

Mindshifting – Flow State i Trading: Fokus, ro og disciplin

Af Simon Quraishi – tradingcoach.dk

Formålet med denne PDF-guide er at vise, hvordan de principper jeg selv bruger, kan støtte dig i din trading.

Mindshifting handler om at indse, at vi altid har to valg og kan se tingene fra to sider. Mange ender dog med kun at se fra én vinkel samt tage de forkerte valg, store som små, og det gør, at vi ofte ikke når vores mål.

Her får du nogle værktøjer og perspektiver, som kan hjælpe dig med at træffe bedre beslutninger, opnå mere klarhed og skabe bedre resultater i din trading og dine mål i livet.

- 1: Alt er energi, vibration og frekvens – forstå markedet og dig selv
- 2: Realitetstanker vs. bekymringstanker – styr dine beslutninger i trading
- 3: De to valg – ro eller reaktion i markedet
- 4: Sæt de rigtige mål – dit manifestation blueprint for trading og liv
- 5: Focus Switch – styr din energi og undgå distraktioner
- 6: Perspektiv vs. selvopfattelse – slip bias og se markedet klart
- 7: Law of Assumption & Law of Attraction – skab din trading-identitet
- 8: Flow State Mastery – din daglige praksis for disciplin og ro

Intro: Hvad er Flow State og hvorfor er det vigtigt for dig som trader?

Flow State er en mental tilstand, hvor du handler med klarhed, ro, fokus og bevidsthed – uanset hvad markedet gør.

Flow State, også kaldet at være "i zonen", er en mental tilstand af dybt fokus under en aktivitet. Du kender måske bogen af Mark Douglas *Trading in the Zone*, som har givet mig inspiration til at finde min egen zone.

Flow State kendetegnes af en følelse af energisk koncentration, fuld involvering og et tab af kortvarig selvbevidsthed. Kort sagt bliver du så opslugt af det, du laver, at tiden føles, som om den flyver, og du oplever en følelse af ubesværet kontrol.

Det kan være alt fra, når du sidder og trader, spiller padel tennis, mediterer, læser en god bog eller er på date.

De ting jeg nævner her i denne PDF, og som jeg også kalder Flow State, symboliserer den tilstand, jeg stræber efter, både når jeg trader og i mit liv generelt.

Inden for tradingverdenen er Flow, når jeg er i synkronisering med markedet: jeg har struktur, præcision, fokus, kontrol – og vigtigst af alt, ro, klarhed og overskud.

State betyder tilstand – den måde jeg ønsker at tænke og handle på, fordi den giver de bedste resultater.

Oprindeligt var dette mit private dokument, som jeg brugte til at læse igennem som en reminder på den optimale udgave af mig selv.

Da jeg opdagede, at mange af principperne også hjalp folk i mit arbejde som tradingcoach, hvor mit fokus er den mentale (psykologiske) del, besluttede jeg at dele det med andre.

Jeg har nu opdateret den, så andre også kan forstå mine principper og få glæde af det. Jeg håber, du også kan bruge det i din udvikling som trader og i din hverdag.

Når du er i din Flow State, er det her, du:

- Træffer beslutninger uden at blive fanget i frygt, håb eller stress
- Bevarer overblikket, selv under pres
- Følger dine strategier uden at blive styret af følelser
- Skaber konsistens i dine handlinger, fordi du handler fra indre stabilitet
- Justerer dig hurtigt, når du mister fokus – uden at miste momentum

Flow State er ikke en perfekt tilstand, du skal opnå med det samme og mestre alt på én gang.

Det er en daglig praksis, hvor du igen og igen vælger:

- Ro fremfor reaktion
- Fokus fremfor forvirring
- Bevidsthed fremfor automatpilot

Som trader er det netop din indre tilstand, der afgør dine resultater – ikke markedet.

Derfor er denne manual ikke bare teori. Den er dit mentale træningsprogram, så du kan:

- Handle skarpere
- Reagere roligere
- Udføre din strategi med disciplin og tilstedeværelse

Gennem hele teksten er der bevidst brugt eksempler fra hverdagen alle kender til samt trading. Det er fordi jeg tror på, at konkrete eksempler fra hverdagen gør læringen mere praktisk og forståelig.

Når du træner Flow State i dit liv, vil det smitte direkte af på din trading – og omvendt. Alt hænger sammen, og det du mestrer indeni, vil du se resultater af udenpå.

1: Alt er energi, vibration og frekvens

Introduktion

For at kunne ændre og kontrollere vores liv og mindset, så vi kan opnå vores mål og leve et bedre liv, skal vi først forstå, hvad virkeligheden er bygget af.

Alt, hvad vi kan se, røre og føle og alt vi ikke kan se omkring os, er energi.

Og nu tænker du måske: *“Hvad fanden snakker du om Simon? Hvad har alt det her med energi at gøre?”*

Det er helt fair at have den tanke. Min opfordring er bare, at du prøver at være åben overfor det, du læser. Når du ser det i praksis, giver det ofte meget mere mening. Og selvom du måske ikke normalt er til den “spirituelle” side af tingene, så kan du stadig få noget brugbart ud af det her.

Energi vibrerer.

Vibration skaber frekvens.

Din frekvens afgør, hvilke resultater du oplever – og hvilke ting du tiltrækker i dit liv.

Teori – Helt konkret

Energi = Substans (Essens)

Alt i universet er opbygget af energi.

Både fysiske ting (biler, bygninger, mennesker, ja selv den computer eller mobil du læser denne PDF på) og ikke-fysiske ting (tanker, følelser, ideer osv.).

Energi skabes ikke – det omdannes og flyttes.

Zoomer du langt nok ned i ting, finder du energi som grundsten for alt.

Eksempler fra hverdagen:

- Når du oplader din telefon, bliver strømmen (energi) til batteritid. Den er ikke forsvundet, den har bare ændret form.
- Når du spiser mad, bliver energien i maden omdannet til bevægelse, varme eller tanker i din krop.
- Når du taler til en person, overfører du din energi til dem – og du kan mærke forskel, om det er rolig, hektisk eller inspirerende energi.

Eksempler fra trading:

- Når du sidder rolig og disciplineret, bevarer du energi til at tænke klart. Når du bliver stresset, flyttes energien over i frygt eller overreaktion, men den er stadig energi – bare i en form, du ikke kan bruge effektivt.
- Et setup i markedet er energi, der samler sig. Når nok pres bygges op (likviditet, stop-loss jagt), frigives energien, og prisen bevæger sig.
- Hvis du holder en tabsgivende trade for længe, bruger du energi på at kæmpe med følelserne i stedet for at bruge den på nye, bedre muligheder.
- Møder du charts i en tung energi (stress, frygt), tiltrækker du trades, der matcher den energi – du cutter for tidligt. Møder du markedet i høj energi (ro, klarhed), tager du de setups, der faktisk er der.

