

P

Personlig POWER

- Vær nu bare dig selv, det er alligevel ikke så sjovt at være en anden.

Af Anita Hummelshøj Mikkelsen

Personlig POWER

© Anita Hummelshøj Mikkelsen. *Professionel person- og relationsudvikler*

Korrektur: Buttle Sprog & Formidling. Illustrationer: Michelle Erdmann

ISBN: 978-87-994057-2-5

Udgivelsesår: 2013, 1. Udgave

Tidligere udgivelser:

Bog: Indtryk/Udtryk (2010)

E-bog: Sig Nej – Lær hvordan du får sagt fra i tide (2012)

Rettigheder: Mangfoldiggørelse af indholdet i denne bog eller dele heraf er i henhold til gældende lov om ophavsret ikke tilladt uden forudgående skriftlig aftale med Anita Hummelshøj Mikkelsen. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.

Bogen kan købes på www.hummelshoj.net

Om forfatteren:

Anita er et nærværende, energisk og seriøst menneske, der er rigtig god til at få idéer, få øje på det unikke, perspektivere tingene og se muligheder. Hun lader sig ikke begrænse før alt er forsøgt, har gåpåmod, og er klar til at være din sparingspartner. Anita synes det skal være sjovt at leve livet, og at vi skal gå glade og friske på arbejde. Derfor er det også de primære budskaber, i alt hvad hun laver.

Succes ud fra et helhedsperspektiv.

- Lederudvikling
- Medarbejderudvikling
- Relationsudvikling
- Individ og team

Fokus:

Udvikling af personligt og professionelt lederskab
Udvikling af enkeltpersoner samt personer i grupper og teams
Person- makkerpar- og teamanalyser
Kurser, foredrag, procesforløb & Workshops
Styrkeprofiler
Coaching

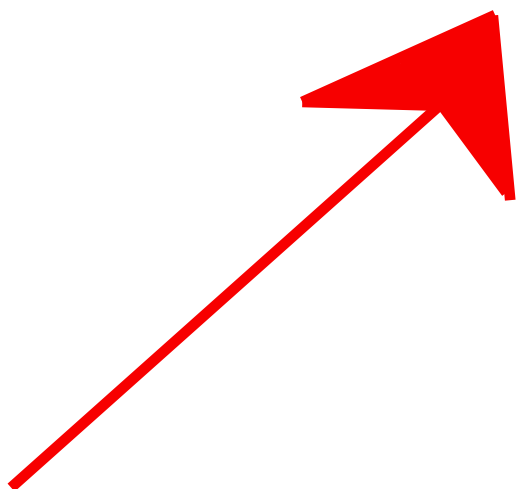
Det er min hensigt ...

at du med denne lille og meget vigtige bog i hånden får øjnene op for dine styrker og din egen vej mod at finde din helt personlige POWER.

Dette skal være en lettilgængelig bog, som kan inspirere og hjælpe på vej.

På en tur hvor du godt tør tage dit første skridt, det næste skridt, og det næste skridt og endnu et skridt indtil du virkelig mærker dig selv, din styrke, dét du står for, og dét du ER.

Det kan anbefales, at du først læser hele bogen, for dernæst, at dykke ned lige dér hvor du har behov for at udvikle dig.



Brænd igennem

Velkommen i virkelighedens tango hvor de fejende og målrette skridt foregår i dit liv og på alverdens dansegulve. Det er mig en fornøjelse at lære dig de målrette trin ind i den verden, der bringer det bedste frem i dig. Vi forføres af vores egen nysgerrighed ind i den indsigt, der perspektiverer din verden og giver dig udsigt. Udsigt til at du kan vise din fulde kraft i alt sin pragt.

Jeg guider dig gennem øvelser, som giver afkast, såfremt du er klar til at øve dig og langsomt men sikkert blive bedre og bedre til at være dig.

Tidligere har jeg afholdt et kursus med ti tips til et kedeligere liv og for at du, som motiveres af pisken, lige får muligheden for at fornemme den side af livet vil jeg delagtiggøre dig i én måde at leve livet på – med ubrugte styrker til følge.



10 tips til et kedeligere liv

Pyyyh nu har vanerne virkelig fået sit (over)tag i mit liv og juuuu hvor det går – ned ad bakke!!! Hey du, hvad skete der? Nogen der ved hvor min kæde hoppede af... Nå, ikke, men så pyt, så fortsætter jeg bare, jeg gider ikke forholde mig til det.

Og sådan skete det at Nina, Leif, Lone, Henrik og du selv? mistede den ellers så veltilrettelagte kurs. Fuldstændig som når en flyvemaskine ændrer kurs, kan vi også gøre det - bevidst eller ubevidst i vores liv. Allererst bemærker vi ikke, at det sker, for ændringerne og konsekvenserne er så små. Men som tiden går, mærker vi ændringerne og konsekvenserne mere og mere og mere og mere, og vil du blive på afveje, er her ti fantastiske tips til, hvordan du kan sørge for, at du bliver der.

