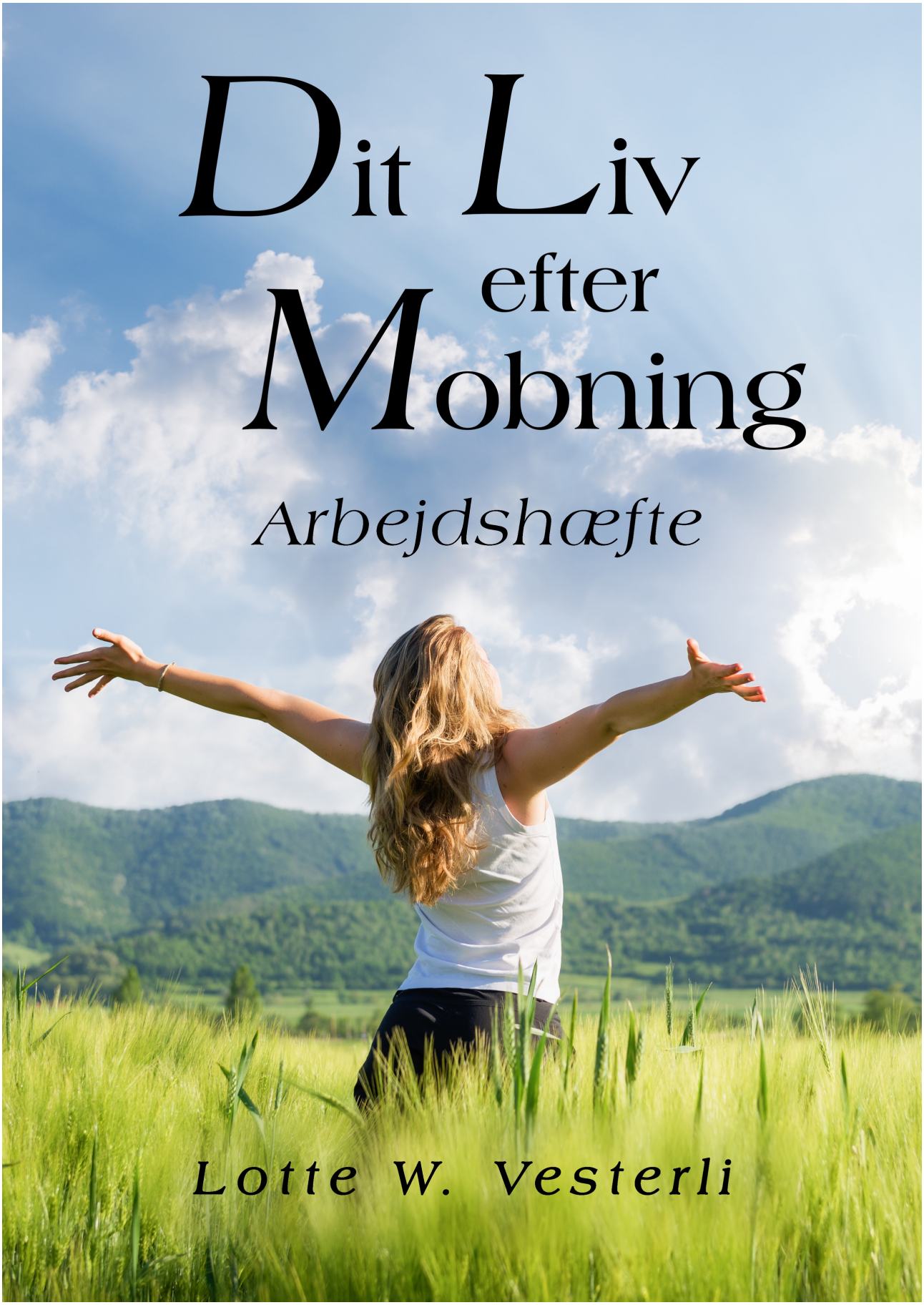
Dit Liv efter Mobning

Arbejdshæfte



Lotte W. Vesterli

Copyright © 2021 Lotte W. Vesterli.