Pointen: Energi forsvinder aldrig – den skifter bare form.

- I livet betyder det, at dine tanker og følelser altid kan omdannes til noget andet.
- I trading betyder det, at du kan lære at flytte din energi fra frygt og kaos til ro, struktur og disciplin.

Vibration = Form (Udtryk)

Energi vibrerer altid. Det står aldrig stille.

Hvordan energi vibrerer, bestemmer, hvordan vi oplever den:

- En kærlig tanke vibrerer anderledes end en frygtfuld tanke.
- Et harmonisk rum føles anderledes end et stresset rum.
- Tvivl og frygt i trading påvirker dig mere end ro og kontrol.

Frekvens = Bevægelse (Rytme/Hastighed)

Frekvens måler, hvor hurtigt noget vibrerer.

- Høj frekvens: lethed, glæde, kærlighed
- Lav frekvens: tunghed, frygt, stress

Din frekvens er som et signal, du konstant udsender til verden.

Du tiltrækker automatisk det, der matcher din egen frekvens.

Eksempel: Radiofrekvens-metaforen

Forestil dig, at du tænder en radio i bilen.

Der findes tusindvis af radiosignaler omkring dig hele tiden, selvom du ikke kan se eller høre dem.

Når du drejer på radioens tuner, rammer du en specifik frekvens, og musikken kommer frem.

Radioen skaber ikke musikken – den modtager den bare, fordi du er stemt ind på den rigtige frekvens.

Det samme gælder i dit liv:

- Muligheder, kærlighed, succes i trading og glæde er allerede “i luften”.
- Men du skal tune dig selv ind på den rigtige frekvens for at opleve det.

Et andet billede: dit løbeur.

Når du kigger på det, ser du ikke “din krop” – du ser målinger: puls, iltniveau, stress, søvnrytmer. Alt det er data om din energi. Uret oversætter vibrationer og frekvenser i håndledet til grafer, du kan se.

Det er præcis det samme med universet. Vi ser kun oversættelserne.

Hvis du har set et EKG, kender du linjen, der danser op og ned – det er blot vibrationer fra din hjerterytme gjort synlige.

Hovedpointe

- Alt er energi
- Energi vibrerer
- Vibration skaber frekvens
- Du tiltrækker det, du er i frekvens med – ikke det, du håber på
- Du skal tune dig ind på det, du ønsker

Øvelse: Forstå din nuværende frekvens

1. Stop op lige nu.
2. Hvordan føles din energi? (let, tung, klar, tåget, fri, presset)
3. Hvilken type oplevelser matcher denne energi?

4. Hvis du skulle ændre din frekvens lige nu – hvad ville du gøre?

Refleksionsspørgsmål

- Hvilken frekvens vil jeg gerne tune mig ind på i mit liv?
- Hvilke små justeringer kan jeg lave for at vibrere højere?
- Hvornår har jeg før oplevet, at ting kom "nemt", fordi jeg var i en god energi?

Husk

- Alt er energi, både det vi ser og det vi ikke ser
- Energi vibrerer altid og skaber en bestemt frekvens
- Din frekvens afgør, hvilke resultater du tiltrækker
- Du skaber ikke noget nyt – du tuner dig ind på det, der allerede eksisterer

Opsummering

Alt i livet og i trading er energi. Energi forsvinder aldrig, den skifter bare form.

Vibrationen afgør, hvordan energien føles.

Frekvensen afgør, hvad du tuner ind på.

Når du justerer din egen frekvens til ro, fokus og disciplin, vil du tiltrække resultater, der matcher.

Din opgave som trader er at tune dig ind på den frekvens, der matcher ro, disciplin og klarhed. Det er sådan, du får succes med din trading.

Hver dag har du to valg:

- Mød op med en høj frekvens – og tiltræk det, du ønsker.
- Mød op med en lav frekvens – og tiltræk det, du ikke ønsker.

Valget er dit!

2: Realitetstanker vs. Bekymringstanker

Introduktion

For at kunne være i Flow State med ro, fokus og bevidst handling, skal du lære at forstå dine tanker.

Ikke bekæmpe dem. Ikke gemme dem væk. Men observere dem, skelne dem og vælge bevidst, hvilke tanker du vil engagere dig i.

Når du ikke forstår dine tanker, bliver du styret af dem.
Når du lærer at skelne, tager du styringen tilbage.

Teori – Helt konkret

Hvad er tanker?

Tanker er mentale billeder, ideer, antagelser og tolkninger, der konstant flyder gennem dit sind.
Nogle tanker er neutrale. Nogle tanker skaber følelser. Men her er nøglen:

- Tanker er ikke virkeligheden
- Tanker er bare forslag, som hjernen sender ud

Tanker skaber følelser, ikke situationer

Det er ikke situationen, der skaber dine følelser.

Det er tanken om situationen, der skaber dine følelser.

Eksempel 1 – En mor føler sig stresset

- Situation: Hun er ved at komme for sent med børnene i skole
- Følelse: Stress
- Tanker: "Jeg burde have styr på det" / "Jeg skuffer andre"
- Pointe: Det er ikke forsinkelsen i sig selv, men tankerne om situationen, der skaber stressen

Eksempel 2 – En mail fra chefen

- Situation: Der står: "Vi skal tale i morgen"
- Følelse: Frygt
- Tanke bag: "Det må være noget dårligt"
- Pointe: Frygten kom ikke fra mailen, men fra din tolkning af den

Hvis du ikke lærer at skelne mellem tanker, vil du altid forveksle bekymring med virkelighed.
Det betyder, at frygt og tvivl vil styre dine beslutninger – både i livet og i din trading.

Sandheden er enkel:

- Du kan have den bedste strategi i verden
- Du kan kende alle setups udenad
- Men hvis du lader bekymringstanker styre, vil du stadig misse de gode handler og tage de dårlige.

Det er ikke markedet, der slår dig ud.

Det er dine egne tanker.

Trading-eksempler

Eksempel 1 – Perfekt setup men frossen hånd

Du sidder klar til en perfekt trade. Alle kriterier er opfyldt.

Men så mærker du hjertet slå hårdere, musen hænger over knappen – og hånden fryser.

Tanken dukker op: "Hvad nu hvis den fejler? Jeg orker ikke et tab mere."

Du tager ikke traden. Ti minutter efter ser du den flyve i profit – uden dig.

Eksempel 2 – Jagten på markedet

Du ser et marked løbe fra dig. Du mærker presset stige, adrenalinen pumper.

Tankerne larmer: "Jeg må ind nu, ellers går jeg glip af det."

Du klikker køb – og lige dér vender markedet, falder ned og stopper dig ud.

Pointe: Du taber ikke penge på markedet i de situationer. Du taber penge på dine tanker, som bliver til forkerte beslutninger og handlinger.

To typer tanker

1. Realitetstanker – baseret på fakta og konkret virkelighed

Eksempel: "Mødet starter kl. 9. Klokken er nu 9.15, og jeg er der ikke endnu."