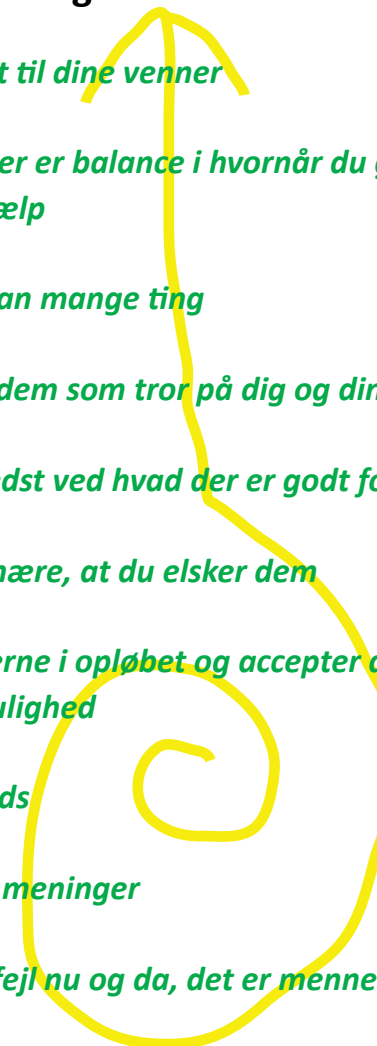
- 1: Ring aldrig til vennerne (de er der jo alligevel)
- 2: Giv altid køb på dine egne behov (de er jo ikke så vigtige)
- 3: Husk at fortæl dig selv, hvor dårlig du er til tingene (så bliver du ikke skuffet når du mislykkes)
- 4: Lyt altid til dem, der ikke tror på dig (så er du fri for selv, at forholde dig til hvad du kan)
- 5: Vid, at andre ved bedre end dig (så er du fri for at kæmpe om førstepladsen)
- 6: Fortæl ikke dine nære, at du elsker dem (det er overdrevet at bruge ord som 'elske')
- 7: Undgå alle konflikter og nyd stilheden (de får ret og jeg får fred)
- 8: Kræv aldrig din plads (du kan alligevel ikke fylde den ud)
- 9: Sig ikke din mening (det giver kun problemer)
- 10: Husk, at det er bedst at være perfektionistisk (så opdager de nok ikke dine fejl)



Vil du alligevel hellere svinge tangobenet og finde en motivation, der bærer dig frem over dansegulvene og motiverer dig hele vejen til målet – med udvikling og udfoldelse af dine styrker undervejs, så grib guleroden og mærk suset fra disse berigende tilgange.

30 tips til et berigende liv

- 1: Ring jævnligt til dine venner
- 2: Sørg for at der er balance i hvornår du giver og hvornår du modtager hjælp
- 3: Husk at du kan mange ting
- 4: Lyt oftest til dem som tror på dig og dine evner
- 5: Vid, at du bedst ved hvad der er godt for dig
- 6: Fortæl dine nære, at du elsker dem
- 7: Tag konflikterne i opløbet og accepter dem som en dynamisk udviklingsmulighed
- 8: Kræv din plads
- 9: Stå ved dine meninger
- 10: Alle begår fejl nu og da, det er menneskeligt



11: Tag de chancer der giver mening for dig

12: Mærk efter hvad du virkelig har lyst til og gå efter det

13: Accepter også de mindre gode dage

14: Du skal turde, at drømme store drømme

15: Hvis du virkelig tror på noget så bliv ved selv om det ikke lykkedes første, anden eller tredje gang

16: Vid at modstand også rummer muligheder

17: Bemærk at der hver dag er noget som går bedre og bedre

18: Lær dine styrker at kende og brug dem hensigtsmæssigt

19: Husk, at hver ny dag rummer muligheder for dig

20: Elsk dig selv

21: Tro på det bedste i dine medmennesker

22: Søg relationer der bringer dig balance i modstand og støtte

23: Vær taknemmelig – også over de små ting

24: Hav en åben tilgang

25: Elsk livet

26: Brug modet til at turde nyt

27: Aflær gamle vaner, og giv plads til nye vaner, der passer til dit liv nu

28: Nogle dage skal bare leves langsomt

29: Giv dig tid til dine nærmeste

30: Åben op for, at lykken også kan få plads i dit liv



Værsgo' at tage for dig af retterne – som ved ethvert tag selv bord kan vi ikke have alle retterne på én tallerken. Derfor vil min opfordring til dig være, at du smager på lidt af gangen og giver dig tid til at sanse hver enkelt ret i det tempo, som er godt for dig. Det tempo hvor du nydelsesfuldt kan lade smagen, duften, konsistensen og synet opleve rettens fuldkommenhed.

Lad hver dag byde på nye oplevelser og udvalgte tilgange til livet – for på den måde at gøre hver dag bedre og bedre på hver sin måde.

