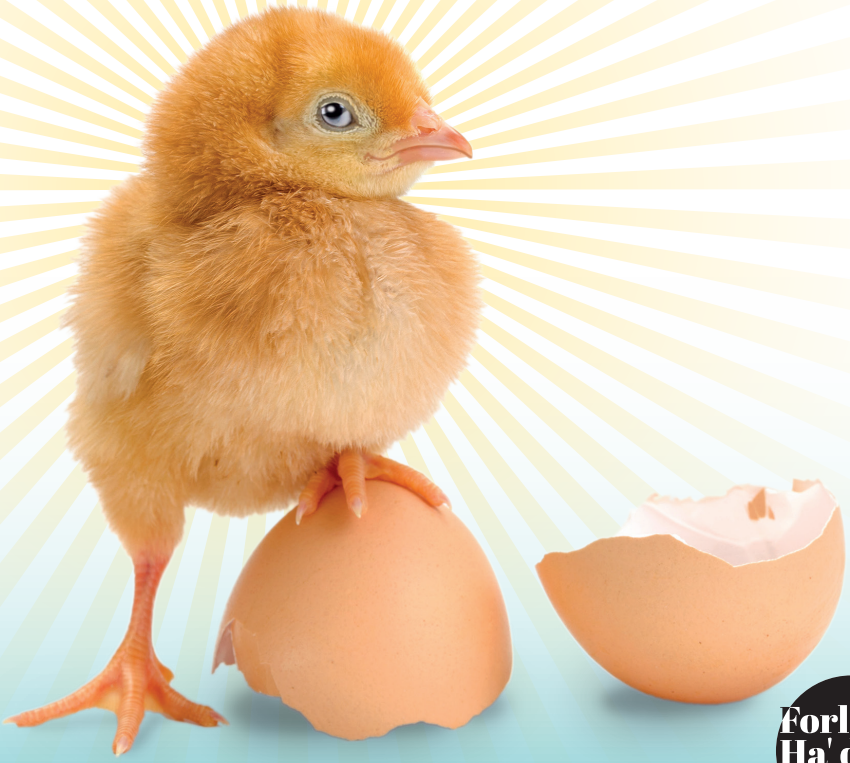
TRODS

DINE BEGRÆNSNINGER

OG STYRK DINE RESSOURCER INDEFRA

Thomas Wibling



Forlaget Ha' det godt

Thomas Wibling

Trods dine begrænsninger og styrk dine ressourcer indefra

© Thomas Wibling 2018

Forlaget Ha' det godt

www.forlagethadetgodt.dk

Layout: Charlotte Engel

1. udgave - 1. oplag 2018

ISBN 978-87-997243-3-8

TRODS DINE BEGRÆNSNINGER

OG STYRK DINE RESSOURCER INDEFRA

Af Thomas Wibling

Forlaget Ha' det godt

Indhold

Indledning **7**

Begrænsningsligningen **9**

Empowerment – styrke til indflydelse og handling **11**
Personlig blomstring 12

Hvad er en begrænsning? **14**

Bevidsthed om personlige ressourcer **16**
De fem elementer i dit empowerhjul 16
Bevidsthed om dit energiforbrug 20
Ryd op i dit energiforbrug 23

Tanker: Tag styring med dine tanker **31**
Negative tanker dræner dig 32
Du vælger selv dine tanker 32
Tanker skelner ikke mellem fantasi og virkelighed 34
Vær opmærksom på dine negative tankestartere 35
Smid negative tanker i PYT-kassen 36
Du skal udfordre dine negative tanker 37
Brug sætninger til at omprogrammere dine tanker 39
Tæl dig til rolige tanker 42

Ord: Brug dine ord med omhu **47**
Træk dig væk fra drænende historier 47
Dine ord kan blive din identitet 49
Ord, der begrænser 51
Sæt nye ord på din begrænsning 54