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, elektronisk, fotografisk eller anden gengivelse eller kopiering af materialet eller dele heraf er ifølge gældende dansk lov om ophavsret ikke tilladt uden forfatterens tilladelse.

Forfatteren giver ikke sundhedsfaglig vejledning og anbefaler ingen teknikker som behandling for fysiske eller psykiske problemer uden vejledning fra læge eller psykolog. Materialet i denne bog er udelukkende tænkt som generel selvhjælp og erstatter ikke traditionel behandling.

Denne version 12/11/2021

Velkommen til Dit Liv efter Mobning arbejdshæftet. Det er tænkt som supplement til min bog Dit Liv efter Mobning, som jeg håber du allerede har.

Jeg er glad for at du har valgt at downloade dette arbejdshæfte. Det fortæller mig at du har taget beslutningen om at komme videre med dit liv.

I arbejdshæftet finder du alle øvelserne fra Dit Liv efter Mobning.

Husk også at besøge min webside www.videremedlivet.dk en gang imellem for at finde flere gratis ressourcer og relevante links.

Hvis du har nogen spørgsmål, er du velkommen til at kontakte mig på lotte@videremedlivet.dk.

Kapitel 1

Tag beslutningen

Øvelse 1: Tag ansvar for processen

Forpligt dig selv til at arbejde gennem hele denne bog og lave øvelserne. Når du giver dig selv sådan et fast løfte, forbedrer du dine chancer for at gennemføre processen. Der bliver mindre risiko for, at du lægger bogen væk når det bliver vanskeligt. Hvis du er parat til at forpligte dig selv til at lave øvelserne, så lad løftet binde dig fastere ved at du skriver under på det nedenfor.

Jeg forpligter herved mig selv til at arbejde mig igennem øvelserne i *Livet efter Mobning* for at gøre noget godt for mig selv og skabe det liv jeg fortjener.

Dato: _____

Underskrift: _____

Øvelse 2: Køb en dagbog

Køb en pæn dagbog. Du kan naturligvis føre dagbog på din computer eller telefon, men jeg anbefaler det ikke. Det er bedre at bruge en papirdagbog til at notere dine fremskridt, formulere dine mål og skrive svarene på bogens øvelser. Når vi skriver i hånden, skabes der en forbindelse i vores hjerne som ikke opstår når vi skriver på et tastatur eller en skærm. Det gør det nemmere at mærke vores fremskridt på det ubevidste plan.

Forpligt dig til at købe en dagbog ved første lejlighed. Skriv en deadline for hvornår den skal være indkøbt her:

Senest _____ / _____ / 20____ har jeg købt en dagbog og er startet på min indre rejse.

Øvelse 3: Begynd at føre dagbog

Nu hvor du har en dagbog skal du i gang med at bruge den. Husk at reservere de første 10 sider til at nedskrive dine mål og bekræftelser af at de er opnået, og de sidste 10 sider til at registrere dine milepæle.

Væn dig til at bruge din dagbog hver dag. Noter de positive ting du har bemærket i løbet af dagen. Det kan være enkle ting som at lægge mærke til en blomst ved siden af fortovet. Det kan også være hele oplevelser som for eksempel "*Selvom min chef råbte ad mig, kunne jeg se at det drejede sig om ham og ikke mig, og jeg var i stand til at bevare fokus og arbejde mig gennem den smerte det havde skabt ved hjælp af mine nye redskaber*."

Skriv kort, men medtag tilstrækkelig mange detaljer til at du kan genkende episoden når du læser dagbogen senere.

I den midterste del af dagbogen kan du også notere den inspiration du får hen ad vejen og alt hvad du gerne vil huske. Det er en god idé at have din dagbog ved hånden mens du læser denne bog og arbejder med øvelserne.

Kapitel 2

Her er dit liv

Øvelse 4: Se dig selv

Afsæt mindst en halv time i fred og ro til denne øvelse. Sluk for din telefon og andre notifikationer. Du kan eventuelt spille afslappende musik i baggrunden.

Besvar de følgende spørgsmål så dybtgående og åbent som du kan. Skriv dine svar ned før du går videre. Hvis du ikke føler dig i stand til at skrive lige nu så forpligt dig til at gøre det så snart som muligt og skriv et tidspunkt ind i din kalender.