I mit eget liv stræber jeg ikke efter det perfekte liv, da jeg end ikke er i stand til at forestille mig, hvad det måtte indebære. Jeg stræber efter at gøre hver dag til sin egen med glæder, sorger, udfordringer og lykke, som på hver sin måde beriger mit liv og min hverdag, og kan jeg opnå at 75 – 80 % af min tid føles meningsfuld og givende, så vil jeg betegne mig selv som nærmest lykkelig. Derfor vil jeg i det efterfølgende perspektivere, hvad personlig POWER kan være, samt hvad der kan ligge til grund for, at du tør sætte dine styrker endnu mere i spil. Må du finde dit eget meningsfulde forløb med afsæt i denne lille appetitvækker.

Gå efter drømmene!

*“Life has many ways of testing a person’s will.
Either by having nothing happen at all
or by having everything happen all at once”*

Citat: Paulo Coelho



“Find din balance”

Personlig POWER

- din gennemslagskraft

Personlighed

Hvis vi begynder med at se nærmere på selve ordet personlighed er det sammensat af person og lighed. Som jeg vælger at tolke det, handler det om, at **der skal være lighed mellem den person du er og det du udstråler.**

Hvor er der mange mennesker, for hvem det er rigtigt svært – og ofte bevæger vi os i ubevidst farvand, når vi taler om, hvad vi udstråler. Heldigvis holder det her stik; at nysgerrighed bringer udvikling. Des mere du går på opdagelse i din egen udstråling, og hvordan andre mennesker oplever dig, des flere dansetrin får du til din tango. Flere dansetrin gør, at din tango bliver mere interessant at opleve og beriger også den oplevelse, som dine medmennesker får af din samlede personlighed. De og du selv oplever større lighed og harmoni mellem din person, og det du udstråler.

Hvad der lige netop er dine særkender og karaktertræk, vil du opdage undervejs i din dans gennem bogens følgende sider, men begynd allerede nu med at indtage dansegulvet – dit dansegulv.



6 idéer til hvordan du kan opdage og udfolde din personlighed:

1) Spørg dine omgivelser; familie, venner, kolleger om, hvordan de opfatter dig.

2) Bed samme om at finde tre ord, de synes, bedst beskriver dig

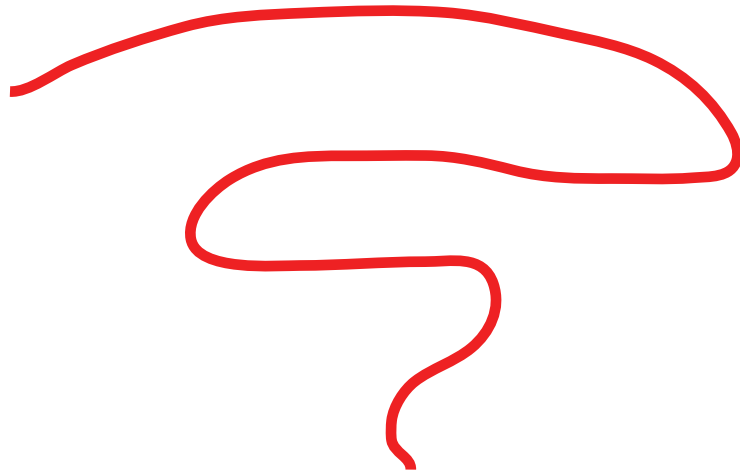
3) Tro på det de fortæller dig – det er deres sande oplevelse, lyt grundig til det de siger, for det er de guldkorn, du nu skal bruge til at forme din personlighed ud fra.

4) Lav samme øvelse som i nr. 3. Denne gang hvad der er din sandhed om dig selv, og se hvor der er match og evt. mismatch mellem dine og de andres beskrivelse af dig.

5) Brug nu nogen tid på at udforske dig selv ud fra de ord, du nu har fået tilknyttet din personlighed. Bemærk hvornår du er det ene, det andet og det tredje.

6) Sortér i begreber og udsagn omkring dig, og beslut dig for hvilke egenskaber, du helst vil kendes for og begynd at leve dit liv efter dine gode overbevisninger/kendetegn.

HUSK, at du faktisk er noget helt særligt!



Overskud

Overskud er en tilstand vi er i, når vi er i flow, og mange ting synes at lykkes for os. Når vi er i overskud har vi energi til at se andres behov og også hjælpe andre, hvis de har behov for dette. At have overskud og være i et flow er kendetegnet ved, at mister tidsfornemmelsen a la "Hov, er tiden allerede gået?". Du oplever, at du er 100 % engageret, du er ét med opgaven, du har lyst til det du laver, du kan se meningen med det, og du bruger dine personlige styrker. Dét er at være i flow og at have overskud på din personlige konto.

