

Sådan coach du dig selv

Uanset hvad du ønsker at forbedre i dit liv, er det dig selv, som ligger inde med svarene. Men hvordan finder du frem til de bedst mulige svar? Det gør du ved at stille dig selv de bedst mulige spørgsmål. Begynd her ...

AF COACH GITTE KOLDTOFT · FOTO: ISTOCKPHOTO

Du bliver din egen super coach ved at skabe motivation og ved at få kontakt med positive følelser, stille dig selv problemløsende spørgsmål og ved at coache dig selv på de områder af dit liv, der betyder mest for dig. Der er forskel på at vide, hvad du skal gøre, og på at gøre, hvad du ved. Er du parat til at skride til handling? Så lad os smøge ærmerne op og komme i gang!

SKAB MOTIVATION

Ordet motivation og spørgsmålet *hvorfor?* hænger uløseligt sammen. Ingen – ikke engang topatleter – vågner hver morgen og føler sig fulde af viljestyrke. De kommer op og i gang, fordi de er top motiverede for at nå deres mål, dvs. top bevidste om, hvorfor de træner. Når du hver dag coacher dig selv, beskæftiger du dig med, hvorfor dine mål er vigtige, og får derved skabt motivation.

SPØRG DIG SELV

- Hvorfor er det vigtigt for mig at nå mine mål?
- Hvilke positive følelser vil det give mig?
- Hvad er konsekvenserne ved ikke at nå mine mål?

SÆT MÅL

Inden Jim Carrey blev filmstjerne, brugte han den selvopfyldende profeti til at coache sig selv til succes. Hver aften kørte han op til Hollywoodskiltet og så ud over byen, imens han gentog flere hundrede gange frem for sig selv: "Jeg er en stor filmstjerne!" Han udskrev en check til sig selv på 10.000.000 dollars med en fremadrettet dato til tre år senere. Præcis tre år efter fik han rollen i "Dum og Dummere", hvilket indbragte ham præcis 10.000.000 dollars. Det næste spørgsmål, han arbejdede med, var: Hvad skal der til for at fordoble denne løn? – og året efter fik han 20.000.000 dollars pr. film. Et fællestræk ved mange succesrige mennesker er netop, at de begynder bagfra. Allerede inden de har tjent millionerne, coacher de sig selv til at have kontakt med de følelser, de mange penge vil give dem. Allerede før de har slanket sig, har de mærket, hvilken fornemmelse det giver at lade sig glide ned i et par stramme jeans. Allerede før de har drømmekarrieren, har de kontakt med de følelser, jobbet vil give.

SPØRG DIG SELV

- Hvilke følelser vil mine mål give mig?
- Hvad kan jeg skabe af symboler,

som kan forstærke min følelse af, at målet allerede er nået i mit liv nu?

LØS DINE PROBLEMER

Du kan købe dig til professionel coaching og se en coach i ny og næ. Men den professionelle coach er ikke altid med dig, så hvorfor ikke anskaffe dig værktøjer, der gør dig til din egen super coach, uanset hvad du står over for af problemer/udfordringer?

SPØRG DIG SELV

- Hvad er jeg villig til at gøre for at få det på den måde, jeg vil have det?
- Hvad er jeg villig til at holde op med at gøre for at få det på den måde, jeg vil have det?
- Hvordan kan jeg glæde mig over processen?
- Hvad er det positive ved min situation – hvordan kan den gøre mig endnu stærkere og klogere?
- Er mit problem noget, der ligger uden for min indflydelsessfære? Hvad vil det give mig at slutte fred med virkelighedens verden og acceptere situationen, som den er?



Til dig, som ønsker at forbedre kærligheden

Forfatteren til bogen "Kærlighed der forvandler", Marianne Williamson, siger, at du kun kan mangle det, du ikke selv giver i en given situation. Så lad være med at bekræfte igen og igen, at du mangler kærlighed i dit liv, for hvordan kan du mangle noget, du selv er? Du er selv den kærlighed, du søger. Din opgave er i stedet at føle den kærlighed, du selv er, ved at give den til dig selv og andre – så meget som muligt – så vil hurtigt få den igen. Du kan udtrykke kærlighed på tre måder:

1. Ved at lytte opmærksomt.
2. Ved at vise din værdsættelse i ord og handlinger.
3. Ved at berøre.

Har du et anstrengende forhold til andre mennesker, er det ikke nødvendigvis din skyld – men det er altid dit ansvar, hvordan du vælger at tackle det, og om du bruger kærlighed eller frygt til at løse konflikterne.

SPØRG DIG SELV

- Hvordan kan jeg give udtryk for mere kærlighed i dag?
- Hvordan kan jeg være åben for at modtage mere kærlighed i dag?
- Sørg for, at der i enhver forbindelse, du har med andre mennesker i dag, finder en eller anden form for kærlighed sted.
- Hvis du støder på kolleger eller andre i din omgangskreds, du har negative tanker om, så find tre positive ting ved dem lige med det samme.

