

Tips fra coachen: Visualiser dine mål som skjermsparer på pc-en

TEKST: MARTE KJØRSTAD FOTO: COLOURBOX



Lag en skjermsparer som visualiserer målene dine. Fokus på målene øker nemlig sjansene for at du når dem.

– Når du ser målet ditt, ofte, øker du sjansene for å nå det, sier coach Trine Åldstedt i MetaResource. Med en praktisk skjermsparer får du jevnlige påminnelser om målene dine helt automatisk.

Slik gjør du :

1. Lag en PowerPoint-presentasjon over målene dine. Skriv ett mål på hvert lysbilde, og sett inn et bilde som illustrerer målet ditt.
2. Velg Lagre som > andre formater > Filtype: jpg filutvekslingsformat > klikk Lagre > velg hvert lysbilde
3. Gå på Start > Kontrollpanel > Utseende og personalisering > Endre skjermsparer > Velg skjermbeskytter > Foto > Klikk innstillinger > Bla gjennom > Finn mappen med jpg-bildene > Klikk lagre > Bruk > OK.

Når du senere vil endre eller legge til et mål, gjør du endringene i PowerPoint-presentasjonen, og velger lagre som jpg. Så vil skjermsparen oppdatere seg selv.



Trine Åldstedt eier og driver MetaResource Mastery Work. Les mer om deres lederutdanningskurs "En ny dimensjon lederskap" på www.metaresource.no



FOTO: COLOURBOX

PURE WATER

Det som skiller PURE fra andre leverandører, er at de oppnår kvaliteten ved å rense, kjøle og sirkulere det vannet som allerede befinner seg i byggets nettvann. På den måten får man ubegrenset tilgang på førsteklases drikkevann på en svært miljøvennlig, enkel og kostnadseffektiv måte. PURE Water leveres med et komplett serveringskonsept hvor en får med PUREs prisbelønnede designflaske for bruk til servering, eller eget bruk.

PURE Water er et rent, friskt og kaldt drikkevann – med eller uten kullsyre. Vannet er kjent for å holde en god kvalitet og scorer høyt på samtlige av de blindtester som er gjennomført på forskjellige drikkevannstyper.

For mer info: www.purewater.no