Underskud er derimod en tilstand vi oplever, når vi er ude af balance. Hvis vi ikke har helt styr på os selv, vores opgaver og vores sammenspil med andre. Når vi er i underskud, har vi brug for at andre ser vores behov og også kan hjælpe os, når behovet er der.

Groft skitseret kan man sige: Når vi er i overskud har vi noget at give af – vi deler gerne ud af det, vi kan og af den vi er. Når vi er i underskud, har vi brug for at hente energi og hjælp fra andre.

Overskud er en forudsætning for, at vi har kraft til at udstråle personlig power!

”At kunne hjælpe andre er en styrke.

At kunne bede om hjælp er en endnu større styrke.”

W, Vedholdenhed Værdighed

Her får du dobbelt V i bogstaveligste forstand, og vi begynder med Vedholdenhed. Vedholdenhed er i sig selv en enorm styrke, når vi benytter den på hensigtsmæssig vis. Vedholdenhed kan bære os gennem meget modstand, fordi vi tror på den vej, vi har valgt at gå, og på det mål vi har sat os.

Vedholdenhed er, brugt uhensigtsmæssigt, med til at fastholde os på et spor, som ikke nødvendigvis bringer os noget godt. For meget vedholdenhed kan afholde os fra at lære nyt og se nye muligheder, hvis vi er for ensporede eller for gode til at holde fast i en mening blot for at få ret og ikke for at finde den bedste vej.

Brugt som en positiv styrke er vedholdenheden det, der får dig til at gå gennem ild og vand, at modstå negativ modstand og pessimistiske synspunkter på det, du har valgt, du vil nå, opnå eller gennemføre.

Brug nogen tid på at finde ud af, hvordan vedholdenhed kan hjælpe dig positivt fremad.



Tips til at finde ud af hvor vedholdenheden er god for dig:

1. Kig i bakspejlet og få øje på de gange, det har været positivt for dig, at holde fast i dine synspunkter, dine mål, dine handlinger.
2. Kig nu fremad og se hvordan du kan benytte den viden for positivt, at holde fast i lignende situationer i fremtiden.
3. Lær din vedholdenhed at kende ved, at mærke efter om du har en god eller en dårlig fornemmelse når du har holdt fast i noget. Var det godt for dig eller bragte det dig blot endnu mere modstand eller ubehag?
4. Overvej om dine ubehagelige følelser blot går på usikkerhed overfor evt. nyt, eller om de går på, at du er ved at tage en forkert beslutning?
5. Tag stilling til om din vedholdenhed skader dig selv eller dine omgivelser i en sådan grad, at det ikke er værd at holde fast.
6. Vær så ærlig overfor dig selv som du overhovedet kan være, for den følelse du har, når du holder ved, skal føles rigtig og konsekvenserne skal være værd at tage med. Uanset hvilke valg vi tager, følger der konsekvenser med, af mere eller mindre positiv karakter.

Værdighed

Værdighed associerer til bl.a. at være noget værd og at være værdig til ... to forskellige veje som sagtens kan finde harmoni og samklang.

At være noget værd kan ledes til at være noget værd, som det menneske man er, og i min optik er vi alle lige meget værd som mennesker, men ikke nødvendigvis lige i viden, tilgang, opvækst, miljø, arv osv.

At være værdig til noget er, for mig, mere i familie med at gøre sig fortjent til ... at være en del af gruppen, at få en medalje, at modtage en gave, at stige i arbejdshierakiet, at være ven, at være afholdt, at være elsket, at få indsigt i særlig viden osv.

Begge er vigtige for at kunne bære sin personlighed med værdighed. I værdighed ligger også meget etik og moral - for hvem er det, der afgør, hvor vidt man er værdig eller ej.

I din egen definition er det vigtigt, at du føler dig værdig som menneske, værdsat for at være den du er, værd at lytte til, værd at dele livet med, værdig til venskab og fællesskab – værdig til at give dine personlige styrker vinger, så du kan flyve gennem livet med en følelse af værdighed i at være dig. En personlighed du stolt fremviser.

Værdighed er noget, du er født med. Du kan så gennem dit liv bevare den, give køb på den eller genopbygge den, hvis den har lidt nederlag.

***”At mærke skrøbeligheden giver os viden om,
at styrken, den indre,
venter på at blive opdaget”***

Tag fat på at definere din egen værdighed.

1. Hvad er værdighed for dig?
2. Hvad gør du, for at være en værdig relation for dine omgivelser?
3. Hvad skal der til, for at du føler du er værd at lytte til?
4. Hvad skal der til, for at du føler, du er værd at være sammen med?
5. Hvilke værdier ligger til grund for, at du kan føler dig værdig? Værdi; Det har værdi for mig ... Færdiggør sætningen, skriv gerne flere sætninger.
6. Jeg lever mit liv med værdighed når...? Færdiggør sætningen.
7. Disse positive følelser forbinder jeg med værdighed ...? Lav en brainstorm på disse følelser.
8. Hvis du har fulgt de første syv punkter, kan du nu begynde at finde ud af hvilken vej du skal gå, for at gå der, med værdigheden i behold.

