

Q GUIDER DIG

GØR 2007 TIL DET BEDSTE ÅR I DIT LIV!

Uanset om dette er året, hvor du får lønforhøjelse, bliver fyret, møder dit livs store kærlighed eller bliver vraget – så er der kun én, der bestemmer, om 2007 bliver fantastisk – og det er dig! Vil du have det mest spændende, udfordrende og nydelsesfulde år? Så læs med her ...

De fleste mennesker tror, at det er de ydre omstændigheder, der dikterer, om de er lykkelige, men heldigvis forholder det sig slet ikke sådan. Du skaber din egen lykke ved at lade dig flyde med strømmen i stedet for at forsøge at svømme imod den. Og hvordan flyder du så med strømmen i 2007? Det gør du ved at acceptere de ting, du ikke kan lave om på, ved at tro på, at du er noget værd, og ved at lære nogle simple og effektive coaching-teknikker.

Er du klar? Så lad os smøge ærmerne op og tage hul på et nyt og spændende år!

Af Qs Coach Gitte Koldtoft, www.koldtoft.dk



inspiration:

Vil du finde mere inspiration til at gøre 2007 til det bedste år i dit liv, så kan følgende anbefales:



"Elsk det som er" af Byron Katie, Borgen, 279 kr. Læs mere på www.thework.com.



"Føl frygten og gør det alligevel" af Sussan Jeffers, Borgen, 259 kr.



"Take time for your life" af Cheryl Richardson. Se www.cherylrichardson.com.



"Råd fra en ven" af Anthony Robbins, Borgen, 139 kr.

Anthony Robbins besøger Danmark i Forum den 3. marts 2007 kl. 18.00. Billetter kan købes hos billetnet.

Slut fred MED VIRKELIGHEDEN

"Hvis bare jeg var tyndere, klogere, havde en mand, et barn, et bedre job og en større lejlighed – så ville jeg være lykkelig!" Har du nogensinde tænkt på, hvor meget energi du bruger på at være oppe at skændes med virkeligheden? Faktum er, at uanset hvor meget du jamrer dig over, hvordan dit liv ser ud her i 2007, er det nu engang den virkelighed, du lever i lige nu. Heldigvis kan du selv gøre meget, for at få de ting du ønsker, men der er altså stadig mange ting, der bare er, som de er. Hver gang du beklager dig over noget, du mangler, skaber du mere mangel, fordi du tiltrækker det, du fokuserer på. I stedet for at sige: "Jeg mangler en mand", så sig: "Jeg har det fantastisk som single og er åben over for at møde en skøn mand". Hvis virkeligheden er, at du er single lige nu, hvad nytter det så at ærgre dig

over, at manden ikke er der? Det er en øvelse i at se på alt i dit liv uden modstand.

Du vælger selv, om du tænker "accept-tanker" eller "modstands-tanker", uanset hvilken situation du befinder dig i. Jeg oplever, at mange af mine coaching-klienter har svært ved at acceptere den virkelighed, de befinder sig i. De synes, det er det samme som at give op. Det er ikke sandt. At acceptere, at virkeligheden er, som den er i nuet, udelukker ikke, at du coacher dig selv med spørgsmålet: "Hvad skal der til for, at det bliver, som jeg gerne vil have det?" Lad være med at fortryde en eneste ting, du har gjort i din fortid, for du kan alligevel ikke gøre det om nu. Vælg i stedet at lære noget om dig selv og den person, du ønsker at være – nu og i fremtiden.

"Jeg fortryder intet, for hver en oplevelse, gode og dårlige, har været med til at gøre mig til den person, jeg er i dag!"

– Citat, Drew Barrymore



COACH:

Næste gang du er oppe at skændes med virkeligheden, så spørg dig selv:

- Kan jeg gøre noget for at lave om på situationen lige nu?
- Hvad vil det give mig at acceptere virkeligheden, som den er?
- Hvad får jeg ud af at skabe modstand med mine tanker?