Handlinger: Proaktivitet og indflydelse **59**
At være proaktiv 60
Foretag flere bevidste handlinger. 61
Frihed til at vælge 63
Få større indflydelse 63
At vælge til og fra 67

Vaner: Skab vaner, der støtter dig **73**
Spis lidt sundere 74
Sov bedre. 75
Fysisk aktivitet 77
Kropslige vaner 79
Sociale vaner 80
Sund brug af medier 82
Vær nysgerrig, og lad dig inspirere 82
Planlæg efter din energi 83
Prioritér det vigtige, inden det haster 84

Personlige særtræk **91**
Særtræk ud fra hensigt og værdi. 91
Hensigtstaburetten 93
Hvad vil du gerne huske for? 99
Særtræk ud fra begrænsninger og udfordringer 100
Find nye muligheder med VIP-ME. 104

Fasthold din udvikling **111**

Litteraturliste **112**

INDLEDNING

Bogen er til dig, der ønsker at udnytte dine ressourcer og muligheder bedre. Den er til dig, der gerne vil øge din energi og dit overskud og savner inspiration til at lære af dine begrænsninger og udnytte dit potentiale fuldt ud. Den er til dig, der vil have mest muligt ud af tilværelsen, trods udfordringer og begrænsninger. Bogen fokusérer på, hvad du selv kan gøre - ikke hvad samfundet, arbejdspladsen, skolen eller andre kan gøre for at forbedre din tilværelse. Den har fokus på, hvordan du styrker din rolle som kaptajn i din tilværelse. Jeg vil her præsentere dig for en metafor, der viser vigtigheden af den rolle og samtidig præsenterer bogens hovedtemaer:

Du skal forestille dig, at du er kaptajn på et stort skib. Nogle forhold har kaptajnen indflydelse på: kursen, farten, anvendelsen af skibets ressourcer og mandskab, planlægning af dagligdag, vedligeholdelse osv.

Men selv om kaptajnen er øverstkommanderende, er der også udefra kommende forhold, han ikke er herre over. Vejrforhold, søgang og havstrømme har alle indflydelse på rejsen. Disse forhold er meget omskiftelige og kan gøre sejlturen let og ligetil eller ekstremt hård. For at kaptajnen kan føre skibet sikkert frem og håndtere uforudsete udfordringer undervejs, er der nogle elementer, som han må have styr på. Disse elementer kommer du til at arbejde med senere i bogen. Kaptajnen skal have styr på sine:

- Tanker: Han skal have ro og mentalt overskud til at bevare overblikket.

- Ord: Han skal bruge de rigtige ord og være klar i sin kommunikation med sig selv og sin besætning.
- Handlinger: Han skal træffe de rigtige beslutninger og handle på dem.
- Vaner: Han skal have nogle gode vaner, der understøtter hans opgaveløsning.
- Personlige særtræk: Han skal kende sine styrker og sin kurs.

Du er kaptajnen i din tilværelse. Du har den overordnede kommando og styring. Uanset hvordan din livssituation ser ud, er det dig, der har kommandoen over din tilværelse. Det er din opgave at styre dine tanker, ord, handlinger, vaner og personlige særtræk, så du står bedst muligt rustet til de udfordringer, livet bringer. Du kan selvfølgelig opsøge hjælp og støtte, hvilket ofte er en rigtig god idé, men det bør ikke stå alene. Du må selv tage roret og indstille kursen efter dine egne ønsker og behov. Det kan virke hårdt at stille det sådan op, men du kan være helt rolig. Bogen her giver dig et "livskort" at navigere efter, så du kan styrke din tilværelse, øge din energi, udnytte dine ressourcer og få flere muligheder. Bogen giver dig vejledning, forslag og mulighed for indsigt, men det er naturligvis dig, der skal gøre arbejdet, tage rejsen og gøre det, der skal til, for at du kan få det liv, du ønsker.