”Indholdet i dine relationer afhænger meget af, hvilke relationer DU vælger at indgå i”

Engagement

Jeg elsker den værdi, der ligger i ordet engagement. At engagere sig, at brænde for noget, at glemme tid og sted midt i engagementet.

Du ved det med garanti selv, hvor fantastisk det kan føles lige der i nuet, hvor du er engageret. **Når vi virkelig føler os engagerede, kan vi opnå en følelse af at være ét med opgaven** og med de eventuelle andre personer, der er involveret på det givne tidspunkt. Denne næsten ophøjede følelse, når vi virkelig er engagerede, kan få os til at glemme tid og sted og ikke mindst vores egen forfængelighed og selvhøjtidelighed. Den kan også få vores bekymringer om, hvad de andre tænker om os til at forsvinde i øjeblikket. Vi er bare – vi er til stede i nuet.

Har vi der imod svært ved at finde engagementet, kan det, vi beskæftiger os med føles dræbendes kedeligt og feje alt motivationen væk – som et farverigt billede der males over med sort. Farverne og nuancerne forsvinder, vores tankegang indsnævres og idéerne falder på stribe. Kreativiteten falmer indtil vi igen fanger eller får øje på den gnist, som atter kan antænde engagementet.

Engagementet er ikke en statisk størrelse, den er foranderlig. Den kan fylde meget, dæmpes, overtage alt, sanses kraftigt og fornemmes svagt. Den kan vække følelser og skabe forbundethed. Forbundethed mellem mennesker og mellem mennesker og opgaver, mellem mennesker og dyr, mellem mennesker og naturen, mellem himmel og hav, mellem ild og vand, mellem ...



Gnister der kan antænde dit engagement kan du måske finde her:

1. Mit nye sort er...? Fuldend sætningen.
2. Jeg er passioneret omkring ...? Fuldend sætningen.
3. Jeg glæder mig til ...? Fuldend sætningen.
4. Jeg glemmer tid og sted når ...? Fuldend sætningen.
5. Jeg elsker ...? Fuldend sætningen.
6. Jeg er altid glad sammen med ...? Fuldend sætningen.
7. Jeg vil virkelig gerne opleve...? Fuldend sætningen.
8. Jeg drømmer om ...? Fuldend sætningen.
9. Mine følelser tager positivt styringen når ...? Fuldend sætningen.
10. Jeg er engageret når ...? Fuldend sætningen.

***”Vil vi opleve friheden, i det vi gør
– skal vi være til stede, i det vi gør”***

Refleksion

At kunne reflektere over tingene er på én og samme gang den kæmpe fordel og den store forbandelse, vi mennesker har modtaget gennem menneskets evolutionelle udvikling.

Ulempen ligger i, at vi bruger meget af vores energi på at overveje, om vi vil det ene eller det andet. Om hvad vi mener om dit og dat, om hvad andre mon mener, og om hvad andre mon mener om os! Særligt den sidste del er vi mange, der ofrer alt for meget energi på. ”Passer vi mon ind”, ”Er jeg god nok”, ”Ser jeg pæn nok ud”, ”Løste jeg mon opgaven som forventet” ... jeg ved, du nok kan komme med flere eksempler, som huserer i din tilværelse. Disse refleksioner og bekymringer kan være meget afgørende for, om vi tør udfolde vores fulde potentiale og personlige gennemslagskraft, eller om vi lader os begrænse af vore egne refleksioner.

Positivt, er evnen til at reflektere også en af de største gaver, vi har, fordi vi kan evaluere på vores egen adfærd, vore handlinger og vores måder at agere på. Ligeledes giver det andre mulighed for, at give os noget konstruktiv feedback, der får os til hele tiden at udvide vores perspektiv og syn på verden – til fordel for vores udvikling og evne til at turde være os selv. Være lige nøjagtig den vi er, på godt og på ondt.

At udfolde sit fulde potentiale handler på ingen måde om at være perfekt, men en hel del om, at turde stå ved at være den vi er med styrker og svagheder, fordele og ulemper og med evnen til at føle os elsket, alene fordi vi er den, vi er. For mit eget vedkommende begyndte min selvrefleksion for alvor at blomstre, da min dansklærer, Fru Rasmussen, i syvende klasse skrev et afskedsцитat til mig ved endt skoleår. Citatet er som følger: *”Vær hvad du er, vær det fuldt og helt, aldrig stykkevis og delt.”* Waou et indspark!!! Disse ord blev simpelthen en åbenbaring for mig, for de satte min refleksion i gang med at tænke over, hvem jeg egentlig var, og hvem jeg ville være derude i den store fremtid, som ventede på mig. Selv den dag i dag minder de mig om, at blive ved med at stræbe efter at være den jeg er – lige nu.