Husk at du ikke behøver dele det du skriver med nogen. Disse spørgsmål og dine svar har til formål at gøre dig mere bevidst om hvor du er i dag så du kan bevæge dig effektivt fremad. Dine svar bliver også din grundreference. Når du ved hvor du står ved starten kan du lettere registrere de ændringer du oplever efterhånden som du bevæger dig fremad.

Hvordan ser du dig selv i dag?
(Eksempler: Er du stille eller udadvendt? Nervøs, angst, genert? Hvordan er dit aktuelle selvværdsniveau? Føler du dig godt tilpas i din krop?)

_____

_____

_____

_____

_____

Hvordan ser du din situation i dag?
(Eksempler: Gemmer du dig derhjemme og forlader kun huset når du er nødt til det? Hvordan er dit forhold til din familie? Venner? Kolleger? Hvordan sover du om natten? Deler du dine tanker, eller har du tendens til at tie stille?)

_____

_____

_____

_____

_____

Øvelse 5: Nye reaktioner

Tænk tilbage på de sidste par uger. Hvor har du ikke taget det fulde ansvar for dit liv? Nævn mindst én begivenhed hvor en anden reaktion kunne have ført til et andet resultat. Det er en fordel hvis du kan komme i tanker om en begivenhed som sandsynligvis vil ske igen.

Skriv ned hvad der skete og hvordan du reagerede:

_____

_____

_____

_____

_____

Tænk over hvordan du kan ændre din reaktion så du skaber et andet resultat. Skriv dette nye reaktionsmønster ned:

_____

_____

_____

_____

_____

Nu skal du fastholde dette skifte: Luk øjnene, tænk tilbage på situationen og forestil dig at du reagerer på den nye måde du netop er kommet frem til. Føl oplevelsen i din krop og mærk din reaktion på det nye resultat. Visualiser og føl oplevelsen så godt du kan. Når du virkelig føler hvordan du kan reagere på denne nye måde øger du fornemmelsen ved at presse din ringfinger og tommelfinger sammen. Ved at gentage denne visualisering i alt tre gange forstærker du resultatet. Du kan også vælge at foretage denne visualisering hver dag i mindst en uge for et endnu stærkere resultat.

Vores krop ikke kan kende forskel på en faktisk oplevelse og en visualiseret oplevelse. Nogle gange kan dette holde os tilbage. For eksempel når vi kommer til at forestille os et negativt resultat af en forestående begivenhed. Men der ligger også en stor kraft her. Vi kan bruge den til at forestille os hvordan vi reagerer anderledes og positivt på en forestående begivenhed. Denne type visualiseringer hjælper os næste gang vi er i den virkelige situation fordi vi allerede har gennemlevet oplevelsen mentalt.

Øvelse 6: Forbered dig på succes

1. Sæt dig godt til rette et sted hvor du kan være uforstyrret et lille stykke tid og trygt kan lukke øjnene. Læs hele øvelsen igennem før du starter.
2. Vælg en forestående begivenhed som formentlig indeholder en opgave eller interaktion som du er bange for ikke at kunne klare.
3. Gør dig klart hvad det betyder for dig at gennemføre og hvordan det ville være at klare netop denne specifikke ting.
4. Vælg at tro at du kan ved at sige "Bare lige i dag vælger jeg at tro på at jeg kan klare (hvad det nu måtte være du gerne vil.)" Vær præcis i din beskrivelse af den specifikke ting.
5. Luk dine øjne og visualiser dig selv klare situationen og have det godt mens du gør det. Tilføj så mange detaljer som du kan. Hvad hører du? Ser? Smager? Lugter? Føler? Iagttager? Ser andre mennesker ud til at forstå dig? Måske mærker du hvordan du får en high five? Måske er der klapsalver fra forsamlingen foran dig? Måske deltager du i en interessant samtale omkring middagsbordet? Hvad det end er så sørg for at det føles godt og rigtigt for dig.