2. Bekymringstanker – baseret på frygt, antagelser eller fantasier

Eksempel: "Jeg tror ikke, jeg når det til kl. 9. Hvad vil de tænke, hvis jeg kommer for sent?"

Klokken er kun 8.45, og du er der snart.

En bekymringstanke stjæler din tid, energi og fokus.

Hvad gør du, når du opdager tanken?

Hvis det er en bekymringstanke:

1. Lad den passere
2. Træk vejret
3. Sig til dig selv: "Det er bare en tanke. Jeg vælger ro i mit sind."

Hvis det er en realitetstanke:

1. Gå til situationen med ro og logik
2. Undgå at handle på impuls

3. Spørg dig selv:

- "Hvad er det bedste, jeg kan gøre lige nu?"
- "Hvordan kan jeg skabe det bedste udfald herfra?"

Eksempel – At komme for sent

- Realitetstanke: "Jeg kommer 15 minutter for sent"
- Handling:
 1. Accepter situationen uden ekstra drama
 2. Informér roligt: "Jeg beklager forsinkelsen, jeg er på vej"
 3. Fokuser på at levere dit bedste, når du ankommer

Pointe: Vi reagerer bevidst, ikke følelsesmæssigt.

Eksempel – Trading

- Situation: Dit setup er testet. Alle kriterier er opfyldt.
- Følelse: Tvivl, uro, undvigelse
- Tanker: "Hvad nu hvis den fejler?", "Jeg orker ikke et tab mere."

Spørg dig selv:

- Er det en realitetstanke? Nej, der er intet bevis for, at netop denne trade fejler
- Er det en bekymringstanke? Ja, tvivlen er baseret på frygt

Hvad gør du?

1. Stop op
2. Træk vejret
3. Anerkend: "Det er bare en tanke, ikke virkeligheden"
4. Gå tilbage til din strategi:
 - Er signalet objektivt validt?
 - Matcher det mine kriterier?
 - Er det systemet eller frygten, der styrer?

Hvis setuppet er validt:

Tag traden – ikke fordi du "føler for det", men fordi du følger din plan.

Pointe: Det er ikke markedet, der holder dig tilbage – det er dine tanker.

Når du skelner, kan du handle fra ro og disciplin.

Øvelser

Øvelse 1 – Stop, Tjek, Skeln

1. Tænk på en situation, der bekymrer dig lige nu
2. Hvilken tanke har du om situationen?
3. Er den baseret på fakta (realitet) eller frygt (bekymring)?

Øvelse 2 – Reframe

- Hvis det er en bekymringstanke: Slip den og vælg ro
- Hvis det er en realitetstanke: Spørg:
- "Hvilken rolig, logisk handling kan jeg tage lige nu?"

Refleksionsspørgsmål

- Hvilke tanker skaber mest uro i mit liv lige nu?
- Hvor mange af dem er baseret på fakta, og hvor mange på frygt?
- Hvordan føles det, når jeg opdager, at en tanke bare er en bekymring?
- Hvordan kan jeg handle roligt på realitetstanker i stedet for at reagere impulsivt?

Denne passage er én, jeg selv bruger og læser dagligt.

Jeg ved at mine tanker kommer og går

Det er sådan mit sind fungerer.

Det kan jeg ikke ændre, kun acceptere.

Følelser kommer ikke fra verden eller situationer

De kommer fra de tanker, jeg tillægger dem og vælger at tro på.

Det er mine tanker om situationen – ikke selve situationen – jeg mærker.

Og det skaber følelser.

Jeg kan altid stoppe op og spørge:

Er det en bekymringstanke eller en realitetstanke? Det giver mig klarhed.

Jeg behøver ikke at styre mine tanker.

Jeg skal bare opdage, når de styrer mig.

Jeg skal lade tanker passere og ikke holde fast i dem.

Når jeg ser tankerne for, hvad de er, og minder mig selv om, at de bare er tanker, kan jeg lettere give slip på dem.

Min ro og væren ligger bag tankerne – ikke i dem!

Hver gang en tanke dukker op og skaber en følelse i dig, har du to muligheder:

1. Lade tanken passere og vælge ro i situationen
2. Gå i kontakt – ud fra ro, ikke fra reaktion

Jeg prøver at altid at sige til mig selv:

"Jeg mærker tanken. Jeg accepterer, at den er her. Jeg vælger roen og væren."

Husk

- Tanker er forslag, ikke fakta
- Realitetstanker er baseret på fakta – bekymringstanker er baseret på frygt
- Det er tankerne, ikke situationerne, der skaber dine følelser
- Når du skelner, kan du handle fra ro fremfor reaktion

Opsummering

Det er ikke markedet, der skaber dine følelser – det er dine tanker om markedet. Når du lærer at skelne mellem realitetstanker og bekymringstanker, tager du styringen tilbage. Din opgave er ikke at tro på alle tanker, men at handle på det, der er fakta.

Følg din strategi – ikke din frygt.

Det er sådan, du får mere succes med din trading.

3: De to valg – Ro eller Reaktion

Introduktion

Hver eneste dag står vi over for situationer, hvor vi skal vælge:
Skal jeg handle ud fra ro – eller skal jeg reagere ud fra impuls?

Det kan lyde simpelt, men det er faktisk et af de vigtigste valg i livet og i trading. For det er ikke situationen i sig selv, der former vores resultater – det er, hvordan vi møder den.

Teori – Helt konkret

Når noget sker, har du et kort øjeblik mellem tanke og handling.

I det øjeblik ligger forskellen på, om du får succes eller ej.

Du har to veje:

1. Ro = Bevidsthed, logik, overblik
2. Reaktion = Impuls, følelser, drama

Det kræver træning at vælge ro, for hjernen er designet til hurtig reaktion.
Men jo mere du øver dig i at skabe et mellemrum, desto bedre valg træffer du.

Fra mit eget liv

Jeg kan selv se forskellen i mit eget liv – både på privatfronten og i trading.
Når jeg vælger ro frem for reaktion, ender situationerne næsten altid bedre.
Jeg sparer tid, jeg beholder mit fokus, og jeg lader ikke andre mennesker stjæle min energi.

I trading betyder det, at når jeg bliver trigget til at handle hurtigt, har jeg lært at stoppe mig selv og spørge: "Det jeg overvejer nu, er det ud fra ro eller ud fra reaktion?"

Det har reddet mig mange gange fra FOMO og dårlige beslutninger på chartet.
Når jeg vælger ro og kontrol, får jeg mere succes – både som trader og som menneske.

Hverdagseksempler

Eksempel 1 – Trafikken

En bilist skærer dig af.

- Reaktion: Du dytter, råber og lader vreden køre videre ind i resten af din dag.
- Ro: Du trækker vejret, lader bilen køre og bevarer dit fokus.