At jeg fik øje på gaven i disse ord, kan nogen mene var en tilfældighed. Jeg selv mener, at uanset hvad vi oplever i vores liv, så er der en større mening med det – også selv om vi ikke kan få øje på meningen, lige mens det foregår. Det vil på den ene eller den anden måde være med til at udvikle og udvide min horisont – derfor vil jeg også opfordre dig til at se på de gaver, som du har fået gennem dit liv og være åben for de gaver, som venter dig. Vi oplever gennem hele livet, og hvordan vi evner at udvikle os, handler umådelig meget om, hvordan vi evner at reflektere over disse oplevelser.

Refleksion er tanker om vore tanker og handlinger. Vi tænker måske:

”Hvad synes jeg om det?”

”Hvad gør det ved mig?”

”Hvad gør det ved mine omgivelser?”

”Hvad er meningen med at jeg skal have denne læring med på min vej?”

”Hvad gør mig glad ved denne oplevelse?”

”Hvad kan jeg bruge dette til?”

”Er det en styrke eller en svaghed hos mig?”

”Hvad er det værste der kan ske ved det?”

”Hvad er det bedste som kan ske ved det?”

”Hvilke berigende oplevelser har jeg haft i dag?”

”Hvem elsker mig?”

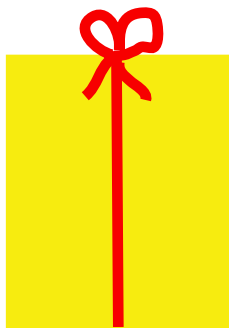
”Hvem elsker jeg?”

”Hvad er jeg taknemmelig for?”

”Hvornår har jeg sidst følt mig lykkelig?”

”...?”

”...?”

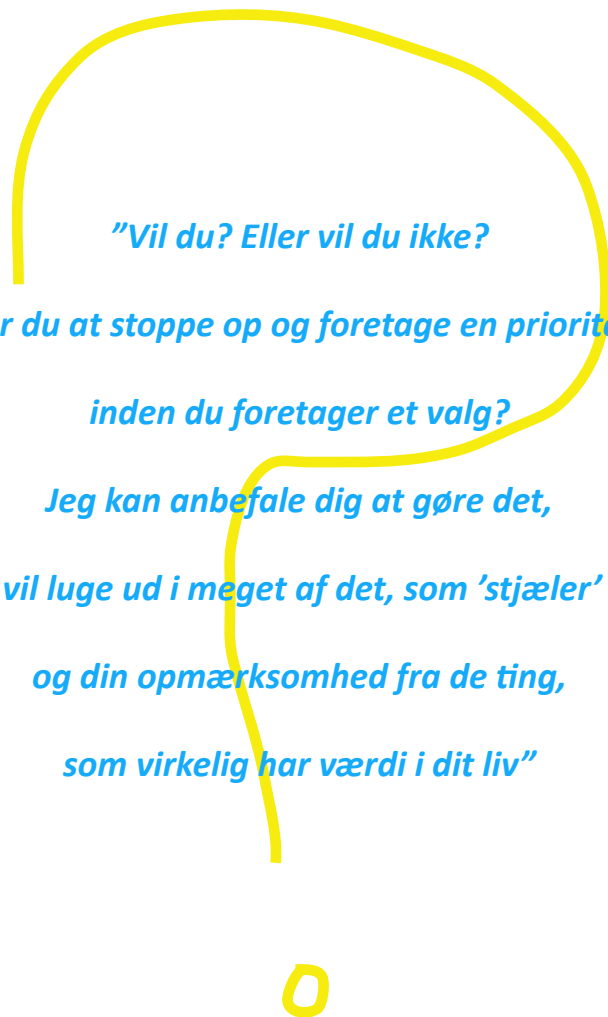


Især det sidste spørgsmål vedr. lykke er vigtig i denne sammenhæng, for ville vi egentlig have evnen til at begejstres og føle os lykkelige, hvis vi ikke kunne reflektere over vores egen tilværelse?” Nix, det ville være umuligt, for de momentane øjeblikke hvori vi føler lykke, og er bevidste om, at vi føler os lykkelige, kender vi kun, fordi vi er i stand til at differentiere vores følelser gennem tankernes refleksion.

Refleksionen er vores gave til at vælge, med hvilken tilgang vi vil tilgå de personer, opgaver, meninger og følelser, som vi møder på vores livs dansegulve. Livets tango fungerer først rigtigt og føles først rigtigt for os, når vi tør hengive os helt til dansen - ja overgive sig kunne man forledes til at sige. Giv dig selv flere åndehuller til refleksion over dine succeser, og over hvordan du med fordel for dig selv og dine omgivelser, kan tilføje flere succesfulde oplevelser i lige nøjagtigt dit liv.