"Man skal aldrig indvilge i at krybe, når man har lyst til at flyve højt"

– Citat: Helen Keller

Styrk DIT SELVVÆRD

Hvis jeg kun måtte give dig et eneste ord, som skulle hjælpe dig med at gøre 2007 til det bedste år i dit liv, ville ordet være selvværd. Selvværd er den vigtigste ingrediens i dit liv, fordi ALT andet udspringer fra det. Når du selv synes, du er noget værd, sviner du ikke din krop til med stoffer, du finder dig ikke i, at en mand behandler dig skidt, du bliver ikke på en arbejdsplads, hvor du ikke trives, og vigtigst af alt: Du har fuld tiltro til, at du altid vil kunne klare alt, hvad der måtte ske i dit liv. Selvværd er ikke noget, der kan findes i piller eller opnå ved at købe et par silikonebryster. Det udspringer kun fra din indre dialog. Tænker du negative eller positive tanker om dig selv? Ofte er vores indre dialog påvirket af alt det vrøvl, vi har lagt øre til, når andre har talt grimt om os. Din opgave er at slette de gamle, rådne plader, din hjerne har lyttet til, og erstatte dem med nye, positive overbevisninger. Bliv ved med at gentage dine bekræftelser tusindvis af gange, og ordene tager til sidst bo i dig.

COACH:

Næste gang du ikke behandler dig selv med kærlighed, så spørg dig selv:

- Hvad ville en person med ultimativt selvværd tænke og gøre lige nu? (Og gør det!)
- Hvilke fantastiske oplevelser kan et øget selvværd give mig i 2007?
- Hvis ikke jeg var bange, så ville jeg ... (og gør det så alligevel!)
- Gentag flere hundrede gange hver dag:

"Jeg kender mit eget værd og ved, at jeg fortjener det bedste, livet har at tilbyde på alle områder."

"Jeg hviler i mig selv, og uanset hvad der sker, kan jeg klare det."

Vær din EGEN COACH

"Det vigtige er at blive ved med at stille spørgsmål"

– Citat: Albert Einstein

At coache betyder, at du stiller dig selv positive spørgsmål, der åbner op for din visdom. Årsagen til, at de fleste menneskers drømme aldrig går i opfyldelse, er, at de stiller sig negativt ladede spørgsmål. Der er stor forskel på at spørge dig selv "hvorfors er jeg altid så uheldig?" og "hvad skal der til for at heldet kommer til mig?" Det positivt formuleret spørgsmål åbner op for din kreativitet. Spørger du dig selv tilstrækkeligt mange gange, er jeg sikker på, at du kan fylde en hel A4-side med gode svar. Alt, hvad du gør i dit liv, er motiveret af at opnå glæde og undgå smerte. Når du coacher dig selv, handler det meget enkelt om, at stille de spørgsmål, der skaber motivation.

MOTIVATION:

To spørgsmål, der motiverer:

1. Hvad vil det give mig af glæde at ...
2. Hvad vil det koste mig af smerte, hvis ikke jeg ...

På den måde associerer du massiv smerte med at blive i din gamle adfærd og stor glæde med at leve med dine nye vaner. Det er ligegyldigt, om dit mål er at holde op med at ryge eller at være mere sammen med din familie, for teknikkerne virker, uanset hvilke mål du har. Vælg at gøre "selv-coaching" til en del af din hverdag i 2007, og du vil opleve et år, hvor du ikke bare taler om dine drømme, men tager "action."

Morgen (spørgsmål til "selv-coaching"):

- Hvad er min hensigt med denne dag?
- Hvad er det vigtigste i dag?
- Hvad vil det give mig at ... (løbe en tur, lege to timer med mine børn eller andet)
- Hvad vil det koste mig, hvis ikke jeg gør det?

Aften (spørgsmål til "selv-coaching"):

- Hvad var det gode ved denne dag?
- Hvad er jeg taknemmelig over?
- Hvad har jeg lært i dag?