

9) Stabilitet – Rutine - At gentage og finde dig tilpas

På 9. station er vi tilbage til et "udgangspunkt", dvs. hvor vi "hviler" og hvor nye tiltag bliver gjort til velkendte rutiner og vi føler os veltilpas med de ændrede områder i vores liv. I et nyt "lag" er vi opmærksomme og nærværende mens hverdagen igen ruller derudaf. Udfordringer håndteres i balance og vi kan slappe af indtil næste proces starter.

9'eren i os alle vil have ro på, velkendte vaner, kan godt lide at andre er enige med os, vil være rummelig/accepterende, søger at tilpasse os andre i en vis udstrækning for lethedens skyld.

I værste fald: Lader vi stå til. Vi bliver magelige og har modstand på forandring. Vi synes, det er besværligt at ændre på vores liv. Vi synes det er anstrengende at skulle i gang med noget nyt og vil hellere gøre det, vi plejer for lethedens skyld.

I bedste fald: Er vi aktivt involveret i at få det bedste ud af det i samarbejdet/samværet med andre samt for os selv. Vi véd, hvornår vi skal være "på" og kender vigtigheden af at være det.

Spørgsmål:

- Beskriv din almindelige dagligdag.
- Hvilke rutiner har du?
- Hvad føles behageligt og stabilt?
- Hvad generer eller er besværligt?
- Hvilke relationer og aktiviteter hjælper til at opretholde stabilitet?
- Hvad undgår du, fordi det kunne skabe uro?
- Hvad overser du, som du måske burde forholde dig til og evt. ændre?

Forslag:

- Sæt pris på dine rutiner og det, du ubesværet kan beskæftige dig med og være i.
- Vær klar og tydelig i dine behov og valg. DU har bolden, når det gælder prioritering af DIG.
- Sig frem, sig til, sig fra. Andre vil gerne vide, hvad du tænker og gerne vil eller ikke vil.
- Se på om der er noget, der allerede nu skal forberedes til en ny forandringsrunde, så du kan tænke igennem, hvad du kan tage tilløb til lidt tidligere end ellers.

Balancen mellem Stabilitet, rutiner og dagligdag **og** right action og vigtighed af at tage initiativ.

"Min indre fredfyldte verden" >> Det reelle, der sker i verden.