Tag dig tiden til refleksion:

1. Aftal med dig selv at du stopper op et par minutter hver dag, og reflekterer over det, du foretager dig.
2. Ryd kalenderen en time om ugen til at reflektere over, hvad du har oplevet i ugens løb, samt hvordan du lod dig påvirke af det. Se også fremad og lav en let aftale med dig selv om, hvordan du bruger din tid på en god måde.
3. Hav en personlig ”stop-op dag” månedsviis eller kvartalsviis, hvor du gør noget, du holder af og på samme tid får mulighed for at slippe tankerne løs omkring, hvad der skal fylde hhv. mere eller mindre i dit liv.
4. Tag en årlig ”stop-op tur” af to til syv dages varighed, hvor du giver slip og mærker efter, hvordan du har det, hvor tilfreds du egentlig er med det, som du har valgt at bruge din tid på, tænker over hvordan du kan få flere berigende elementer ind i dit liv fremadrettet, forkæler dig selv med fysisk og/eller psykisk velvære og overvejer, hvad du har lært i det forgangne år. Ikke kun jobmæssigt og med færdigheder og kunnen, men også mentalt og menneskeligt – hvad er du egentlig blevet mere bevidst om, rigere på ...?



"Vil du? Eller vil du ikke?"

Husker du at stoppe op og foretage en prioritering,

inden du foretager et valg?

Jeg kan anbefale dig at gøre det,

for det vil luge ud i meget af det, som 'stjæler' din tid

og din opmærksomhed fra de ting,

som virkelig har værdi i dit liv"

O

Bonus V - Vilje

'Hvor der er vilje, er der vej' lyder det velkendte ordsprog, og jeg må sige, at det nok ikke bliver uaktuelt de næste 100 år. Der er noget om snakken!
Jeg vil med dette ekstra V-ord forære dig en bonusstyrke, som i sammenspil med de andre dyder kan bringe dig endnu nærmere udfoldelsen af dine personlige styrker, så du kan udfolde din personlige POWER.

Vilje kan med tilføjelse af et g blive til "vil jeg", som på en og samme tid rummer spørgsmålet "vil jeg?" og også rummer konklusionen "vil jeg!". At stille dig selv spørgsmålet "vil jeg?" når du står overfor et valg i den ene eller den anden retning er super sundt. Det hjælper dig til at overveje dine valg, før du træffer beslutninger. Netop retningen i disse overvejelser kan fortælle dig, hvor vidt du er bekymret, målrettet, usikker, tryk, forstokket, forskrækket.

Overvejelser i ovennævnte retning bærer ofte præg af følgende eller lignende former:

"Det går nok ikke godt"

"Det klarer jeg nemt"

"Jeg skal i gang nu"

"Uhhh det lyder farligt"

"Det går godt som altid"

"Jeg ved det ikke lykkedes"

"Nu skal vi lige tage den lidt med ro"

"Jeg vil lige undersøge det nærmere"

Alle sammen overvejelser der bringer dig frem mod din beslutning om, hvorvidt du er klar til at springe ud i opgaven, om du er realistisk, om du er velfunderet, om du er tilbageholdende for det, som venter.

Lyt til dig selv og dine tanker, og find ud af, om du er klar. Er du ikke klar lige nu, men stadig klar på at arbejde dig hen mod det, du gerne vil, så stil dig selv spørgsmålet "Hvad skal der til, for at jeg bliver klar?" samt spørgsmålet "Hvis jeg ikke vil det, jeg gør nu – hvad vil jeg så?".

Eksempel: *En dag opdager du, at du egentlig ikke er helt så glad for dit arbejde, som du plejer at være. Du har haft tanken før, men har tidligere bare skubbet den væk og sagt "Hold nu op med at være så kritisk".*

Denne gang er det anderledes. Denne gang stopper du op og mærker efter hvilke følelser, der er forbundet med tanken, og først nu mærker du en snert af, hvor træt du i virkeligheden er af at strække dig længere og længere væk fra det, du egentlig er bedst til, og som du faktisk også helst vil. Denne gang stiller du dig selv spørgsmålet "Vil jeg gerne blive ved med at give køb på mine styrker og mistrives?". Efter moden overvejelse kan du godt mærke, at du og din krop vil noget andet - vil videre.

Du vælger, til forskel fra alle de tidligere gange, at handle på dine tanker "Jeg vil finde mig et nyt job, hvor jeg sikrer mig at mine kompetencer bedre kan tilgodeses og bruges".

Tillykke din vej mod personlig tilfredshed og lykke er stigende, i takt med at du lytter til og udfolder din personlige POWER.

Spørgsmålet om hvad der skal til, for at du bliver klar gør, at du nærmer dig beslutningen om, "at det her vil jeg!". Det gør også, at du øger din bevidsthed om, hvilke konsekvenser det har, af positiv og negativ karakter, at ville netop dette.

Nu fortsætter det nærmest som en kædereaktion, hvis du vil. Det næste, som sker, er nemlig, at du får afdækket flere og flere ubekendte, hvilket gør det, som du vil, mindre fremmed og lettere at tilnærme sig.

