



Mindset træning

Denne øvelse handler om at træne bevidsthed i hvordan du tænker mest.

Kig på listen nederst i dokumentet og ud fra hver linje vælger du det du er mest. Det er vigtigt at du er ærlig over for dig selv. Der er intet rigtigt og forkert, men din ærlighed over for dig selv skaber muligheden for at arbejde med det du ønsker at blive bedre til.

Det vigtigste i denne øvelse er du bliver mere bevidst om dig selv.

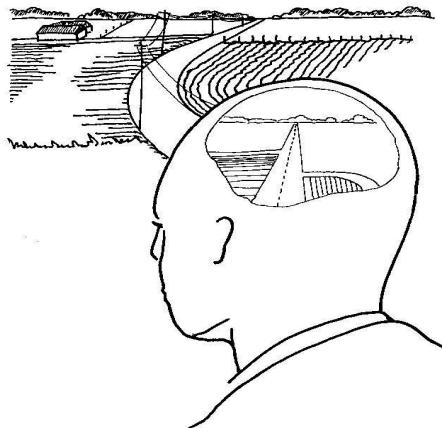
Du er et produkt af dine tanker

Dit tankesæt – dvs. de værdier og overbevisninger du tænker ud fra – er meget betydende for dine handlinger/adfærd og dit liv. Dine tanker skaber dine mål, dine holdninger til dig selv, dit arbejde, dine kolleger og til personlige forhold, og dine tanker bestemmer i sidste ende, om du kommer til at realisere dine muligheder og dine drømme.

Du kan have et fastlåst tankesæt, hvor du med stærke overbevisninger har svært ved at prøve nye ting, eller du kan have et udviklende tankesæt, hvor du ser mange nye muligheder.

Med det fastlåste tankesæt anser du måske dine evner for givne og uforanderlige, hvorimod du med det udviklende tankesæt ser evner og færdigheder som noget, der udvikles over tid. Det er naturligvis en udfordring at arbejde med det udviklende tankesæt, fordi du til stadighed søger tilbage til det du kender. Det er trygt og du bliver i din komfortzone, ligesom du med det udviklende tankesæt ofte kommer ud af din komfortzone.

Lysten til at gå ud af din egen komfortzone og være vedholdende, især hvis det ikke går så godt, er kendetegnende for - og direkte afledt af - det udviklende tankesæt. Det er dette tankesæt, som gør det muligt for mennesker at trives og for at genvinde trivsel, også når livet giver os store udfordringer.



Vi har alle vores måde at opleve livet på.

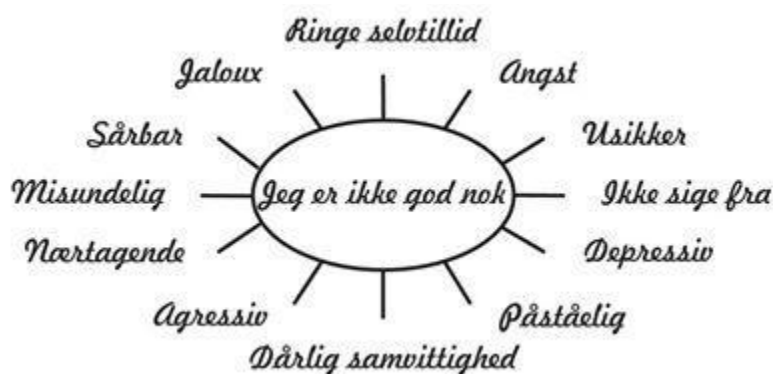


Mindset træning kendt fra sportsverden mv

Mennesker med det fastlåste tankesæt frygter udfordringer, og tror ikke det nytter at gøre en indsats. Mange venter måske ligefrem på, at andre mennesker gør noget - de venter ofte forgæves. Det er altså ikke ligegyldigt, hvilke tanker du har, og hvilken indre dialog du fører med dig selv på baggrund af disse tanker. Fra sportens verden ved vi, at positive og konstruktive tanker kan øge præstationen, imens præstationen hæmmes af negative og destruktive tanker. Vejen fra dine tanker og den indre dialog til dine handlinger - eller manglende handlinger, er ikke lang. Dine tanker, følelser, adfærd og handling hænger sammen og det afspejler dine resultater.

