ:

Utmattning & energistatus

Vad är utmattning och vilka är signalerna? Du analyserar dig själv så att du ska veta vad du ska lyssna till. Du lär dig förstå hur din energinivå varierar och hur du ska hantera det. Du gör en återhämtningsplan och funderar på vad som gör dig glad.

JUNI:

Bullet Journal & handskrift

Vi går igenom grunderna till Bullet Journaling och pratar om vilka sidor som är nödvändiga att ha med. Det är inte samma för alla. Vi pratar också om vikten att skriva för hand och hur du jobbar upp en fin handstil.

JULI:

Boken om mig

Vem är du? Vad har du gjort? Vad tycker du är roligt? Vad är det läskigaste du har gjort? Vad lekte du när du var barn? En månad med journaling där det du skriver blir till en bok om dig själv.

AUGUSTI:

Prestation kontra varande

Vad är prestation och vad betyder det för dig? Vad händer med dig när du känner att du behöver prestera? Vi pratar prestation och perfektionism och hur ditt varande ska se ut för att du ska må bra. Du skapar en actionplan för hur du kombinerar dessa två.

SEPTEMBER: *Din tribe - genuine friendship*

Vilka umgås du med och vad ger den vänskapen dig? Vad är genuin vänskap och är de vänner du har idag så som du önskar? Är du en bra vän? Hur hittar man nya vänner? Stort och viktigt ämne som ibland kan vara känsligt i vuxen ålder. Du kopplar samman vänskap med ditt Life Purpose från januari.

Be Your Power

Flamingo Spirit

OKTOBER:

Adutting

Vad innebär det egentligen att vara vuxen och vilka ansvar har du? Du ställer dig frågor som: Hur vill du vara? Vad önskar du att du slapp göra? Men främst kommer det handla om att skapa system för att allt det viktiga som behöver finnas så som koder, konton, försäkringar osv.

NOVEMBER:

Hitta ljuset

Hösten är här och det kan kännas segt att få något gjort. Vad är egentligen motivation och hur får man det även när det känns tungt? När mörkret faller kan man behöva hopp om livet och hitta sitt eget ljus som driver framåt.

DECEMBER:

PlaneringsMaraton 2020

Och så är det ett nytt år igen och det är dags för PlaneringsMaraton. Du ser tillbaka på året som varit och ser framåt in i det nya året. Vad har du lärt dig i år? Hur har du utvecklats? Vad önskar du ska hända nästa år?

POWERMIND

Bookclub

Varje kvartal läser du en bok som är utvald av mig. Alla läser samma bok. Du får en läsmanual att följa och i slutet av varje kvartal har vi boksamtal online. Månad ett och två kan du ställa frågor och jag sänder ett Q&A.

POWER

Mind

För dig som köper VIP-paketet så ingår det ett PowerMind varje månad. Det är ett samtal online kring månadens ämne. Alla som deltar får möjlighet att berätta om sin månad och vi diskuterar ämnet för månaden tillsammans.

KVARTALS

Planering

Inför varje nytt kvartal får du möjlighet att se över dina mål för året och du skapar en planering för det kommande kvartalet. Ett kvartal är en överskådlig tid att planera för. Kvartalsplaneringen är något du arbetar med på egen hand men jag kommer att disponera material och påminna om att det är dags.

Dorotea Pettersson
www.dorro.se



Be Your Power

Flamingo Spirit

Be Your Power har en egen portal där du flyttar in. Där hittar du allt du behöver i enlighet med den medlemsnivå du har valt.

Inne i portalen finns workbooks att arbeta med inom olika ämnen och varje månad läggs en ny workbook in med fokus på månadens ämne.

I portalen kommer du även hitta filmer om planering och personlig utveckling. Du kommer alltid veta när en ny film kommer upp på YouTube.

I portalen hämtar du hem din läsmanual om du är med i Powermind Bookclub.

All information om när olika sändningar sker kommer du lätt hitta på anslagstavlan inne i portalen.

MEDLEMSNIVÅER

I medlemsprogrammet finns det tre medlemsnivåer. Du väljer den som du känner passar dig bäst. Om du önskar utvecklas, få struktur på din vardag och ingå i en gemenskap med andra så rekommenderar jag VIP-nivån.

När du köper ditt medlemskap på VIP-nivån eller för Bookclub så binder du dig till ett kvartal i taget om du inte väljer att köpa ett år såklart. Du kan betala månadsvis om du vill men betalningen gäller fortfarande för en tremånadersperiod. Det kommer alltså inte gå att hoppa in i VIP-nivån eller bokklubben vilken månad som helst utan enbart i början av ett kvartal. I portalnivån kan du däremot välja att gå med när du vill.

Be Your Power

Flamingo Spirit

VIP
1197 kr/kvartal
(399 kr/mån)

I VIP-paketet ingår allt i portalen samt att du deltar i månadsgruppen varje månad. Månadsgruppen finns på Facebook och där håller jag fyra livesändningar varje månad och du har möjlighet att ställa frågor som jag eller de andra deltagarna kan hjälpa dig få svar på.

I VIP-paketet får du alltså tillgång till månadens ämne och workbook, alla filmer i portalen, livesändningar och gemenskap med andra som går kurserna. Dessutom har du möjlighet att delta i PowerMind varje månad samt att PoweMind Bookclub ingår. Kvartalsplaneringen ingår också.

PORTAL &
BOKKLUBB
897 kr/kvartal
(299 kr/mån)

I portalpaketet ingår alla workbooks inklusive månadens ämne. Du har tillgång till alla filmer och kan även delta i bokklubbsprogrammet.

Du arbetar på egen hand med månadens ämne och de workbooks du väljer att arbeta med.

POWERMIND
Bookclub
597 kr/kvartal
(199 kr/mån)

I PowerMind Bookclubpaketet ingår enbart bokklubbsprogrammet.

I bokklubbsprogrammet ingår läsmanual, två Q&A och ett boksamtal per kvartal.

Tveka inte att kontakta mig om du undrar över något.
Portalen öppnar den 1 januari. Köp av medlemskap från 1 december.