

Planlæg- Så 2023 bliver skelsættende



”Hvornår var det nu det var?” Sådan starter vores tanker tit, når vi gerne vil huske en speciel begivenhed. Det kan selvfølgelig både være en god og dårlig oplevelse, som vi ønsker at vende tilbage til, det primære her er, hvad er det der får os til at huske / genopleve begivenheder?? Og hvordan kan vi planlægge vores fremtid, så den bliver nem at huske, genopleve?

I denne artikel vil jeg primært fokusere på de gode oplevelser, og bare kort, give et bud på, hvordan man kan vende en negativ oplevelse til at være meningsfuld oplevelse, trods alt :)

Det er rigtigt, at der er meget i hverdagen som vi ikke har styr på. Et gammelt ordsprog siger: ” Giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan og visdom til at se forskellen”

Så mit råd er, slip det du ikke kan påvirke, og brug kræfter på det, som du er i stand til at gøre noget ved.

Her starter planlægningen. I stedet for, bare at vente og se hvad 2023 vil bringe, vil jeg anbefale, at du allerede nu, tænker over, hvad du gerne vil have ud af 2023.

Vil du gerne have et nyt job? Ønsker du en kæreste? Vil du lave om i din bolig? Et bedre helbred? Et bedre socialt liv? Selvudvikling? Ja, mulighederne er mange.

For at en oplevelse er ”skelsættende”, altså være nem at huske, skal den helst være af stor betydning, både for det øjeblik det sker og for fremtiden. Så når man sidder med sine ønsker for 2023, kan man med fordel starte med at spørge sig selv: ”Hvis jeg opnår dette ønske, hvad vil så være gevinsten, det gode ved det også på længere sigt? Hvad er meningen med, at jeg skal opnå dette ønske? Hvad vil det, helt præcist, give mig?

Når du har svarende på disse spørgsmål, vil du helt klart vide med dig selv, om dit ønske er værd at gå efter. Er det værd at gå efter, så går du i gang med at planlægge.

Start med at forestille dig selv i situationen hvor du HAR opnået dit ønske. :)

Hvad ser du for dit indre øje? Hvilke lyde hører du? Hvilken følelse har du? Og hvad siger du til dig selv?

Nu skal du tænke dig godt om, og beslutte, hvornår i 2023, det vil være smart, realistisk og ønskværdigt at du har opnået dit ønske? Altså helt konkret, hvilken dato?

Hvis datoen, f.eks. er den 5./11. 2023, og vi forudsætter at du, selvfølgelig, opnår dit mål, hvor langt er du så nået d. 1./8 2023, i dine bestræbelser på at nå dit mål?? Altså hvad har du gjort, hvem har du talt med, hvad har du sat i gang?

Så når du d 1./8. er nået så langt, hvor står du så d 1./4. 2023, Hvad har du gjort i tiden indtil d 1./4.? Hvem har du talt med, hvad har du lært, o.s.v.

Og endeligt, når du d 1./4. er så godt i gang med at opnå dit ønske, hvad er du så allerede gået i gang med d 1./2. 2023?

På denne måde kan du lave en detaljeret, skudsikker plan, så du får dit ønske opfyldt.

Senere, når du ønsker at føle glæde og stolthed, kan du huske tilbage, på det skelsættende år, hvor du fik opnået det du ville, og hvor du havde et personligt lederskab, der styrede dig i den rigtige retning. Når du tænker tilbage, vil du se indre billeder, hører indre lyde, få en dejlig fornemmelse i kroppen, og sige til dig selv: ”Jeg gjorde det, jeg kan opnå det jeg sætter mig for”.

Når du husker på denne måde, vil din krop udløse lykkehormonet, serotonin, og du vil være glad og optimistisk, også i.f.h. til nye drømme og ønsker.

Hvis du har en svær oplevelse i din fortid, kan det hjælpe lidt, at tænke over, hvad du skulle lære af situationen, hvilke positive ting der, trods alt, er kommet ud af oplevelsen.

Rigtig godt nytår.



Anne Marie Piepenbrinck