

3) Brug det – Mål – Initiativ – At lykkes

3. station er hvor vi bruger det, vi er frustreret over og har delt med andre til at sætte os mål, tage initiativ og er fokuseret på at lykkes. Vi lægger en strategi og gennemfører.

3'eren i os alle vil gerne gøre noget i praksis og gøre det effektivt. Så blikket er rettet mod, hvordan man kan komme i gang og nå et resultat med det, man gør. Store mål eller små mål, tjek-marks og en fornemmelse af at få udrettet noget er kendetegnende.

I værste fald: Har vi (for) travlt og har for meget at se til. Projekter alle vegne. Vi pisker rundt i manegen, bliver rastløse, hvis ikke der er noget at tage fat i. Føler os lade eller dovne, hvis ikke vi får gjort noget med et formål.

I bedste fald: Er vi i stand til at forholde os i ro, bare være uden at skulle gøre. Mærker os selv og hvad hjertet guider os til at skulle være for os selv for at lykkes – ikke med ydre målbare opgaver, men på et indre plan at være okay med stilstand.

Spørgsmål:

- Set i lyset af dine frustrationer og det, du har delt med andre, hvad er så din mål for noget, du vil ændre?
- Hvis du er garanteret at lykkes, hvad ville du så ikke tøve med at gøre?
- Hvad skal du lade ligge eller slippe for at prioritere en eller to ting, du gerne vil i gang med?
- Hvad er dit første, andet og tredje skridt helt konkret? Sæt en realistisk tidshorisont på det og gå i gang.
- Hvem kan inspirere dig eller være din rollemodel?
- Hvordan kan du motivere dig selv for at flytte dig ud af din komfort-zone?
- Hvor villig er du til at lade andre vise dig vejen? Hvem kunne være din mentor?
- Hvordan vil du fejre, at du er kommet i mål eller delmål med det, du har sat dig for?

Forslag:

- Sæt dig max. 1 realistisk mål for dagen. Del op i mindre bidder og sæt realistisk tid på.
- Sæt tempoet ned – forsøg evt. med at gøre noget i slowmotion for at opøve nærvær det, du gør.
- Stop op og brug pauser til at bevidst trække vejret og mærke din krop og dit hjertes puls.
- Hold for dig selv, dét, du udretter. Du gør det for dig (og behøver ikke beundring udefra).

Balancen mellem at gøre, udrette, nå i mål **og** at være, være stille, mærke hvad du føler og ønsker fra hjertet. Værdi fra gøren >> værdi i væren.