Er du oppe at diskutere med nogen, og det dræner dig for energi, så spørg dig selv:

- Vil jeg være tjener for mit ego, som har behov for at få ret?
- Vil jeg ære mit højere jeg og vælge at føle fred?

Til dig, som ønsker at forbedre din krop

Intet kan ødelægge en hverdag, som fysiske smerter, manglende energi og en alt for tung krop kan det. Til gengæld vil en sund, slank og stærk krop give dig større selvtillid, mere velvære og en følelse af ultimativ energi. Desværre lever alt for mange mennesker fra halsen og op. Mærk efter, hvad der sker syd for halsen, for kroppen kommunikerer konstant til dig ved hjælp af følelsen af glæde eller smerte. Lad være med at ignorere kroppen, når den virker, for derefter at forbande den, når den ikke virker. Tag vare på din krop hver dag.



Er du tilfreds med din løn? På femina.dk får du 10 råd til lønforhandlingen.

Til dig, som ønsker at forbedre din karriere

Måske ønsker du at skifte retning, og måske ønsker du at ændre på din nuværende arbejdsituation, så tingene bliver, som du vil have dem. Du har allerede noget i dig selv, som du brænder for, men det kan være begravet under hverdagens to-do-lister. Find ud af, hvordan du kan bruge din karriere til at berige dit eget og andres liv. Som coach hører jeg ofte impotente forklaringer på, hvorfor folk synes de er nødt til at blive på en given arbejdsplads, hvor de ikke trives: "Jeg har økonomisk ansvar"/"jeg får aldrig noget andet job"/"jeg har en god pensionsordning". Sandheden er, at det slet ikke er sikkert, du når at opleve din pensionsalder, hvis du er ulykkelig. Kroppen siger ofte fra i form af diverse sygdomme, når vi ikke følger hjertet. Ja, du har et stort ansvar, men dit største ansvar i livet er at deltage i fornøjelige aktiviteter. Tænk på, hvor vigtigt dit job er for din livskvalitet. Du bruger sikkert op til en tredjedel af døgnet på dit arbejde. Byt ikke din livskvalitet ud med lønchecken – og husk på, at du har fortjent den mest fantastiske karriere, du kan forestille dig.

SPØRG DIG SELV

- Hvad er min passion?
- Hvad laver jeg i dag, som kan få mig til at glemme tid og sted?
- Hvordan kan jeg lide at gøre en forskel over for andre?
- Hvad ville jeg gøre med min karriere, hvis jeg havde ubegrænset tid og penge? Hvilke af de ting kan jeg gøre alligevel?
- Hvilke små ændringer kan jeg foretage mig for at gøre min arbejdsplads endnu bedre?
- Hvis du søger nyt arbejde, så beslut dig for at gøre det med optimisme og løftet pande.
- Hvad er det gode ved, at jeg nu skal søge nyt job?
- Hvem kender jeg, som kan hjælpe mig med at lave en fantastisk jobsøgning?
- Hvordan vil jeg bruge mit netværk til at finde det helt rigtige job? (F.eks. Facebook).

Fortæl alle, du møder, hvilke job du gerne vil have. Du ved aldrig, hvem der kan hjælpe dig. Fortæl aldrig noget negativt om dit gamle job. Det er svært at køre ind i ny fremtid, hvis dit fokus konstant er i bakspejlet.

SPØRG DIG SELV

- Hvilken form for motion kan jeg lide?
- Hvor mange minutter er jeg villig til at bruge på motion hver dag? (Kan du ikke finde tiden, så husk på, at 10 minutters løb om dagen er bedre end ingenting. Løber du 10 minutter om dagen, 6 dage om ugen, så bliver det til 52 timer på et år).
- Vil 52 timers løb gøre nogen forskel for min krop?
- Hvilke glæder vil det give mig at komme i bedre form?
- Hvad er konsekvenserne, hvis ikke jeg kommer i bedre form?
- På hvilket tidspunkt i mit liv har jeg været i god fysisk form?
- Hvordan havde jeg det dengang i forhold til nu?
- Hvad har jeg brug for lige nu?
- Hvordan kan jeg tage endnu bedre vare på mig selv?
- Hvilke ting/situationer/mennesker stresser mig?
- Hvilke ting/situationer/mennesker får mig til at blomstre?

Lav en liste med 5 ting, der giver din krop nydelse, f.eks.:

1. Varmt karbad.
2. Sauna.
3. Powerwalking.
4. Sex.
5. Yoga.

Kom i gang med at løbe. Med løbeskolen for nybegyndere lærer du nemt og nænsomt at løbe 5 kilometer. Se den på femina.dk

LIVOL[®] MULTI *Vital*

Styrker immunforsvaret

LIVOL[®] Multi Vital indeholder 7 naturlige urter, der traditionelt anvendes for at give kroppen styrke og øget modstandskraft. LIVOL[®] Multi Vital indeholder desuden 12 vitaminer og 9 mineraler, det er derfor også din daglige multivitamin-mineral tablet.

LIVOL[®]
Hele familiens vitaminpille