Jeg vil anbefale dig at holde en pause efter hvert kapitel og reflektere over det, du har læst. Du skal give dig selv mulighed for at tænke over, hvordan du vil bruge det, du har læst, og arbejde med de dele af indholdet, du finder relevante. Lav gerne noter eller tegninger til at understøtte dine tanker. Det kan hjælpe dig med at fastholde og øge dit udbytte af bogen.

Man lærer meget af udfordringer, begrænsninger, smerter og ubehagelige oplevelser. Jeg oplever at blive klogere på mig selv og på livet i hårde perioder, og jeg ser det samme hos folk, jeg møder i min praksis. Udfordringer og begrænsninger giver mulighed for læring og udvikling - og for at blive en bedre version af sig selv. I øjeblikket kan det være svært at se noget positivt i en situation, der indebærer lidelse, men jeg vil anbefale dig at forsøge at være nysgerrig. Måske kan du ende med at opleve dine udfordringer som en gave, der bringer dig erkendelser og styrke og gør dig til et bedre menneske.

BEGRÆNSNINGSLIGNINGEN

Det er en udbredt opfattelse, at du først er udfordret, når du står i en situation, der ikke tager hensyn til din begrænsning. Det er også en udbredt opfattelse, at der skal kompenseres for din begrænsning, så den ikke hæmmer dig. Kompensationen vil typisk være noget, der kommer udefra. Denne opfattelse kan beskrives med *begrænsningsligningen*:

Begrænsning + kompensation = normalt mulighedsniveau

Kompensation, som kommer udefra kan eksempelvis være hjælpemidler, medicin, støtteordninger eller kompensation fra et andet menneske, som agerer for dig/hjælper dig. Hvis du udelukkende betjener dig af kompensationen udefra, kan dette i sig selv være en begrænsning for dig, for det betyder, at du lægger din indflydelse fra dig og dine handlemuligheder i andres hænder. Disse ydre former for kompensation er ikke udviklende for din egen tilgang til begrænsende situationer. De omhandler ikke din måde at bruge

dine ressourcer på eller forholder sig til, om de kan bruges bedre. Du udnytter ikke mulighederne for eksempelvis at lære af dine begrænsninger, øve mere indflydelse og få bedre udbytte af begrænsende situationer. For at komme dertil må du se på, hvordan du håndterer din begrænsning og de situationer, hvor din begrænsning kommer til udtryk. Jo mere du gør det, jo klogere kan du blive på, hvordan din begrænsning kan træde i baggrunden, og du selv kan øge dine muligheder. Ligningen mangler altså en komponent.

Lad os tage et eksempel fra mig selv. Jeg er kompenseret for mit høretab via høreapparater. De forbedrer min evne til at høre, men de forbedrer ikke min evne til at leve med nedsat hørelse og til selv at kompensere for de ekstra ressourcer, jeg bruger i situationer, hvor jeg skal lytte. Disse personlige ressourcer må jeg selv sørge for, at jeg har til rådighed, når jeg skal lytte. Det kan en ydre kompensation ikke hjælpe med. Høreapparater hjælper heller ikke til at få omverdenen til at forstå, hvordan det er at være mig, eller hvad der er nødvendigt for at have gode samtaler med mig. Det er op til mig selv at få dette til at lykkes. Det gør jeg ved brug af den komponent, der mangler i ovenstående ligning, nemlig empowerment. Når empowerment sættes ind i ligningen, ser den således ud:

Begrænsning + Kompensation + **EMPOWERMENT**
= normalt mulighedsniveau

De ydre hjælpemidler hjælper mig til et vist niveau. Hvis jeg ønsker at hæve niveauet yderligere, må jeg kompensere med mine egne ressourcer. Jeg må med andre ord udvikle empowerment, så jeg kan få mere indflydelse, øge mine ressourcer og udvide mine muligheder.