Giv dig selv nogle minutter til virkelig at opleve den forestående begivenhed i dine tanker.

6. Tag nu et par dybe indåndinger og lad visionen blive en del af dig. Tag fuldt ejerskab over den og vid at du kan klare det.
7. Fasthold visionen når ændringen føles helt rigtig. Gør dette ved at presse din tommelfinger og ringfinger sammen. Dette virker som et anker og når som helst du gør denne fysiske bevægelse i løbet af begivenheden vil din krop huske den vision der forbinder dig og begivenheden. Du kan gentage punkt 5 - 7 et par gange for forstærke visionen.
8. Du kan vende tilbage til visionen når som helst i løbet af den fysiske begivenhed ved at presse tommelfinger og ringfinger sammen når du ønsker at vende tilbage til følelsen fra visualiseringen.
9. Skriv gerne et par ord så du kan huske din vision.

_____

_____

_____

_____

_____

Kapitel 3

Hvil i dig selv

Øvelse 1: Afdæk dine begrænsende forestillinger

Gennemlæs hele øvelsen før du starter. Afsæt en halv times tid så du er sikker på at have masser af tid til rådighed. Sluk for din telefon og gør dig det behageligt. Lav ikke denne øvelse mens du kører bil eller betjener maskiner.

Øvelsen åbner din bevidsthed for nye tanker og inspiration. Når du skriver svarene ned, så gør det hurtigt uden at redigere eller sætte spørgsmålstegn ved dine tanker. Eksemplerne efter hvert spørgsmål er nogle af de begrænsende opfattelser jeg selv havde.

Tag et par dybe, rensende åndedrag og slap af. Hvis det føles rart så luk øjnene efter hvert spørgsmål og lad svarene komme til dig. Tag dig god tid. Pres ikke dig selv for at finde svar. Bare læg mærke til de tanker der dukker op og skriv dem ned.

Hvis du føler at du skal "være perfekt" så tillad denne tanke at være en af dine begrænsende forestillinger. Stol på at hvad som helst der dukker op er det helt rigtige for dig lige nu.

Svar på følgende spørgsmål så grundigt du kan:

Hvilke begrænsende forestillinger har jeg omkring mit liv?
Eksempel: Jeg er ikke i stand til at opfylde mine drømme, jeg hører ikke til, jeg fortjener ikke at leve.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Hvilke begrænsende forestillinger har jeg om mig selv?
Eksempel: Jeg er ikke god nok, jeg kan ikke sove, ingen gider høre på hvad jeg siger.

Hvad holder mig tilbage fra at komme videre?
Eksempel: Tror ikke på mig selv, har ikke tillid til mig selv, føler ikke at jeg fortjener at få opfyldt mine drømme.

Hvem eller hvad giver jeg skylden for min nuværende situation?
Eksempel: Min første lærer, mine klassekammerater, mig selv fordi jeg er så dum.

Vær så åben og ikke-dømmende over for dig selv som du kan. Lige nu er du ved at tage det næste skridt fremad på din vej mod et bedre liv.

Øvelse 2: Anerkend din nuværende situation

Nu hvor du er bevidst om en eller flere begrænsende forestillinger er det næste skridt at besvare følgende spørgsmål.

Tag et par dybe, rensende åndedrag og slap af. Hvis det føles rart så luk øjnene efter hvert spørgsmål og lad svarene komme til dig. Lav ikke øvelsen hvis du kører bil eller betjener maskiner. Tag dig god tid. Pres ikke dig selv for at finde svar. Bare læg mærke til de tanker der dukker op og skriv dem ned.

Kan jeg anerkende mig selv lige her og nu med alle de negative tanker jeg har om mig selv i erkendelsen af at ved at anerkende min situation åbner jeg op for muligheden for at ændre mit liv?

_____

Hvis svaret på dette spørgsmål er "nej" så spørg dig selv "Vil jeg hellere sidde fast i min nuværende situation, eller vil jeg hellere bevæge mig fremad og slippe mine indre blokeringer?"