Følger du "det vil jeg" vejen, er det også værd at begynde at afdække, hvordan det positivt vil højne din livskvalitet at gøre det. Det er nemlig her i de positive forventninger, du skal finde den motivation, som kan bære dig resten af vejen mod, at ville udfolde din personlige POWER.



"Jeg elsker mig selv, mine fortrin og fejl. Jeg elsker når livet, det giver mig et spejl. Så spejler jeg mig i dig og de andre, og finder ud af, hvordan jeg i livet vil vandre"

POWER + V

- dine værktøjer til at udfolde dit fulde personlige potentiale

For at kunne mestre den passionerede tango må du først lære dansens takt, rytme og sjæl, hvilket tager tid og opnås gennem øvelse, øvelse og mere øvelse samt en god portion intuition.

For at kunne opnå følelsen af at brænde igennem, må du gå vejen gennem accepten af dig selv, accepten af at du ikke kan tilfredsstille alle, accepten af at du ikke er perfekt, accepten af at du også nogle gange oplever behov for ro, usynlighed og stille væren.

Du skal arbejde på at tro på dig selv, at vide, at du kan hvis du vil, at vide, at du kan udvikle dig, at vide, at du altid kan gå andre veje, end den du går på lige nu. At tro på, at der også er plads til dig, at tro på, at det du siger også har værdi, at stole på din intuition samt vide, at du er god nok - alene fordi du er dig.

Har du én gang i livet oplevet, at noget føles helt rigtigt for dig, så kender du den følelse, du skal stræbe efter at opleve igen. Hvilken følelse er det, kan du nu spørge, og mit svar vil være; at du, hvis du har oplevet den, véd, hvilken følelse det er. Hvis du ikke har oplevet den endnu, vil mit svar være, at du skal tage det helt roligt, for du ved det med det samme, den er der. Følelsen af at noget er helt rigtigt for dig, ved du, når det er!

En af mine fokuspersoner gennem et længerevarende coachingforløb udtrykte sig således om følelsen: "Jeg kan mærke, at jeg er forelsket i livet – at jeg er lykkelig, når jeg tør være mig, og når jeg gør, hvad der er rigtigt for mig". Smukkere kan det næsten ikke siges, og jeg håber, at du ved at læse denne definition, har fået lyst til at finde din følelse eller har fundet lysten til at mærke endnu mere af den følelse, du kender så godt. Din definition er højst sandsynligt en anden og uanset hvilken definition, så vil det være smukt – for det er utrolig smukt at kunne vise sin personlige POWER.

Det er smukt for dig at udfolde din personlige POWER - Det er smukt for andre, at opleve dig, når du udfolder din personlige POWER.

PPPPPPPPPP

PP Personlig

PPPPPPPPPP

PPPP Power

Sluttelig en lille historie om livet

(fundet på facebook oktober 2012).

Jeg kan ikke finde en forfatter at citere, og jeg ved at historien cirkulerer i forskellige versioner. Kender du forfatteren til lige netop denne version, må du meget gerne oplyse mig om vedkommende, så jeg kan kreditere vedkommende.

Det var engang en flok frøunger, som skulle arrangere en cykelkonkurrence. Målet var at nå toppen af et Alpe d'Huez.

Mange havde samlet sig for at følge løbet og heppe på udøverne. Så gik starten og ærlig talt: Ingen af tilskuerne troede virkelig på, at frøungerne kunne klare at nå toppen af bjerget.

Man hørte udtalelser som: "Åh, alt for svært!"

"De kommer ALDRIG til toppen." eller: "Ikke en chance for at det lykkes - bjerget er alt for højt!"

Frøungerne begyndte at falde om, én efter én, undtagen dem, som raskt cyklede højere og højere op...

Alle fortsatte med at råbe: "Det er alt for svært! Ingen vil klare det!"

Flere frøunger blev trætte og gav op, men én fortsatte højere, højere og højere... HAN ville slet og ret ikke give op!

Til slut havde alle andre opgivet at komme til toppen af Alpe d'Huez, undtagen den ene frøunge, som efter stor indsats nåede toppen som den eneste!

DA ville de andre udøvere naturligt nok vide, hvordan han egentlig klarede det!

En udøver spurgte frøungen, hvordan han havde klaret at udføre den kæmpe præstation og nå målet.

Da viste det sig at ... Vinderen var DØV!

Og lærdommen af denne fortælling er: Lyt aldrig til folk, som har en tendens til altid at være negative og pessimister, fordi de tager dine dejligste drømme og ønsker fra dig, som du har i dit hjerte!

Tænk altid over ordenes kraft, fordi alt du hører og læser påvirker DINE handlinger!

Derfor: Vær ALTID POSITIV!

Og frem for alt: Vær slet og ret DØV, når nogen siger til DIG, at DU ikke kan fuldføre DINE drømme!

Tænk altid: JEG kan klare det – jeg gør det!

