

Tilpas dig livets udfordringer



Hele livet igennem, vil vi møde mange udfordringer. Nogle små, andre store, nogle udfordringer vil være spændende at give sig i kast med, og andre vil være meget belastende. Så hvordan møder og takler man udfordringer på den bedste måde?

NLP psykologien har et slogan, som siger: "Det handler ikke om HVAD der sker, men om MÅDEN du tænker på det på."

Når man står overfor en udfordring, skal man allerførst dele den op i små bidder.

"Man spiser bedst en elefant i små bidder." Som man siger :)

Altså først finde ud af: Hvad kan jeg selv gøre noget ved – og hvad er jeg ikke Herre over?

Opskrift på at tilpasse sig livets udfordringer:

1. Del underpunkterne i udfordringen op i to grupper:

- Det jeg selv kan gøre noget ved.
- Det jeg IKKE kan gøre noget ved.

2. Prioriter nu de ting som du kan gøre noget ved, hvor det der haster mest, eller det der er vigtigst ligger på en 1.plads.

3. Lav en plan for hver er de ting, som du kan gøre noget ved:

- Hvem kan jeg evt få til at hjælpe mig med det her?
- Hvad er lettest at gøre noget ved?
- Hvad haster og hvad kan vente?
- Hvordan vil andre løse dette problem? (til inspiration)
- Hvornår vil jeg gøre de forskellige tiltag? I hvilken rækkefølge?

4. Se nu et tydeligt, indre billede, af at du har udført alle dine opgaver, og se dig selv i mål.

Hvor mærker du på kroppen, at du har gjort et godt stykke arbejde? Og hvad siger du til dig selv?

5. Til sidst skal du skrive de ting op, som du ikke kan gøre noget ved. Tag en ting af gangen, og spørg dig selv: "Hvad er gevinsten ved, at jeg ikke kan/skal gøre noget ved dette punkt?"

**Nu har du gjort hvad du kunne, for at tilpasse dig livets udfordringer.
Og det er bare sådan det er.**



Anne Marie Piepenbrinck