_____

Hvis du ikke kan anerkende dig selv lige nu så husk at det er en løbende proces. Hvis du var min klient, ville jeg føre dig gennem en indre proces for at støtte dig til inderst inde at kunne anerkende dig selv. Lige nu vil jeg anbefale dig at slappe af og vide at det er okay at sidde fast. Læs videre og vend tilbage til denne øvelse når du føler dig parat senere. Når du er kommet længere frem i bogen, vil du opleve at du bliver bedre i stand til at slippe din fortid et skridt ad gangen.

Ved at anerkende din nuværende situation så godt du kan lige nu begynder du så småt at eliminere dine indre blokeringer. **Hvad enten du føler det eller ej** startede den øvelse du lige har lavet en ubevidst proces. Den sætter dig i stand til at anerkende og acceptere din nuværende situation når du er parat til at tage det næste skridt.

Nogle finder det lettere at begynde at anerkende deres begrænsende forestillinger på det bevidste plan når de har prøvet at bruge de værktøjer der kan hjælpe dem med at håndtere indre blokeringer. Disse værktøjer kommer vi tilbage til senere.

Tillykke med at du har taget et vigtigt skridt ved at lave disse øvelser. Jeg foreslår at du underskriver erklæringen nedenfor og dermed begynder at virkelig at forankre din nye indsigt.

Hvis du ikke har kunnet lave øvelsen endnu så forpligt dig til at gøre det senere ved at skrive et bestemt tidspunkt ind i din kalender.

Er du parat? Bekræft dig i at anerkende dig selv som du er lige nu med dine nuværende udfordringer og begrænsende forestillinger. Og kickstart din udviklingsproces.

Jeg bekræfter mig i at fra dette øjeblik vil jeg anerkende mig selv og mine udfordringer så godt jeg overhovedet kan. Jeg ved at indtil nu har jeg skabt mit liv efter bedste evne og at det er okay.

Dato: _____ *Navn:* _____

Øvelse 3: Mærk hvad du føler

Denne øvelse er udviklet til at hjælpe dig med at mærke efter hvad du føler lige nu. Lav øvelsen hver dag i mindst en måned og bemærk forskellen.

Når du har lavet øvelsen et par gange tager det kun få øjeblikke at komme til et bedre sted. Det drejer sig ikke om at gå fra at være meget deprimeret til at være fuldstændig lykkelig. Formålet er at skabe en følelse der er en lille smule bedre end den nuværende.

1. Jeg opfordrer dig til at sætte en alarm til at give signal flere gange i løbet af din dag. Det kan være hver time eller så ofte du syntes.

2. Når alarmen lyder: Stop det du er i gang med og mærk efter hvad du føler.

3. Træk vejret gennem denne følelse og slip den så godt du kan, bare lige nu.

4. Tænk på hvad du hellere ville føle. Forestil dig at en anden udgave af dig står lige over for dig som et spejlbillede. Denne anden udgave af dig oplever det du hellere vil føle. Se på dig selv udefra. Dit spejlbillede smiler måske. Du bemærker hvordan dit spejlbillede står afslappet og roligt. Gør denne vision så klar og realistisk som du overhovedet kan.

5. Bevæg dig nu ind i dette spejlbillede. Føl den følelse som dit spejlbillede føler. Mærk hvordan din kropsholdning ændrer sig. Du kommer måske endda til at smile.

6. Betragt nu den situation du i øjeblikket befinder dig i. Tænk på den næste opgave du skal i gang med ud fra dit nye perspektiv. Hvordan vil du gribe den an nu hvor du føler på en ny måde?

7. Godt gået. Lykønsk dig selv med at være åben og opmærksom. Gå videre med dagen med denne nye følelse i kroppen.

Denne øvelse er lettere at lære hvis man har en guide. For at hjælpe dig har jeg udarbejdet en udvidet version af øvelsen hvor jeg skridt for skridt taler dig gennem hele processen. Du kan hente den som lydfil på min hjemmeside www.videremedlivet.dk.

.

Lotte's tip

Brug den gratis guidede version af denne øvelse et par gange indtil det bliver naturligt for dig at lave den. De fleste lytter til den mindst fem gange og nogen lytter op til 20 gange. Derefter kan du vælge at høre mig tale dig gennem øvelsen en gang imellem for at genopfriske hukommelsen. Når du føler dig hjemme i den guidede version af øvelsen kan du bruge den skriftlige version til at minde dig om de enkelte skridt.

