

Sker der uønskede forandringer i dit liv – få det bedste ud af det

Vi mennesker er konstant udsat for forandringer gennem hele livet. Heldigvis er mange af forandringerne, forbundet med ønsket om, at de skal ske. Forandringer som for eksempel; at ville flytte, tage en uddannelse, skifte job, skifte spor fuldstændig, stifte familie, blive skilt eller blive gift mm.

Ofte har vi stor indflydelse på disse forandringer, men det er ikke altid, at vi kan styre udfaldet, tidspunktet, omkostningerne eller omfanget. Selvom vi har haft en vis form for indflydelse og tid til at omstille os og indstille os på forandringen, kan det være svært, at tage det næste skridt. Det kan være udfordrende, fordi al forandring kan være forbundet med et øjeblikks usikkerhed, utryghed måske endda opleves angstprovokerende. Dette til trods for, at vi rent faktisk selv ønsker disse forandringer.

Og så er der de forandringer, som livet byder på helt uforudset, uønsket og måske uden varsel.

Altså en pludselig opstået hændelse, som omstrukturering på arbejdet, fyring, corona, ulykke, alvorlig sygdom, boligløshed, skilsmisse, osv. Disse uventede hændelser er så indgribende i vores system fordi, vi havde ikke set det komme. Vi har ikke haft indflydelse på det og ikke haft tid, til at omstille og indstille os på ændringen.

Disse situationer kan man ikke forberede sig på, eller kan man?

Svaret er, jo det kan man faktisk, i et vist omfang. Ved at have et styrket **jeg**. Med et stærkt selvværd, kan man lettere stå imod uforudsete forandringer. Lidt ligesom hvis man har en opsparing i banken, til uforudsete udgifter. Der er opbygget en buffer, til det der måtte komme. Det er ikke sikkert at det dækker alle udgifterne, men måske næsten. Og det i sig selv er en god start.

Og hvad gør man så når "skaden er sket" og jeg ikke har en opsparing til uforudsete udgifter (ikke alle har overskud på selv-værdskontoen) – spørger du måske?

Der er meget du kan gøre, kan jeg fortælle dig. Vi kan ikke ændre det der er sket, men vi kan ændre måden, vi tænker om det på. Og lære at styre, hvor meget og i hvilke omfang, hændelsen skal fylde i vores liv fremadrettet.

Det er lige præcis det NLP kan!

Vores teori er, at alt sker af en årsag. Spørgsmålet er, hvad er læringen i det, og hvordan håndtere vi forandringen samt hvordan vi får vendt det til noget positivt.

Når du først har lært denne teknik og denne tankegang, vil du til hver en tid, være bedre til at takle uforudsete forandringer, og få det bedste ud af det.

