

Forstå hvorfor strømmen tar' dig

Navn: _____

Dato: _____

Hvordan havner du så her?

- 1) Du er **uvidende**. Vi "driver nogle gange med strømmen", fordi vi ikke ved, hvad der er på spil, eller ikke kender spillereglerne. Måske har vi en forkert antagelse om et emne (sundhed, parforhold, arbejdsliv, havet)
- 2) Du er **uopmærksom**, og den ene dag tager bare den anden. En mulighed byder sig, og den ser da meget go' ud, så du tager den og havner måske i en helt forkert profession.
- 3) Du bliver **overvældet** af gøremål og andres agenda, Du siger måske ja til lidt mere, end du egentlig har overskud til på dit arbejde, og ender med at gå glip af at opleve dine børns opvækst, eller måske siger du ja til så meget, at du ender med at blive syg af stress.
- 4) Du bliver **bedraget**. Nogen lover dig guld og grønne skove, måske økonomisk, indenfor arbejdslivet, eller parforholdet. Ligegyldigt hvad, så gælder det om at se sandheden i øjnene og komme op på hesten igen.

Anderkend at strømmen tar' dig:

- Identificer årsagerne til, at strømmen tager dig
- Erkend konsekvenserne af det
- Forpligt dig til at svømme mod roligt vand

Gennemgå de 4 ovenstående grunde til, at strømmen normalt tar' dig Hvilket udgør den største trussel for dig og hvorfor:

Tænk på en gang, hvor du blev taget af strømmen. Måske sker det i dit liv lige nu. Er eller var der nogle advarselsslamper der lyste og som du overså? Hvad var det?

Vi har kigget på nogle forskellige konsekvenser af at blive taget af strømmen. Se tilbage i tiden, f.eks. 5 år og evaluer dit liv gennem brillerne af hver af disse konsekvenser, på en skala fra 1 til 10 (1 er ingen, 10 er alvorlig). For eksempel, hvor forvirret har du været? Hvor mange muligheder er du gået glip af? Arbejd igennem alle konsekvenser. Markér dint svartal ud for hver konsekvens.

FORVIRRING (På en skala fra 1 til 10)

BEKOSTNING (På en skala fra 1 til 10)

MISTEDE MULIGHEDER (På en skala fra 1 til 10)

SMERTE (På en skala fra 1 til 10)

FORTRYDELSE (På en skala fra 1 til 10)

Overvej nogle forskellige aspekter af dit liv – de åndelige, fysiske, relationer, job, følelsesmæssige og så videre. Forklar dig selv, hvordan understrømmen kan dukke op i en eller flere områder, hvor du er mest sårbar over for understrømmen. "Livsplanlægning er det stik modsatte af at blive taget af understrømmen. Det handler om passivitet, hvorimod livsplanlægning handler om proaktivitet. At blive taget af understrømmen, handler om at give skylden til vores forhold eller andre mennesker. Livsplanlægning handler om at tage et ansvar. At blive taget af understrømmen, handler om at leve uden en plan. Livsplanlægning handler om at have en plan og arbejde med den." Hvilke ændringer i dit liv håber du på, når du udvikler dig og lever efter din plan?