Selvindsigt – en gave du selv skal finde!

En god selvindsigt giver større selvværd og en indre harmoni. Selvindsigt er ikke en selvfølge - det er et bevidst valg, når du vælger at skue indad for at finde ud af hvad, hvordan og hvorfor du tænker og handler, som du gør. Hvis du gerne vil udvikle dig som menneske, som leder, mentor, kæreste, som forælder, som ægtefælle, som kollega etc., så er selvindsigt det første skridt på vejen. Kender du ikke dig selv? Hvordan skal andre så kunne kende dig og vide hvad du gerne vil, når du ikke selv ved det?



Måske indeholder dit eget selvbillede nogen af disse ord?



Kend dine værdier

Det er vigtigt at kende dine værdier og derefter at stå inde for og efterleve dem. Du skal tage ansvar for dig selv, dit liv og for de relationer du skaber med andre mennesker. Find ud af hvem du er – og gør en indsats for at ændre på det, du ønsker anderledes - om det blot er et lille skridt ad gangen, så sørg for at alle skridt går i den rigtige retning. Du skal bevæge dig mod det, du gerne vil og tage ansvar for dine drømme, mål og ønsker.

Dine værdier fortæller hvad der er vigtigt for dig i dit liv. Dine værdier er dit indre kompas du navigerer efter. Det kræver, at du bliver meget bevidst om dig selv, virkelig mærker efter og registrerer, når du mærker “Hov - det her bliver jeg glad af”. Eller hvad er årsagen til jeg er trist i en lidt længere periode. Ofte er det en af dine værdier du har forsømt.

Ord og handling hænger sammen

Du skal finde ud af, hvem du er, hvad du står for - ikke blot for din egen skyld - men også for dine nærmeste. Du kan ikke hænge din lykke op på andre mennesker eller på materielle ting. Det skal du gøre ved at bevæge hen imod det, der gør dig glad uden at træde på andre mennesker og deres følelser. Det gør du ved at være synlig omkring dine værdier, så det du gør og siger også støtter op omkring dig selv som person. Det du siger, er det du gør!

Øvelse i tanke bevidsthed

Ønsker du en stærk resultat-mentalitet, hvor du er naturligt glad og er dig selv – hvor du tager et aktivt og opsøgende ansvar for dine resultater, hvor du kan og vil selv, hvor du inspirerer og hjælper dine medmennesker, hvor du elsker forandringer og nye tiltag – er det afgørende, at du besidder en ansvarsmentalitet på minimum 80 procent og maksimum 20 procent offermentalitet.

Tjek nedenstående punkter – et for et. Og spørg dig selv: Hvor jeg ligger jeg selv? Og hvor ligger mine kolleger, venner og familie?

Husk at start med dig selv.

For hver linje krydser du et af de 2 udsagn af. Du skal krydse af ud fra den første tanke der kommer til dig. Husk at vær ærlig over for dig selv. Den eneste du snyder er dig selv. Du snyder dig selv for at lære dig selv bedre at kende.



Udviklende tankesæt	Fastlåste tankesæt
Jeg har ansvarsmentalitet	Jeg har tabermentalitet
Jeg vælger selv	Andre vælger for mig
Jeg har indefra-og-ud- mentalitet	Jeg har udefra-og-ind-mentalitet
Jeg fokuserer hvor jeg har kontrol	Jeg fokuserer hvor jeg ikke har kontrol
Jeg VIL	Jeg SKAL
Jeg ønsker	Jeg burde
Jeg har lyst til	Jeg bliver nødt til
Jeg holder tanker klare (objektiv)	Jeg bliver let fornærmet og forsmået (subjektiv)
Jeg fokuserer på det gode i andre mennesker	Jeg dømmes andre mennesker
Jeg hviler trygt i relationen til andre	Jeg føler mig utryg i nære relationer
Jeg har det godt i og med mig selv	Jeg lider af lavt til mellem selvværd
Jeg har få forventninger til andre og møder omgivelserne med energi	Jeg har usagte forventninger til andre og føler mig skuffet når de ikke indfries
Jeg lever ud fra visheden om, at jeg i sidste ende skaber mine resultater og mit liv	Jeg føler mig let svigtet hvis andre ikke gør det de "skal" for mig