Eksempel 2 – Med børnene om morgenen

Børnene nægter at tage tøj på, og I er allerede sent på den.

- Reaktion: Du stresser, hæver stemmen og bliver vred. Resultat? Børnene bliver kede af det, endnu mere modvillige – og situationen trækker ud.
- Ro: Du stopper op, trækker vejret og gør det til en leg. Resultat? Mindre modstand, mere samarbejde og en bedre start på dagen.

Eksempel 3 – Konflikt i hjemmet

Din partner siger noget i irritation.

- Reaktion: Du svarer hårdt igen, og konflikten eskalerer.
- Ro: Du stopper op og siger: "Skal vi lige sætte os og snakke stille og roligt om det?"

Eksempel 4 – Uforudset opgave

Chefen smider en hasteopgave på dit bord.

- Reaktion: Du bliver stresset og mister overblikket.
- Ro: Du spørger: "Hvad er vigtigst af mine opgaver lige nu?" og tager det ét skridt ad gangen.

Trading-eksempler

Eksempel 1 – Frygt for at tage en trade

Setuppet er klart. Strategien siger "kør".

- Reaktion: Du tvivler, overanalyserer, og misser traden.
- Ro: Du spørger: "Opfylder setuppet mine kriterier?" Hvis ja, tager du traden uden drama.

Eksempel 2 – FOMO (Fear of Missing Out)

Prisen skyder opad.

- Reaktion: Du springer ind sent af frygt for at gå glip af det og bliver stoppet ud.
- Ro: Du husker din plan: "Jeg handler ikke på følelser, kun på setups."

Eksempel 3 – Tabshåndtering

Du rammer et tab.

- Reaktion: Du jagter dit tab, doubler op og mister endnu mere.
- Ro: Du accepterer tabet, evaluerer og vender tilbage til planen.

pointe:

Mellem tanke og handling ligger din succes og ro.

Det er her, du vælger: Ro eller reaktion.

Når du vælger ro, vælger du den stærkeste version af dig selv.

- I hverdagen betyder det færre konflikter og mere balance.
- I trading betyder det, at du kan følge din strategi uden at blive styret af følelser.

Mini-øvelse: Skab dit mellemrum

Næste gang du mærker impulsen til at reagere:

1. STOP – træk vejret tre gange dybt
2. Spørg dig selv: "Hvad er det rigtige at gøre lige nu, for at ende med det bedste udfald for mig i denne situation?"
3. Vælg handling ud fra ro og logik – ikke følelser

Opsummering

- Du kan ikke styre situationen, men du kan styre dit valg
- Reagerer du impulsivt, mister du kontrollen
- Vælger du ro, skaber du de bedste resultater
- Et enkelt øjeblikks bevidst stop kan ændre hele dit udfald – både i livet og i din trading

4: Sætte rigtige mål – En komplet guide

Introduktion

Når du vælger ro frem for reaktion og forstår din energi, vibration og frekvens, er næste skridt at styre din energi i en retning: Mod dine mål.

Mål sætter kursen for din energi, din opmærksomhed og din frekvens. Uden mål flyder energien tilfældigt.

Med mål bliver energien fokuseret og kraftfuld.

Teori – Helt konkret

Et mål er ikke bare en ønskeliste.

Et mål er en bevidst justering af din frekvens.

Når du sætter et mål på den rigtige måde, arbejder du sammen med:

- Dine tanker
- Dine følelser
- Dine handlinger
- Dine vibrationer
- Dit fokus
- Din tid

Goal Road Map (GRM)

1. Mål

- Definér klart og specifikt, hvad du ønsker at opnå

- Sørg for, at målet er målbart og realistisk

2. Visualisering

- Se dit mål for dig, som om det allerede er opnået
- Forestil dig succes i detaljer
- Føl de følelser, der følger med opnåelsen
- Visualiser dagligt for at holde motivation og fokus skarpt

3. Planlægning

- Lav en detaljeret plan med specifikke handlinger og deadlines
- Bryd målet ned i mindre, overskuelige delmål

4. Tid/Timing

- Bestem hvornår du gør hvad, og sæt klare deadlines

5. Fokusering

- Hold din opmærksomhed på hvert trin
- Priorité daglige handlinger, der fører dig tættere på målet
- Undgå distraktioner
- Vær disciplineret omkring din plan

6. Execution

- Udfør dine planlagte handlinger konsekvent og målrettet
- Evaluér undervejs
- Justér hvis nødvendigt
- Vær fleksibel og effektiv

Eksempler

Hverdags-case: Løb 5 km

Mål: "Jeg vil kunne løbe 5 km uden pauser inden 1. oktober."

- Visualisering: Se dig selv løbe ruten, mærk stoltheden, hør uret bippe i mål
- Plan: Start med 2 km tre gange om ugen, øg gradvist
- Tid: Løb mandag, onsdag og fredag morgen
- Fokus: "Gør jeg nu noget, der bringer mig tættere på mit 5 km mål?"
- Handling: Tag løbeskoene på – også de dage du ikke har lyst

Trading-case: 50 handler med disciplin

Mål: "Jeg vil gennemføre 50 handler på min strategi de næste 3 måneder med fuld journalføring – uanset udfald."

- Visualisering: Se dig selv sidde roligt og tage trades uden tvivl
- Plan: Ca. 4 handler om ugen, evaluering hver søndag
- Tid: Start nu, deadline om 3 måneder
- Fokus: "Handler jeg nu fra strategi – eller fra følelse?"
- Handling: Tag traden, skriv den i journalen, gå videre uden at se tilbage

Praktisk øvelse

Lav dit eget Goal Road Map:

1. Definér dit mål
2. Visualiser det – hvordan føles det allerede at have opnået det?
3. Planlægning – hvad er de første 3 små skridt?
4. Bestem tid og deadlines (start, delmål, hovedmål)
5. Fokusér – hvad er din vigtigste handling i dag?
6. Handling – hvordan vil du holde dig på sporet?

Et mål uden handling forbliver en drøm.

Det er nemt at sætte sig mål. Det svære er at eksekvere. Mange drømmer, men de færreste handler.

Det sjove er, at vi mennesker godt kan gøre ting, når andre kræver det af os – men når vi selv skal stille krav til os selv, falder vi fra.

Hvis din chef giver dig en opgave og siger, at den skal være færdig i morgen, så knokler du for at levere.

Hvis din chef beder dig om at forberede dig til et møde dagen efter, så sætter du dig ned og læser op.

Hvis din chef siger, at du skal sende en rapport inden fyraften, så finder du tiden og får det gjort.

Hvis din chef kalder dig ind og siger, at en kunde skal ringes op i dag, så griber du telefonen med det samme.

Men når det er dig selv, der har sat en opgave, et mål eller et løfte – så springer du oftest over. Du udskyder. Du glemmer. Du snyder dig selv.

Pointen er: Du er din egen chef. Du kan godt – du gør det for andre hver dag.

