**Opgave 3 - Personlig ledelse**

Uanset hvordan jeg vender og drejer det, så kommer jeg hele tiden tilbage til at lede mig selv, at lede sig selv i livet. Og deraf personlig ledelse – vi kender det fra erhvervslivet med ledere, der leder andre og i den senere tid er det blevet mere og nutidigt også at kigge på hvordan man leder sig selv. Man kan blive certificeret her og der og alle vegne og det er jo fantastisk😊

Læs bogens kapitel 9.3 Lederskab

For mig er det i bund og grund en af hjørnestenene i dette forløb – hvordan leder du dig selv? Hvilke valg træffer du og hvorfor!

Og vi kommer langt rundt – og det er med begrundelsen i, at vi er komplekse og unikke mennesker og der er mange parametre, der påvirker vores evne og vores valg til at lede os selv.

Vi har allerede arbejdet med flere ting i dette forløb i forhold til konkret sundhed, din kost, din søvn, stress, men også dit team omkring dig, dit værdisæt mv.

Et af de parametre i denne opgave handler om at sætte dit eget kompas, du har allerede arbejdet med målsætning og hvad du gerne vil nå i dette forløb, men også lidt frem i tiden i den første opgave. Nu går vi skridtet videre og måske for dig er den en gentagelse, men arbejd alligevel dybt og grundigt med den, det åbner for dine muligheder og tanker hver gang du vender dine værdier og dine mål.

Skab dit eget kompas

 Hvordan skal dit liv se ud nu og efter forløbet?

Sæt din kurs - dit mål for 3 mdr men også for livet

Hvad skal der til for at holde kursen?

Hvor skal du være opmærksom?

Handler det om søvn, stress, din dagligdag, små ting på jobbet, hvordan du får forberedt ugen med mad osv?

Hvad skal der til for at komme tilbage på kursen igen, hvis du væk fra kursen? Og hånden på hjertet, så vil du ryge af sporet, det gør vi alle fra tid til anden. Kunsten er at finde kursen igen.

***Hvordan holder du kursen i følgende situationer:***

Din dagligdag hjemme:

 Hvad skal der til for at du holder fast i gode rytmer i dagligdagen

På jobbet:

 Hvad skal der til for at du holder fast i gode rytmer her?

Når du er til fest:

Hvad skal din strategi være når du er til familiekomsammener eller julefrokosten, eller en rigtig fest?

Når du holder ferie:

 Hvordan kan du hjælpe dig selv her, hvad er det første du tænker på?

Andre steder?

MODSTAND

Mærk efter i denne opgave og undervejs, egentlig altid, på om du mærker at opgaverne er trælse, åndsvage spørgsmål, du synes det er svært, grænseoverskridende, eller du synes det er lidt latterligt eller noget i den dur. Det kan handle om, at du har en modstand inde i dig selv! Det kan handle om en gammel overbevisning, du støder ind i ved disse spørgsmål eller ved andre.

Oplever du en sådan modstand nu eller har du gjort? Hvis Ja – så skriv lidt om det, undersøg det evt. lidt ved at skrive om det her eller i din notesbog – vær ærlig, mød det, lad mig hjælpe dig, hvis du bliver vred eller oplever andre følelser i det her. Der ligger en vigtig læring til dig i det – kig på den og blive klogere og tag ved lære af den.

Hvad giver dig modstand mod at holde kursen?

Jeg oplever mange mennesker, der gerne vil have andre til at tage ansvaret for forskellige ting i deres liv. I et parforhold kan det være helt normalt at kvinden gør noget og manden gør noget andet – det betyder, at vi som kvinder ikke behøver tage os af noget med bilen eller fyret eller noget i den dur, fordi det ordner manden. Det er helt naturligt og omvendt, måske manden ikke tager sig af så meget i forhold til tøjvask osv.

Men jeg oplever også mennesker, der gerne vil have at jeg som fys, fikser en smerte. At kunden kan lægge sig på briksen og så behandler jeg. Det kan også være fint nok, men nogle gange kan tilstanden eller smerten hjælpes af det kunden selv gør og derved kan denne selv tage ansvar og ikke løfte for tunge ting fremover, eller stå mere op på jobbet osv.