Efter et stykke tid begynder du at mærke dine følelser automatisk. Når du når dertil kan du holde op med at bruge en alarm som påmindelse.

Øvelse 7: Hvad er unikt ved dig?

Gør dig det behageligt. Gennemlæs hele øvelsen før du går i gang. Sæt mindst en halv time af til første runde. Tag et par dybe, langsomme, rensende åndedrag og forestil dig hvordan du slapper mere og mere af for hver udånding.

Begynd med at blive bevidst om de små og store ting du er god til. Tænk over dine svar på spørgsmålene nedenfor og skriv alt hvad der falder dig ind. Skriv så hurtigt du kan uden at begynde at vurdere dine svar. Gør dig klart at denne øvelse kun er starten på processen. Fra nu af opfordrer jeg dig til at udvide listen hver gang du kommer i tanker om nye ting du gør godt. På den måde får du en stadig længere liste over dine stærke sider.

Spørgsmål 1

Når du ser tilbage, hvilke situationer skiller sig så særligt ud? *For eksempel du fik en kompliment. Nogen sagde at din indsats virkelig gjorde en forskel eller du forstod det på deres smil.*

_____

_____

_____

_____

_____

Spørgsmål 2

Hvad har du skabt som gjorde dig glad eller endda stolt? *Det kan være ting som at reparere noget i dit hus, lave håndarbejde (også småting), tage billeder, noget du har skrevet eller hvordan du hjalp andre mennesker. Husk at vi er alle forskellige. Nogle mennesker elsker at gøre rent, andre at lave mad, og nogle elsker at finde løsninger på komplicerede problemer. I denne øvelse er der ingen rigtige eller forkerte svar – det eneste der betyder noget er at du er tro mod dig selv.*

_____

_____

_____

_____

_____

Spørgsmål 3

Hvor har du gjort bare en lille forskel i en andens liv?

_____

_____

_____

_____

Spørgsmål 4

Hvem har du fået en kompliment fra og for hvad?

_____

_____

_____

_____

Spørgsmål 5

Hvis jeg spurgte din familie, dine venner, dine naboer, dine skolekammerater eller kolleger hvad der gør dig til noget særligt – hvilke svar ville jeg så få? *Vær ærlig og prøv så godt du kan at se på dig selv fra et andet perspektiv.*

_____

_____

_____

_____

Vær så ærlig som du overhovedet kan. Bliv ved med at skrive mens svarene kommer til dig og du bliver bevidst om dem. Husk at disse spørgsmål har til formål at åbne dit sind for hvad du gør godt. Der bliver ved med at komme svar op til overfladen. Mærk dig svarene efterhånden som de dukker op og sørg for at fastholde dem i din dagbog. Det giver dig en liste over alle dine successer.

At gennemføre denne øvelse kan føles som praleri. Det er det også! Du praler – på den gode måde – over for dig selv. Formålet er at du for alvor indser hvad du er i stand til. Det er vigtigt fordi det udvider dine grundforestillinger og støtter dig til at få det bedre med dig selv.

Kapitel 4

Hæv stemmen

Øvelse 8: Sigt med stemmen

Læs hele øvelsen igennem før du starter.

1. Stå i den ene ende af rummet.
2. Sæt en stol med front mod dig i den anden ende af rummet. Forestil dig nu at der sidder en person på stolen. Det kan være en person du ønsker at kommunikere noget til, for eksempel en mødedeltager eller et medlem af en gruppe du skal præsentere for.
3. Stå med front mod stolen og tal så højt som du kan uden at råbe. Tal langsomt og velovervejet og udtal ordene overdrevet tydeligt. Det må gerne føles nærmest som om du gør nar af nogen. Udtryk dig så klart du overhovedet kan. Brug de ord du ønsker at sige i den situation du forestiller dig.
4. Bonuspoint: Hvis du kan så spænd dine mavemuskler og tag ekstra dybe indåndinger. Det kan give din stemme endnu mere kraft.
5. Sørg for at dine ord når ned til den anden ende af rummet. Det gør du ved at fokusere på et punkt bag stolen.
6. Mens du nu taler så langsomt og tydeligt du overhovedet kan du fornemme hvordan din stemme når ned til den anden ende af rummet og du bliver hørt.