Nu skal du lære at tage dine egne mål lige så seriøst, som når din chef beder dig om noget. Ellers får du aldrig succes og ender med at arbejde for hans drøm i stedet for din egen.

Refleksionsspørgsmål

- Føler jeg, at mit mål virkelig kalder på mig, eller er det pålagt udefra?
- Hvordan kan jeg gøre min visualisering mere levende?
- Hvor i planen kan jeg blive endnu mere konkret?
- Hvilken lille daglig handling vil flytte mig fremad?

Husk

- Mål sætter din energi i en klar retning
- Visualisering og følelse styrker din tiltrækning
- En plan opdelt i små skridt skaber fremdrift
- Fokus og handling hver dag bygger din ønskede virkelighed

5: Focus Switch - styr din energi og undgå distraktioner

Introduktion

Når du har sat et klart mål, handler det ikke længere om at finde vejen, det handler om at blive på vejen. Det gælder alt, hvad du sætter dig for: trading, træning, karriere eller relationer.

Din energi følger dit fokus.

Hver dag står du over for valg, der enten bringer dig tættere på dit mål eller længere væk.

Focus Switch er dit værktøj til at:

- Stoppe op
- Justere dit fokus
- Holde din energi rettet mod det, du ønsker

Teori – Helt konkret

Hvorfor fokus er altafgørende.

Fokus styrer:

- Hvad du ser
- Hvad du føler
- Hvad du handler på
- Hvilken frekvens du sender ud

Uden fokus:

- Mister du energi
- Spilder du tid
- Forveksler distraktion med handling
- Skaber halve eller ingen resultater

Med fokus:

- Samler du din energi ét sted
- Skaber momentum
- Opnår resultater hurtigere

Focus Switch-modellen: Mit valg – lige nu

1. Hvad er vigtigst at have fokus på lige nu?
2. Hvorfor er det vigtigt?
3. Matcher det, jeg gør lige nu, det der er vigtigst for mig?

Hverdagseksempler

Eksempel 1: Sauna afslapning

- Du tager i sauna for at slappe af
- Men tankerne flyver, du lytter til samtaler omkring dig, og du glemmer, hvorfor du er der
- 30 min er gået, og i stedet for ro, føler du uro og rastløshed

Focus Switch:

- Hvad er vigtigst? → At slappe af
- Hvorfor? → For at få ro og energi tilbage
- Matcher det, jeg gør lige nu? → Nej. Jeg flytter fokus tilbage til min vejtrækning og mærker kroppen slappe af

Eksempel 2: Arbejde med afbrydelser

- Du arbejder på et projekt
- Men du tjekker telefonen hvert femte minut, læser mails, svarer beskeder
- Tre timer er gået, og du har ikke nået det, du ville

Focus Switch:

- Hvad er vigtigst? → At fordybe mig i arbejdet og gøre opgaven færdig
- Hvorfor? → For at levere kvalitet, nå mit mål og ikke spilde tid
- Matcher det, jeg gør lige nu? → Nej. Jeg slukker notifikationer og arbejder fokuseret i én time uforstyrret

Eksempel 3: Samvær med familie

- Du spiser middag med din partner eller dine børn
- Telefonen ligger på bordet, og du kigger på den under samtalen
- Du hører kun halvdelen, og de andre føler dig fraværende

Focus Switch:

- Hvad er vigtigst? → At være til stede med min familie
- Hvorfor? → Fordi nærvær skaber stærke relationer og gode minder
- Matcher det, jeg gør lige nu? → Nej. Jeg lægger telefonen væk og fokuserer på dem, jeg elsker

Eksempel 4: Læse en bog med baggrundsstøj

- Du prøver at læse, mens tv'et kører i baggrunden
- Du læser den samme side tre gange uden at forstå indholdet
- Du bliver irriteret og mister lysten

Focus Switch:

- Hvad er vigtigst? → At fordybe mig i læsningen
- Hvorfor? → Fordi jeg vil lære det, jeg læser om
- Matcher det, jeg gør lige nu? → Nej. Jeg slukker tv'et og sætter mig et roligt sted

Trading-eksempel

Eksempel 5: Fokus på charts, men distraktioner sniger sig ind

- Du sidder klar til at analysere markedet
- Charts er åbne, men YouTube kører, Discord er åben, og du scroller på Instagram
- Pludselig er en time gået uden en klar analyse

Focus Switch:

- Hvad er vigtigst? → At analysere markedet roligt og følge min strategi
- Hvorfor? → For at træffe beslutninger med kvalitet – uden støj og FOMO

- Matcher det, jeg gør lige nu? → Nej. Jeg lukker alt andet ned og bruger de næste 60 minutter kun på charts og strategi

Pointe: Når du fokuserer på én ting ad gangen, bliver din analyse skarpere og dine beslutninger roligere.

Multitasking giver støj – fokus giver klarhed og bedre trades.

Hvorfor fokus er så vigtigt

- En times fokuseret arbejde skaber mere værdi end fire timers distraheret arbejde
- De mennesker, der når længst, er dem, der mestrer evnen til at fokusere intenst på deres mål og sige nej til støj

Fokus skaber klarhed. Klarhed skaber resultater.

“Success is the sum of small efforts – repeated day in and day out.” – Robert Collier

Øvelse: Daglig Focus Switch

Morgenrutine:

- Hvad er mit vigtigste fokus i dag?
- Hvorfor er det vigtigt?

Midt på dagen-check:

- Er jeg stadig på sporet?
- Matcher min handling mit vigtigste fokus?

Aftenrefleksion:

- Hvordan holdt jeg mit fokus i dag?
- Hvad kan jeg justere i morgen?

Refleksionsspørgsmål

- Hvilke distraktioner tager mig oftest væk fra mit mål?
- Hvilke små ændringer kan jeg lave for at beskytte mit fokus?
- Hvordan føles det, når jeg arbejder koncentreret på én ting ad gangen?

Opsummering

“Where your focus goes, your energy flows.”

Sørg for at have fokus på det, du ønsker at vokse, skabe og tiltrække.
Din energi følger altid din opmærksomhed.
Så styr din opmærksomhed – og du styrer dit liv.

6: Perspektiv vs. Selvopfattelse

Introduktion

At kunne styre sine tanker og sit fokus er vigtigt.
Men der er endnu en nøgle, hvis du vil opnå Flow State:

Evnen til at se ting fra flere perspektiver.

Din selvopfattelse – dine tanker og følelser om en situation – er ikke nødvendigvis sandheden.
Når du lærer at skifte perspektiv, skaber du:

- Indre frihed
- Bedre relationer
- Bedre beslutninger
- Højere frekvens

Hvorfor er det vigtigt?

Vi mennesker ønsker i bund og grund altid det bedste udfald. Ingen ønsker at være i konflikt med partneren, uvenner med chefen eller fanget i en dårlig trade. Men alt for ofte låser vi os fast i vores egen selvopfattelse og glemmer, at virkeligheden kan se anderledes ud fra en anden vinkel.