EMPOWERMENT – STYRKE TIL INDFLYDELSE OG HANDLING

Empowerment betyder, at du gør dig selv i stand til mere, øger dine personlige ressourcer, så du bedre kan modvirke afmagt, hjælpeløshed og afhængighed og skabe en tilværelse med indflydelse og selvstændighed. Empowerment er evnen til at få kontrol over og tage ansvaret for din egen tilværelse. Det er at finde energi og veje til indflydelse og muligheder for at handle på din situation. Nogle centrale elementer ved empowerment er, at du:

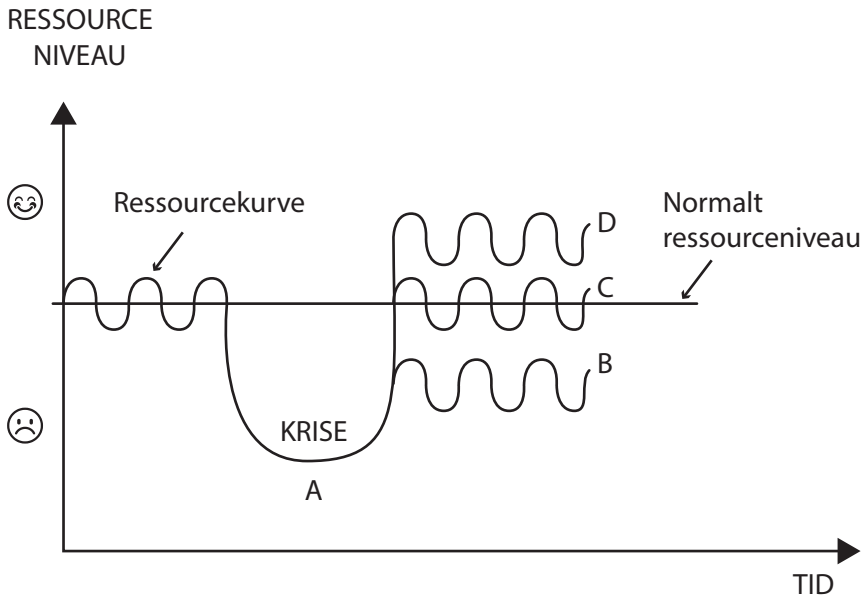
- har indflydelse og styring i din tilværelse.
- kan arbejde for at få en god tilværelse.
- kan mestre dine udfordringer.
- øger din selvindsigt og din personlige udvikling.
- opnår større selvstændighed nu og i din fremtid.
- kan finde nye muligheder og ressourcer.
- kan acceptere det, som er uden for din indflydelse.

Personer med høj grad af empowerment håndterer udfordringer bedre. De træffer bedre valg og handler på det, de har indflydelse på. De søger efter ny viden og nye muligheder. De tror på, at der er muligheder - også selv om de ikke har lært dem at kende endnu.

Din grad af empowerment udvikles i takt med, at de ovenstående elementer udvikler sig og integreres i dit liv. Det er ikke noget, der sker fra den ene dag til den anden. Det kan tage tid og øvelse, men det gode er, at der opstår *synergi:* Når du øger din empowerment på et område, smitter det positivt af på andre områder i tilværelsen.

Personlig blomstring

At øge din empowerment vil hjælpe dig til at blomstre, udvikle dig og anvende dine ressourcer bedre og på nye måder. Empowerment kan også hjælpe dig med at bevæge dig fra at erkende din begrænsning til at anerkende den. Erkende er her at indse din begrænsning. At anerkende er at acceptere din begrænsning og påskønne den udvikling og læring, der er i at leve med din begrænsning. Se tegningen:



Livet går som bekendt op og ned. Nogle gange går det bedre end andre gange. Det er starten på ressourcekurven, som svinger over og under dit normale ressourceniveau. Position A beskriver en krise, der opstår i livet. Det kan eksempelvis være længerevarende sygdom, handicap, stresssygdom, skilsmisse, en nærtståendes bortgang, fyring og lignende. I position A gør livet ondt, og ressourceniveauet