

8) Handling – Styring – I gang

8. station er hvor, vi sætter ting i gang gennem her og nu handling. Dét, vi var frustrerede over og delte med andre og satte mål for at ændre, samt de trængsler, vi gik igennem og undersøgte for at finde mening i, samt sorterede realistisk i og fandt på nye måder at se det på, skal nu omsættes til handling.

8'eren i os alle ved, hvad vi vil og ikke vil, og vi sætter handling bag ordene. Vi lader os ikke bremse eller kue af noget, men holder fast i vores beslutning om, hvad vi skal/ikke skal og bruger den energi, det kræver. Selvom vi kan møde modstand og tingene kan blive lidt hårde, ved vi, at vi kan blot vi yder en god indsats.

I værste fald: Bliver vi for vedholdende og bruger for meget energi på noget, der ikke nytter noget. Vi kan komme til at gennemtrumfe beslutninger, som ikke kommer noget til gode, men blot er til for at der skal ske noget. Vi moser på og kommer til at mase andre (og måske os selv).

I bedste fald: Forstår vi at administrere vores energi og overlade til andre at beslutte og gøre det, de skal. Vi kan støtte op om tiltag og gøremål, men er også klar over, hvor vi har vores begrænsninger og svagheder. Vi tillader sårbarheden at være synlig og kan drage omsorg for os selv og lade andre gøre det samme.

Spørgsmål:

- Hvilke beslutninger, kan du træffe netop nu?
- Hvad vil du gerne manifestere og handle på?
- Hvad tænder dig til at skride til handling?
- Hvis meninger eller følelser burde du lytte mere til og følge for at gøre det rette?
- Hvordan kan din vilje og beslutsomhed hjælpe dig til at komme forbi personlige svagheder og tage udfordringer op?
- Hvordan vil du beskytte og drage omsorg for dig selv?
- Hvad er du klar til at tage ejerskab for, som du tidligere ikke har gjort?

Forslag:

- Med et af dine mål for øje, spørg tre personer om deres mening om eller råd til handling og vælg at følge én af dem – også selvom du måtte synes, du skulle noget andet.
- Udtryk dit ønske for omsorg til en af dine kære, og bed om at der bliver gjort noget dejligt for dig.
- Fortæl én, du er tryk ved om noget, du er usikker på eller ikke føler dig stærk omkring.
- Tag dig god tid til dét, du beslutter dig for at gøre, mens du passer på ikke at overforbruge din energi.

Balancen mellem Styr på tingene og handling **og** at bede om hjælp og overgive dig.
Råhed/hårdhed >< sand sårbarhed som en styrke.