Det klassiske billede viser en 6'er set fra én side og en 9'er set fra en anden. Begge har ret, afhængigt af perspektivet. Det samme sker i trading: Din analyse kan føles rigtig, men hvis du kun holder fast i din egen tolkning, mister du fleksibilitet og evnen til at se markedet klart.

De mest succesfulde mennesker – også i trading – er ikke dem, der altid "har ret", men dem der kan se tingene fra flere vinkler og justere, når det kræves.

Teori – helt konkret

Selvopfattelse

Din subjektive oplevelse af en situation. Den er farvet af:

- Dine tidligere erfaringer
- Dine antagelser
- Dine følelser i øjeblikket

Selvopfattelse føles virkelig – men det betyder ikke, at den er virkelighed.

Perspektiv

Evnen til at træde et skridt tilbage og:

- Se situationen fra flere vinkler
- Forstå, at der kan være andre tolkninger end din egen
- Finde frem til det bedste udgangspunkt

Hvorfor skelne mellem selvopfattelse og perspektiv?

Når du sidder fast i din selvopfattelse:

- Handler du ud fra følelser og antagelser
- Skaber du konflikt, misforståelser og dårlig energi
- Begrænser du dine muligheder

Når du bruger perspektiv:

- Finder du løsninger i stedet for problemer
- Skaber du samarbejde i stedet for modstand
- Holder du din frekvens høj og bevarer roen

Praktiske eksempler – Livet

Eksempel 1: Konflikt med partner

- Selvopfattelse: "Hun er urimelig, hun forstår mig ikke."
- Perspektiv: "Hun føler sig måske ikke hørt eller respekteret."
- Handling: I stedet for at gå i forsvar, siger du: "Skat, lad os lige stoppe op. Jeg vil gerne prøve at forstå, hvordan du ser det."

Eksempel 2: Feedback fra chef

- Selvopfattelse: "Han kritiserer mig, fordi jeg ikke er god nok."
- Perspektiv: "Han vil hjælpe mig til at blive bedre, fordi han tror på mit potentiale."
- Handling: Spørg åbent: "Hvilke specifikke ting kan jeg forbedre?"

Eksempel 3: En ven aflyser en aftale

- Selvfølelse: "Han gider mig ikke."
- Perspektiv: "Han har måske noget vigtigt, der skal håndteres."
- Handling: Du svarer: "Ingen stress – vi finder en anden dag."

Praktiske eksempler – Trading

Eksempel 1: Biased analyse

- Selvfølelse: "Markedet skal op, fordi jeg har set et bullish mønster."
- Perspektiv: "På en højere timeframe er vi i en nedtrend. Måske er mit bullish mønster kun et retracement."
- Pointe: Perspektiv redder dig fra en trade imod den store retning.

Eksempel 2: Stop loss rammes

- Selvfølelse: "Markedet er imod mig. Min strategi virker ikke."
- Perspektiv: "Et stop loss er en del af planen. Markedet giver mig bare information. Jeg kan evaluere og vente på næste setup."
- Pointe: Perspektiv skaber ro, hvor selvfølelse skaber frustration.

Eksempel 3: Missed opportunity

- Selvfølelse: "Jeg missede traden. Jeg er for dårlig."
- Perspektiv: "Jeg missede traden, men jeg holdt min plan. Det er disciplin, og nye muligheder kommer."
- Pointe: Perspektiv vender tab til læring og styrker dit mindset.

Trading-øvelse: Vend chartet på hovedet

Når jeg mærker, at jeg er biased i én retning, bruger jeg en simpel øvelse:

Lad os sige, at jeg er helt sikker på, at markedet skal op. For at teste mit perspektiv vender jeg chartet på hovedet i TradingView.

Pludselig bliver alt det, jeg kaldte bullish struktur, til bearish – og omvendt.

Så spørger jeg mig selv: "Vil jeg shorte her?"

Hvis svaret er nej, giver det mig et klart signal: Hvis jeg ikke vil shorte, når chartet er vendt, så skal jeg nok heller ikke long'e, når det står normalt.

Pointen er, at hjernen bliver snydt, fordi den ikke kan fastholde det gamle billede, når chartet er vendt. Den tvinges til at se situationen fra et nyt perspektiv.

Det er en enkel måde at teste, om du er låst i din selvopfattelse – eller om der faktisk er et objektivt grundlag for din trade.

Hverdagstræning: Skift perspektiv

Næste gang du mærker dig selv reagere, STOP og spørg:

- “Hvilket andet perspektiv kan være sandt?”
- “Hvad føler den anden person lige nu?”
- “Hvad er det bedste, vi kan opnå sammen herfra?”

Øvelse: Perspektivskift på egen situation

1. Tænk på en konflikt eller misforståelse, du har oplevet
2. Skriv din første selvopfattelse ned (din umiddelbare tolkning)
3. Skriv 2-3 andre mulige perspektiver
4. Vælg det perspektiv, der skaber mest ro, forståelse og fremdrift

Refleksionsspørgsmål

- Hvornår sidder jeg mest fast i min egen selvopfattelse?
- Hvordan føles det, når jeg skifter til perspektiv og åbner en situation op?
- Hvordan kan jeg bruge perspektiv aktivt til at skabe bedre kommunikation og resultater – både i livet og i min trading?

Afsluttende pointe

Din selvopfattelse er kun dit version af virkeligheden.

Dit perspektiv er evnen til at se flere versioner – og vælge det bedste udgangspunkt.

Frihed og succes ligger i evnen til at forstå andre – og i trading til at forstå markedet – ikke kun i at kæmpe for at få ret.

7: Law of Assumption & Law of Attraction – Skab din virkelighed

Introduktion

Alt, du har lært indtil nu, peger mod dette:
Din indre verden skaber din ydre verden.

For at skabe bevidst skal du forstå, hvordan Law of Assumption og Law of Attraction arbejder sammen.

De er to sider af samme mønt: Det, du antager om dig selv, skaber din indre identitet – og din identitet sender en frekvens ud, som tiltrækker tilsvarende resultater.

For tradere er det afgørende: Dine antagelser styrer dine følelser, dit fokus og dine beslutninger – og dermed dit resultat i markedet.

Teori – Helt konkret

Law of Assumption – Fundamentet

“Det, du antager som sandt om dig selv, bliver din virkelighed. Og det du bliver, tiltrækker du mere af.”

Når du antager noget som sandt:

- Hjernen reagerer, som om det allerede er virkelighed
- Din frekvens ændrer sig
- Du begynder at tænke, føle og handle som den identitet

Law of Attraction – Resultatet

“Du tiltrækker det, du er i frekvens med.”

At tro på det, før du ser det

Forestil dig, at Lotto ringer og fortæller dig, at du har vundet 100 millioner.