Udviklende tankesæt	Fastlåste tankesæt
Jeg har mentalt fokus	Jeg har følelsesmæssig overvældelse
Jeg er bevidst om mine værdier	Jeg kender ikke mine værdier og lever andres liv
Jeg taler kærligt og opbyggende til mig selv	Jeg har en hård indre kritiker
Jeg står ved at jeg indeholder alt, både det jeg kan lide og ikke lide	Jeg har meget fokus på det jeg ikke vil være
Jeg er min egen bedste ven. Betyder at jeg altid taler kærligt til mig selv - især når jeg dummer mig. Så tager jeg læringen til mig og støtter mig selv.	Jeg er min egen værste bedste fjende.
Jeg er rensset for barndoms minder	Jeg triggeres let af gamle følelser
Jeg elsker andres succes	Jeg bliver let misundelig og jaloux
Jeg har fokus på det jeg vil skabe	Jeg har fokus på føle føle
Jeg er proaktiv	Jeg er reaktiv
Jeg er inspireret og skærer lige igennem	Jeg er optimistisk og pessimistisk og mit humør kører op og ned
Jeg forventer at blive belønnet for den forskel jeg gør	Jeg forventer at blive belønnet for det arbejde jeg gør og min tid
Det er op til mig	Det er andres skyld
Jeg handler og tager initiativ	Jeg undskylder og forsvarer
Jeg anerkender min inspiration og kreativitet, mine talenter og indsatsen som kilden til min indkomst	Jeg ser andre mennesker og min arbejdsgiver som kilden til min indkomst