I forhold til en livsstilændring, som du er i gang med, så har vi vores vaner og overbevisninger med os fra vores opvækst eller et andet tidspunkt i livet. Og de sætter ofte en dagsorden for hvordan man gør ting – at ”vi skal bare spise flere grøntsager og dyrke mere motion, så taber vi os!” og som udgangspunkt så er det jo korrekt, men der er bare så meget andet at forholde sig til også.

Når vi gerne vil lave en livsstilsændring, så kan vi vælge at tage den helt ind i vores kerne. At vi tager den alvorligt, at vi tager ansvar for den – vi vælger at gøre noget, for at skabe en forandring. Lige præcis som du gør lige nu så godt.

Men ønsket om forandring skal komme helt indefra, dybt inde, fra hjertet, fra sjælen eller mavefornemmelsen. Hvis ikke den kommer derfra, så bliver den yderstyret. Og med det mener jeg, at det er andre, der nærmest dikterer, at du skal tabe dig, samfundet eller en gruppe af mennesker sætte standarden, som du skal passe ind i. Hvis indsatsen bliver dikteret udefra eller dine tanker bestemmer, så vil du lykkes i begrænset omfang. Men når ønsket kommer helt indefra, så er det en anden motivation. Flere i forløbet her og tidligere har sagt, at de kan mærke den gode fornemmelse af vægttabet og den øgede mængde grønt og frugt. At de oplever en anden fornemmelse i kroppen, har mere energi mv.

Det er den fornemmelse, jeg mener er alfa og omega – hvis du kan finde fornemmelsen frem i kroppen og forstærke den ved at fortsætte, så skaber du virkelig god grobund for fremtidig succes, der holder.

En af de udfordringer mange af os oplever. Eller et medfølgende tema for mange er:

***OFFERmentalitet***

Uhhh….. det er et virkeligt træls ord, men det er en tilstand de fleste mennesker kender til, bevidst eller ubevidst. Hvad handler det om?

Kender du det med at? ”Jeg går i gang på mandag!” ”Jeg venter lige på at jeg kommer ind i en god stime….” ”Jeg venter lige på, at min veninde gør det eller det. ”Jeg vil godt lige have min mand med!”

Vi kommer til at skubbe ansvaret for vores valg over på en anden person – eller i hvert fald skubber vi ansvaret væk fra os selv!

Hvornår kan vi ende her? Ende i offergryden og have svært ved at komme op igen?

Når vores energi for eksempel bliver for lav, når vi ikke har sovet nok, når vi har spist for meget sukker/kage/slik/mv, når vi bliver følelsesmæssigt udfordrede. Det kan være nogle der går over vores grænser og vi ikke kan holde fast i os selv.

Når vi bliver for pressede/stressede på jobbet eller i privatlivet – når der sker uforudsete ting og vi ikke kan følge med. Så kan vi komme i en tilstand hvor vi kan komme til at:

- Lægger vi skylden over på andre

- Vi lægger ansvaret for vores handlinger og vores liv over på andre!

***Tag ansvaret hjem – det er dit liv – det er kun dig, der kan leve det!***

***Opgave:***

er der områder, hvor du er blevet bevidst om, at du ender i offergryden?

Hvad kan du gøre for at komme op igen?

Hvis du står med 1 tallerken med en trøffel/træstamme eller 1 tallerken med frugt, hvilken tallerken vælger du så? Tager du valget, du ved gør dig godt fysisk på kort og lang sigt? Eller tager du valget, der tilfredsstiller din lyst her og nu, men måske giver dig ondt i maven på længere sigt?

Tager du ansvar for dig selv i din sundhed?

Hver gang vi træffer et valg med det vi spiser, men også i alle mulige andre valg, så svarer vores krop JA eller NEJ – og svaret finder du i maven/mavefornemmelsen/hjertet.

Du skal blot lytte til den! Jeg ved, det kan være udfordrende, men prøv at mærke efter/tænke efter om du kommer frem til noget her.

Er der oplevelser hvor du allerede nu kan sige at du kan mærke JA-fornemmelsen eller NEJ-fornemmelsen?

Skriv det gerne her.

Glæder mig meget til at modtage dine besvarelser😊

Rigtig god fornøjelse

RikkeØ