Pengene står endnu ikke på din konto – de kommer først om 14 dage. Men i det øjeblik du hører ordene *“du har vundet”*, ændrer alt sig.

Du begynder at tænke og føle anderledes. Din energi er højere, din frekvens er stærkere. Du opfører dig allerede, som om du har pengene, selvom de endnu ikke er i din hånd. Din hjerne har købt historien – og det forandrer alt.

Det samme sker, hvis du får tilbudt dit drømmejob med start om en måned. Allerede dagen efter lever du i energien af at være den person, der har fået jobbet. Du forestiller dig, hvordan du går ind i rollen, hvordan du taler, tænker og handler. Selvom du endnu ikke har sat din første fod på kontoret, er din identitet allerede skiftet.

Pointen er enkel: Din hjerne behøver ikke bevise for at ændre sig – den behøver en stærk overbevisning.

Og det er præcis det samme i trading.

Hvis du siger til dig selv:

“Jeg er en disciplineret trader. Jeg handler struktureret. Jeg tjener penge, fordi jeg følger min strategi.”

Så begynder du at tænke og handle derefter. Når du er tæt på at falde i gamle mønstre, minder din nye identitet dig om: *“Nej, sådan gør jeg ikke, for Jeg er en professionel trader og de gør sådan her i stedet”*

På den måde kan du tricke din hjerne til at leve i den tilstand, du ønsker – længe før resultaterne er synlige.

Når du tror nok på det, vil du begynde at tiltrække det.

Når du har antaget noget som sandt i dit sind og din krop, sender du et signal ud og tiltrækker det du ønsker.

Hvorfor virker det?

Hjernen kan ikke kende forskel på:

- En fysisk oplevelse
- En mentalt og følelsesmæssigt detaljeret forestillet oplevelse

Det betyder, at det du forestiller dig intenst, former din biologi, din adfærd – og dine resultater.

Eksempler: Sådan reagerer din krop på det, du forestiller dig

1. Kniven i fingeren

Forestil dig, du skærer grøntsager, og kniven glider i fingeren. Du ser blodet for dig, pulsen stiger, kroppen spænder op – selvom intet er sket.

2. Citronen

Forestil dig at bide i en sur citron. Din mund snører sig sammen, tungen krøller – kroppen

reagerer, selvom citronen ikke findes.

3. Profit-traden

Forestil dig, at du følger din strategi, tager en trade og rammer dit target. Alarmen "Take profit ramt" dukker op, saldoen stiger. Du læner dig tilbage med ro og tilfredshed. Ikke fordi du gættede, men fordi du handlede disciplineret.

Din krop og energi ændrer sig – som om det allerede er sket.

Fakta: Hjernen tror på det, du forestiller dig

- fMRI-scanninger viser, at de samme områder aktiveres ved forestillede oplevelser som ved faktiske oplevelser
- Jo mere detaljeret og følelsesmæssigt forbundet, jo stærkere effekt
- Visualisering ændrer din hjerne via neuroplasticitet
- Gentagen visualisering og stærke antagelser ændrer din identitet – og dine resultater

Hjernen bekræfter det, du tror på.

Hjernen leder konstant efter beviser på, at du har ret. Den bekræfter din fortælling – uanset om den hjælper dig eller begrænser dig.

- Hvis du siger til dig selv: "Jeg er overvægtig", begynder du at se dig selv sådan – også selvom det ikke er sandt. Du lægger mærke til alt, der passer ind i den historie, og overser alt det modsatte.
- Hvis du tænker: "Jeg er ikke god nok på arbejdet", så trækker du dig i møder, deltager mindre og viser dig mindre frem. Det er ikke fordi, du mangler evner – men fordi din adfærd nu følger din antagelse.
- Omvendt: Hvis du vælger tanken: "Jeg kan godt. Jeg er disciplineret og fokuseret", så ændres din energi. Du deltager mere, du handler mere selvsikkert, og andre begynder også at tro på dig.

Det er sådan identitet formes: ikke fordi du er perfekt fra start, men fordi du beslutter dig for, hvad du vil tro på – og så begynder hjernen at finde beviser for netop det.

Alle, der har skabt succes – sportsfolk, iværksættere, kunstnere eller tradere – har haft evnen til at tro på noget, før de så resultaterne. Den tro skabte energien, handlingerne og frekvensen, der tiltrak muligheder.

Pointen er: Hvis du går og fortæller hjernen, at noget er svært, vil den give dig beviser på, at det er svært. Hvis du fortæller den, at du kan, og du bakker det op med disciplin og fokus, så finder den beviser på det i stedet. Og så bliver det sandt.

Resonans og frekvens

Forestil dig to stemmegafler: Når du slår den ene an, begynder den anden at vibrere uden berøring.

Hvorfor? Fordi energi søger lighed.

Sådan fungerer det også i livet og i trading:

- Vibrerer du på frekvensen af ro, disciplin og tillid, skaber du beslutninger i den tilstand
- Vibrerer du på frygt eller pres, vil dine handlinger matche det

Trading og overbevisning – du får det, du tror på

Sindet søger altid at bekræfte det, du allerede tror på.

- Antagelse: "Jeg er ikke god nok til at leve af trading."
- Resultat: Du lægger mærke til alle fejl og overser dine sejre.
- Antagelse: "Markedet vender altid mod mig."
- Resultat: Du ser kun tab, ignorerer når du følger din plan.
- Antagelse: "Trading er for svært."
- Resultat: Du finder undskyldninger for ikke at handle disciplineret.

Når du antager noget andet, ændres din virkelighed.

Ny antagelse: "Jeg er en disciplineret og fokuseret trader – og jeg bliver bedre hver dag."

Resultat:

- Du holder dig til din strategi
- Du ser mønstre og muligheder
- Du handler med ro, fordi du tror på dig selv

Ingen har skabt succes i sport, business, trading eller andet, uden først at tro på det selv.

Praktisk forklaret: "Fake it till you make it" – på den rigtige måde

Det handler ikke om at være falsk. Det handler om at skifte identitet indefra:

1. Tænk som den version af dig, du ønsker at være
2. Føl det som sandt, lige nu
3. Handl derefter, dag for dag

Når du lever fra den nye identitet, tilpasser din omverden sig den.

Sådan arbejder du bevidst med Law of Assumption & Attraction

1. Antagelse – vælg, hvad du antager som sandt om dig selv
2. Følelse – mærk følelsen af, at det allerede er virkelighed
3. Handling – gør dagligt små ting, der matcher din nye identitet
4. Frekvens – hold din energi stabil og fokuseret
5. Tillid – stol på, at det er på vej, fordi du allerede lever det

Praktiske øvelser

Øvelse 1 – Skab en ny antagelse

1. Vælg et mål (fx økonomisk frihed, stabil profit, sund krop)
2. Spørg dig selv:
 - Hvad tror jeg på lige nu?
 - Hvilken overbevisning vil støtte mig bedre?
3. Skriv den nye antagelse ned i nutid
 - Eksempel: "Jeg er en disciplineret trader, der skaber stabile resultater."

