

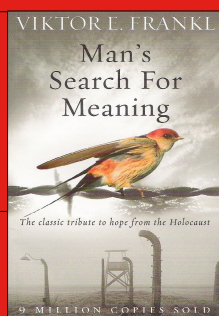
Du ser ikke verden
som den er...
du ser verden som du er

Halvt fyldt?



Reaktion eller Respons?

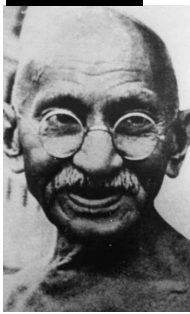
Viktor Frankl



"DET ENESTE DE ALDRIG KAN TAGE FRA OS,
ER VOR VILJE TIL SELV AT VÆLGE DEN
ATTITUDE, HVORMED VI GÅR TIL DAGEN"

Stimulus & Respons

I det split sekund mellem
stimulus og respons har vi et valg...
og i det valg er vi enten
magtfulde eller magtesløse



“De kan ikke tage vores selvrespekt,
hvis ikke vi giver den til dem”
– Ghandi



“Ingen kan såre mig uden min accept”
– Eleanor Roosevelt



Nelson Mandela

Det er ikke det, der sker...

Det er måden, vi vælger at respondere på
det, som sker, der i sidste ende
afgør kvaliteten på dagen/livet

Så hvad er virkeligheden?

eller Over strengen
under strengen

Muligheder & løsninger

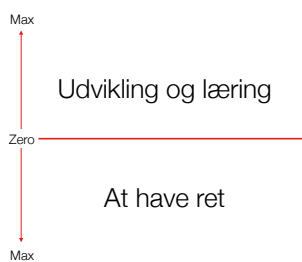
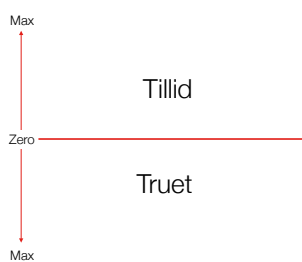
Skaber
livskvalitet for sig
selv og andre

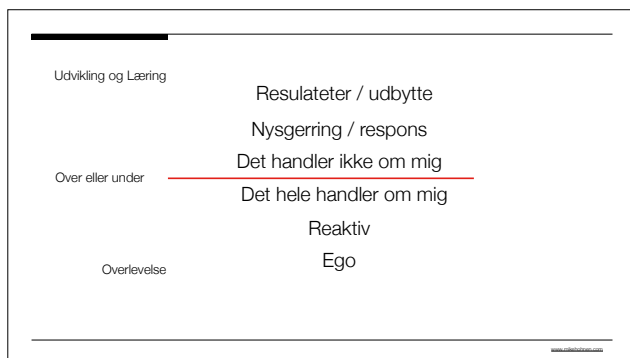
Fokus på fremtid
og muligheder,
udvikler energi

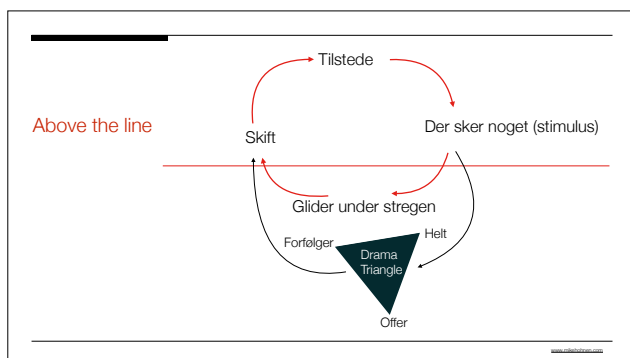
Dræner sig selv
og andre for
energi

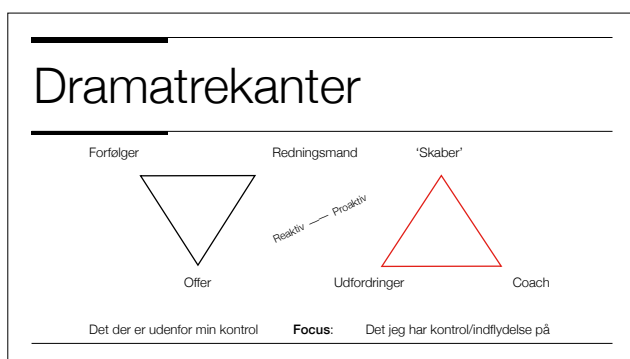
Fokus på
fremtidens
problemer skaber
begrænsninger

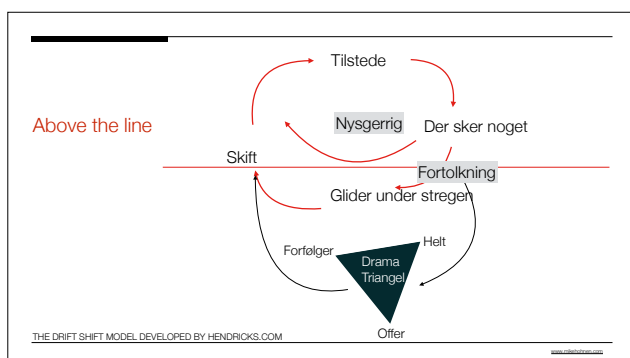
Problemer & begrænsninger

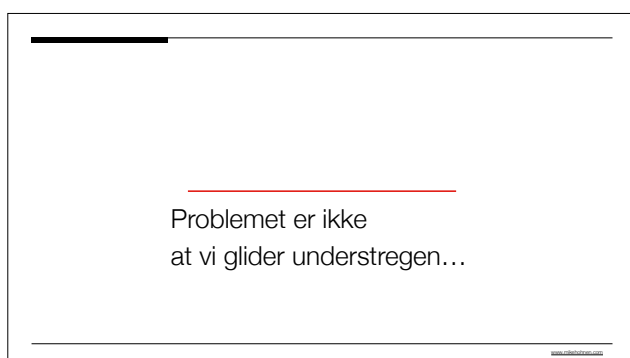












Problemet er at vi er under stregen
uden at være klar over det

Første skridt: Selverkendelse
evnen til at fortælle dig selv
sandheden

Tag et skridt tilbage og spørg dig selv:

Hvor er jeg lige nu –
over eller under stregen?

Hvor er du på indstillings barometeret?



Under stregen?

Hvad handler det om?

Frygt, Trussel, Reaktion

Næst skridt:

Erkend, at det at være over eller under
stregen, er et valg du træffer.

Det er ikke noget nogen gør ved dig!

Du har altid et valg

Du kan vælge at skifte

- ♦ Fra lukket til åben
- ♦ Fra defensiv til nysgerrig
- ♦ Fra reaktiv til responsiv
- ♦ Fra drama til at være konstruktiv
- ♦ Fra at ville have ret til at ville lærer nyt
- ♦ Fra at forsvare dit Ego til at engagere dig tillidsfuldt

Det er dit valg

Men du kan ikke vælge
hvis ikke du er opmærksom
på det der sker

Når jeg er på autopilot, stresset ikke tilstede
er der ikke meget selverkendelse

En sidste tanke

Hvordan tror du det påvirker
andre når du er under strengen?

www.videnskab.dk

Hvad har du valgt i dag?

At være:

Over strengen

Under strengen