

7) Idéer – Nysgerrighed – Nye tiltag – Nye forbindelser

7. station er hvor, vi leger med idéer, ser ud i fremtiden og sætter nye ting i gang. Dét, vi var frustrerede over og delte med andre og satte mål for at ændre, samt de trængsler, vi gik igennem og så undersøgte for at finde mening i, samt sorterede realistisk i, inviteres vi nu til at se på med nysgerrighed og at finde nye tiltag og idéer om.

7'eren i os alle evner at se fremad, let at give slip på ting, som tynger og inviterer nye, lettere tiltag ind. Som at rydde op i sin garderobe og købe nyt – ikke selve arbejdet, men følelsen af fornyelse og at give sig selv lov til det, man har lyst til.

I værste fald: Bliver vi rastløst søgende på lyse tider og lethed og vender ryggen til dét, vi også har brug for at tage ind som en del af livet – nemlig de svære tider. Vi kan lave sjov, joke og hastigt flytte os fra det, der generer eller ikke bringer os tilfredshed og nydelse.

I bedste fald: Er vi nytænkende, optimistiske og aktivt medvirkende til at der er noget at se frem til. Vi er taknemlige for de små ting i hverdagen og vi kan begejstres af enkle ting og uden at vi behøver blæse vores fascination op til noget overdrevent. Vi slipper den rastløse søgen på det gode og værdsætter det, vi har.

Spørgsmål:

- Hvilke nye muligheder kan du udforske nu?
- Hvilke idéer og nye synsvinkler er værd at undersøge nærmere?
- Hvad vil du gerne gøre dig selv fri af?
- Hvilke planer kan du lægge og besluttet at gennemføre?
- Hvilke forestillinger kan du gøre dig om fremtiden, som er realistiske?
- Hvis du skulle ønske noget for dig selv, hvad skulle det så være?
- Hvad skal der til, for at du kan handle spontant?
- Hvad kan du spontant gøre allerede nu?

Forslag:

- Lav et idé-katalog med mindst 10 idéer til noget du gerne vil forandre eller et mål, du har sat dig.
- Udvælg 2 af idéerne fra dit idé-katalog og planlæg at gøre dem. Hold ved indtil du er helt færdig.
- Parkér alle evt. nye idéer og distraktioner ved at skrive dem ned på en blok.
- Vær realistisk mht. tid, hvad der kan lade sig gøre, planlægning og gennemførelse.

Balancen mellem påhit og ville noget nyt **og** taknemlighed for det, du allerede kan/har. Spænding >< dyb tilfredshed.