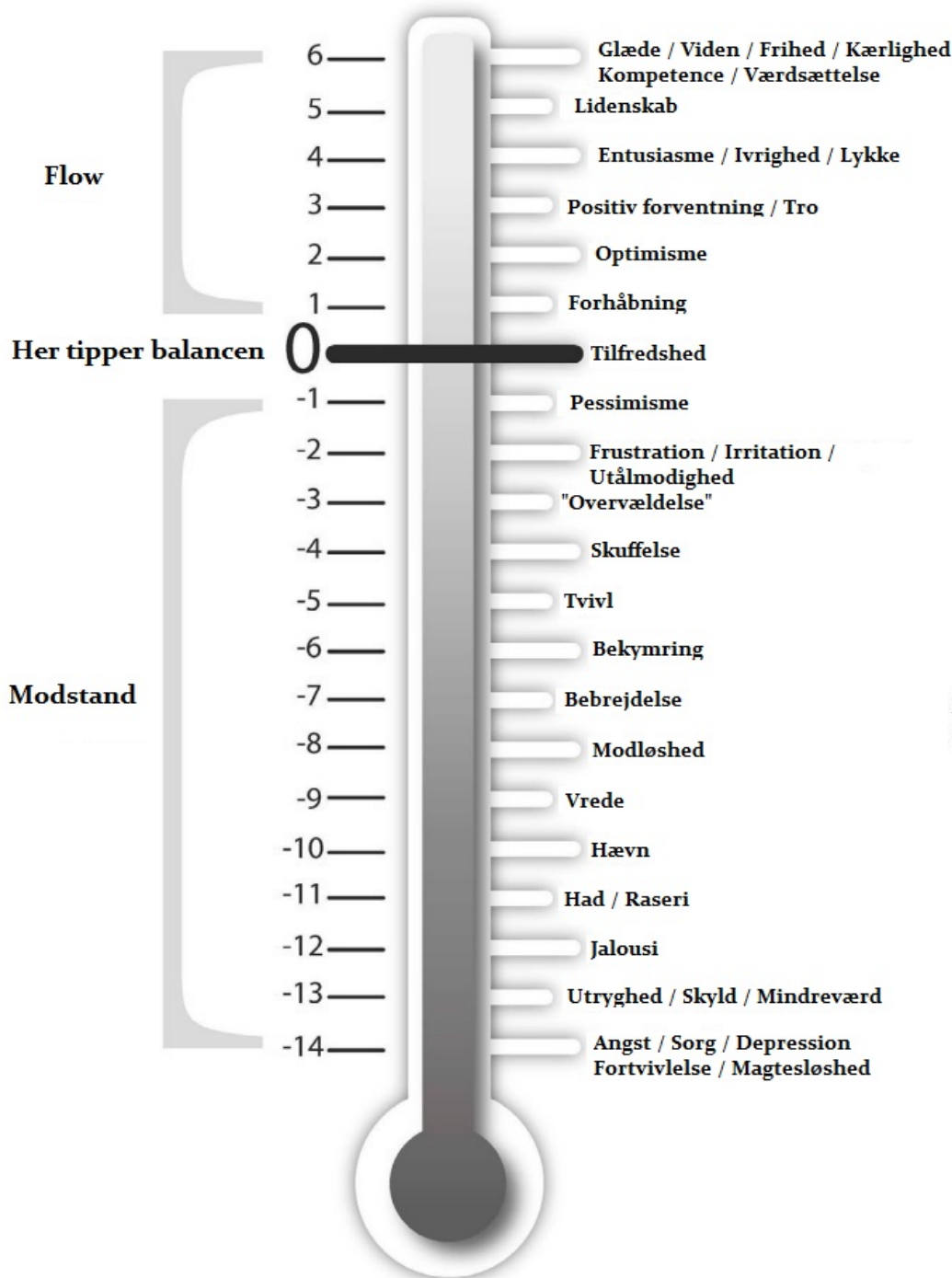


Udviklende tankesæt	Fastlåste tankesæt
Jeg har personlig power	Jeg har selvlært hjælpeløshed
Jeg er åben og inviterende	Jeg er benægtende og afvisende
Jeg har fokus på læring, muligheder og løsninger	Jeg har fokus på problemer og fejl
Jeg motiverer omgivelserne med positivitet og glæde	Jeg brokker mig og fortæller alle, hvor hårdt og uretfærdigt det er
Jeg lader op med energi	Jeg dræner andre for energi
Jeg tager det fulde ansvar for mine tanker, følelser og handlinger	Det er synd for mig. Jeg føler mig som et OFFER og fralægger mig aktivt mit ansvar
Jeg er bevidst om mine tanker	Jeg kører på autopilot
Jeg tænker kærligt og er taknemmelig	Jeg er vred på livet og skal ikke takke for noget
Jeg har værktøjet til at navigere i mit liv	Jeg mangler selvindsigt og måske ikke lyst til at kigge nedad
Jeg vælger til og fra, og kender konsekvensen af, når jeg tager mine valg	Jeg er passiv og siger ja til noget hvor jeg ikke har lyst, men bange for at blive afvist
Jeg er mere nysgerrig på at forstå dig, frem for selv at blive forstået	Jeg har brug for at blive forstået og retfærdiggøre
Jeg er ansvarlig for min egen lykke	Jeg taler aggressivt og dømmende



Dine følelser fortæller hvilke tanker du har tænkt.

FØLELSESBAROMETERET



The Abraham-Hicks The Abraham-Hicks Emotional Guidance Scale



Skyggearbejde

Kort fortalt om skygger, så er det sider af os selv vi ikke vil være ved.

Det er egenskaber/karaktertræk vi undertrykker enten bevidst eller ubevidst. Det er noget, vi har lært fra barndommen/familie/skole/fritid/venner/osv., hvor vi i en given situation har fået fortalt, at vi ikke passede ind og er blevet skammet ud for de egenskaber, vi har udvist.