Øvelse 2 – Visualisering og følelse

- Luk øjnene
- Forestil dig, at din ønskede virkelighed allerede er sket
- Gør det detaljeret og følelsesmæssigt
- Gør det dagligt

Refleksionsspørgsmål

- Hvilke antagelser styrker mig mest lige nu?
- Hvordan kan jeg leve som den version allerede i dag?
- Hvordan kan jeg gøre min ønskede følelse til min base hver dag?

Afsluttende pointe

Din ydre verden former sig efter den version af dig selv, du antager, føler og handler som. Jo stærkere din overbevisning og følelse er, jo hurtigere vil din virkelighed tilpasse sig din nye frekvens.

8: Flow State Mastery – Lev din fulde tilstand

Introduktion

Flow State er ikke noget, du "når" én gang.

Det er en tilstand, du vælger at leve i – hver dag.

Flow State er, når:

- Din energi er stabil
- Dit fokus er skarpt
- Din bevidsthed er klar
- Dine valg kommer fra ro, ikke reaktion
- Du skaber din virkelighed bevidst, ikke tilfældigt

Når du er i Flow State

- Du er til stede i nuet – ikke fanget i fortid eller fremtid
- Du observerer dine tanker, uden at lade dem styre dig
- Du skelner mellem realitetstanker og bekymringstanker
- Du vælger handling ud fra ro og logik
- Du holder fokus på det, der betyder noget
- Du eksekverer på dine mål med disciplin
- Du tuner din frekvens ind på det, du vil tiltrække
- Du skaber fra antagelse, følelse og handling
- Du ser tingene fra flere perspektiver – ikke kun din egen selvopfattelse

Sådan lever du i Flow State dagligt (og bruger det i trading)

1. Vælg ro frem for reaktion

- Når tanker eller følelser presser sig på: STOP
- Spørg dig selv: "Hvilket valg skaber ro lige nu?"

2. Brug Focus Switch

- Morgen: Hvad er mit vigtigste fokus i dag?
- Midt på dagen: Matcher mine handlinger mit fokus?
- Aften: Hvordan holdt jeg fokus i dag – og hvad kan jeg forbedre i morgen?

3. Skel mellem tanker

- Realitetstanke → tag rolig, logisk handling
- Bekymringstanke → lad den passere uden handling

4. Arbejd med perspektiv

- Når en situation skaber uro, spørg: "Hvordan ser den anden person det her?"
- Træn dig selv i at finde flere vinkler end din egen

5. Styr din frekvens dagligt

- Spørg: "Hvilken frekvens sender jeg ud lige nu?"
- Vibrerer du i frygt, tvivl eller mangel → skift aktivt følelsen
- Find tilbage til ro, taknemmelighed og fokus

6. Byg din identitet bevidst

- Antag dagligt: "Jeg er allerede den person, der når mine mål"
- Lev, føl og handl som denne version af dig selv
- Jo mere du gør det, jo mere vil din ydre verden tilpasse sig

Flow State – Din nye standard

Flow State er ikke en "perfekt dag", hvor alt går din vej.

Det er evnen til at:

- Justere dig hurtigt, når du mister fokus
- Vende tilbage til ro, når tanker presser på
- Holde din energi ren – selv midt i kaos
- Skabe bevidst, selv når udfordringer opstår

Det handler om, hvem du vælger at være, uanset hvad der sker udenfor.

Når du mister Flow State (og det vil ske)

- STOP – erkend det uden skyld
- Identificér: Hvor mistede jeg ro, fokus eller frekvens?
- Recalibrate – brug dine værktøjer: fokus, vejrtrækning, perspektiv, positiv antagelse
- Start igen – Flow State er et valg, du kan tage hvert sekund

Opsummering af Flow State Mastery

- Flow State er en tilstand – ikke en destination
- Du skaber Flow State gennem daglige valg om ro, fokus, frekvens og bevidsthed
- Jo oftere du vælger Flow State, jo stærkere bliver du
- Din ydre verden tilpasser sig altid din indre verden

Praktiske daglige spørgsmål

- Hvilken frekvens sender jeg ud lige nu?
- Hvilket valg skaber ro og fremdrift?
- Handler jeg som den version af mig selv, jeg ønsker at være?

Husk

- Flow State er en daglig praksis, ikke en perfekt tilstand.
- Når du mister fokus, handler det ikke om skyld – men om at justere tilbage hurtigt.
- Flow State handler om bevidste valg i små øjeblikke – hver dag.
- Jo mere du vælger ro, fokus og bevidsthed, jo stærkere lever du i Flow State – og det smitter direkte af på dit liv og din trading.

Afslutning

Når du mestrer dig selv, mestrer du dine beslutninger.

Når du mestrer dine beslutninger, skaber du bedre resultater – i livet og i din trading.

Denne guide er ikke bare inspirerende ord, det er et løfte om forandring.

Hvis du dagligt vælger de små skridt – ro frem for reaktion, fokus frem for distraktion, tro frem for tvivl – så vil din trading ændre sig.

Det er ikke bare teori, det er praksis.

Jeg har selv oplevet det i min egen trading og i andre dele af mit liv.

Og jeg har set det hos de mange tradere, jeg har arbejdet med: Når de begynder at lave et "Mindshift" og tage de rigtige valg, ændrer tingene sig.

Pointen er enkel

- Definér dine mål
- Indstil din frekvens
- Ret dit fokus
- Og gå benhårdt efter det

For at få størst sandsynlighed for at opnå dine mål, kræver det, at du vælger at tro på, at du kan opnå dem. Ikke halvt, men helt!

Gør du det, er vejen åben til at nå de resultater, du sætter dig for.

Flow State er ikke teori – det er en praksis, hvor hvert lille valg af ro, fokus og disciplin gør dig til den trader, du ønsker at være.

Valget er dit.

Vil du bruge principperne og begynde at jage dine egne mål i livet?

Eller vil du fortsætte med at arbejde for, at andre kan nå deres mål?

Tiden er nu til at sige til dig selv: **"Det er her og nu, jeg skaber ændring."**

Om dit mål er stort eller småt – i trading eller udenfor – kan du bruge det her til alt.

Men husk: Uden indsats kommer intet resultat.

Den bedste vej til resultater er:

En struktureret tankegang, der giver retning

Dyb fokus, der giver klarhed

Disciplin i eksekvering, der skaber resultater

“Det du vælger at tro på, indstiller din frekvens. Og det, du er i frekvens med, tiltrækker du.”

– Simon Quraishi, Trading Coach

Tak fordi at du brugte tid på at læse denne guide!

Hvis du har fundet guiden inspirerende og vil have hjælp til at implementere principperne i din egen trading, er du velkommen til at række ud:

 simon@tradingcoach.dk

 tradingcoach.dk