Eller vi har følt os forkerte. Herefter kæmper vi for at holde egenskaben væk og det bliver til en skygge.

Det kan også være, vi har fået rigtig meget ros for at udvise en bestemt egenskab og derfor har undertrykt det modsatte.

Skygger kan opstå gennem en hel barndom eller ved en enkelt episode.

Eksempler:

- Hvis vi bliver skammet ud for at være for meget (skyggen) så tager vi en maske på, hvor vi er for lidt → kan føre til usikkerhed, lavt selvværd mm.
- Hvis vi bliver skammet ud over at være dovne (skyggen) så tager vi en maske på hvor vi er overaktive → kan føre til irritation over andres dovenskab, men det er i virkeligheden vores egen dovenskab vi ikke vil stå ved.
- Hvis vi bliver skammet ud over at være egoistiske (skyggen) så tager vi en maske på hvor vi er ikke-egoister/"pleaser" → kan blive svært at stå ved os selv og tage vores egen plads i livet
- Hvis vi bliver skammet ud over at være sjusket (skyggen) så tager vi en maske på hvor vi er over-struktureret/kontrollerende → hvis vi en dag selv er sjusket eller mister kontrollen risikerer vi at blive en meget hård dommer overfor os selv, hvilket giver dårlig samvittighed og kan ende ud i selvskade.

Problemet med masken er, at den overkompenserer for skyggen, dvs. der bliver kun plads til enten eller i stedet for både og. Når du tager en maske på er du ikke dig selv. Med masken bliver du den udgave af dig selv, som du tror, omverdenen gerne vil se. Her er du ikke dit ægte jeg. Med masken er du ikke hele pakken.

Bærer du på for mange skygger kan det føre til stress, angst og depression. Forestil dig at du skal holde 10 badebolde nede på én gang (10 skygger/sider af dig selv du vil gemme væk fra omverdenen). Det er umuligt og på et tidspunkt hopper de op i de mest uhensigtsmæssige situationer eller når du er mest presset.

Skyggearbejdet handler i alt sin enkelthed om at integrere og acceptere HELE sig selv, både de charmerende og ucharmerende sider af sig selv.



Ægte lys (hele dig)

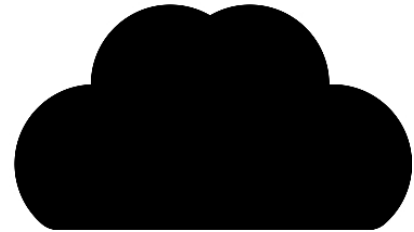
Masken/facaden

Mørke/lys

Ægte lys

Persona

Skyggen



+3/-3

+10 _____ +0 +0 _____ -10

Copyright 2019, Sanne M. Pedersen

Opgave 1: Lav en liste over de 5 personer der provokerer dig eller har det rigtig svært med.

Opgave 2: Lav en liste over de 5 personer der giver dig energi eller du synes er fantastiske.

Opgave 3: En journalist kommer og vil skrive en artikel om dig og din business. Hvad vil du på ingen omstændigheder have der står noget om i artiklen?

Opgave 4: Meget må du kalde mig, men jeg er ikke.....

Hvad er du ikke.... doven, smålig, stædig, sexet, trofast, dum, klog

Så er du nået til vejs ende. Hvordan var øvelsen for dig?

Husk at uanset hvor du har sat dine krydser, så er der ikke noget rigtigt og forkert.

Måske synes du at der er mange krydser i det fastlåste tankesæt. Men så start med at sig til dig selv at der er noget at arbejde på. En ny rejse venter dig hvis du vil med.

Uanset hvor du er i livet, er livet én stor rejse. Det fortsætter lige så længe du har lyst til at lære. Og at udvikle os som menneske er vigtigt. Uden læring går vi i stå - vi dør stille indefra og ud.

Bedste hilsner

Sanne M. Pedersen