Tip: Denne øvelse virker bedst når du ved du er alene hjemme.

Øvelse 9: Spejløvelse

Spejløvelsen handler om at anerkende dig selv. Du bliver bevidst om den styrke du har i dig og skaber mulighed for at du kan elske dig selv på et dybere plan.

Lav spejløvelsen et privat sted. Det kan være badeværelset når du er ved at gøre dig klar til at gå i seng. Lås døren så du ikke bliver forstyrret. Du har brug for at være alene med dig selv for at kunne arbejde seriøst med øvelsen.

Se dit spejlbillede i øjnene. Sig hvad du ville ønske at sige som et kærligt menneske der taler til dig. Hold øjenkontakt gennem hele øvelsen.

Gentag følgende sætninger mindst tre gange hver og fuldend dem på forskellige måder hver gang. Start hver sætning med at sige dit navn:

"(navn), jeg elsker at du… "

"(navn), jeg er stolt over at du… "

"(navn), jeg tilgiver dig for… "

"(navn), jeg lover at … "

Du kan godt fuldende sætningerne på samme måde hver dag. Du skal bare nævne 3 eller flere forskellige ting den pågældende dag. Med tiden begynder du at komme i tanker om nye ting du kan fuldende sætningen med.

Det sidste – afgørende – trin i øvelsen er dette:

Se dig selv i øjnene og fasthold dit blik i mindst 30 sekunder mens du siger højt: "(navn), jeg elsker dig." Husk at blive ved med at se dig selv i øjnene mens du siger det og blive ved med at trække vejret langsomt og dybt.

Dette sidste trin vil ofte bringe tårer frem i dine øjne og kan sætte gang i en masse følelser. Det er helt fint og et led i den udviklingsproces der finder sted.

Kapitel 5

Hvad du ønsker skal du få

Øvelse 10: Find mening i dit liv

Afsæt mindst en halv time uforstyrret tid. Sluk for telefonen og andre kommunikationsmidler. Hvis du ikke har tid lige nu så skriv nu et tidspunkt hvor du kan lave denne øvelse ind i din kalender. Gennemlæs hele øvelsen før du starter.

Vær så åben som mulig over for din indre stemme, når du laver øvelsen. Lad være med at vurdere det der dukker op. Skriv ned hvad du føler uden at censurere dig selv.

Øvelse: Find mening i dit liv – Trin 1

Når du svarer på følgende spørgsmål vil du opdage på hvilke områder du kan give dit liv mere mening.

Svar på hvert spørgsmål efter følgende model: Luk øjnene. Tag tre dybe, beroligende åndedrag hvor du ånder ind hele vejen ned til maven og ånder langsomt ud igen. Indstil dig på at være åben over for at opdage hvad der giver dit liv mening. Åbn nu øjnene og begynd at svare på nedenstående spørgsmål. Skriv så hurtigt du kan. Jo hurtigere du skriver, jo mindre kan dit bevidste komme i vejen. Formålet her er at få skrevet så mange nøgleord ned som muligt.

Du er velkommen til at gentage dine svar under de forskellige spørgsmål.

Hvad er giver mest mening for dig når du gør det?

_____

_____

Hvad gør dig mest glad ?

_____

_____

Hvad laver du når du føler dine evner virkelig bliver udnyttet?

_____

_____

Hvad laver du når du helt glemmer tiden?

_____

_____

Hvad elskede du at lave som barn, men finder aldrig tid til at gøre mere? (Måske var der nogen der drillede dig og du holdt op?)

Hvis du kunne få penge for at lave hvad som helst – hvad ville du så lave?

Når du følger dig mest presset hvad gør du så for at berolige dig selv som føles godt bagefter?

Hvad længes du efter at gøre men får aldrig gjort noget ved?

Hvad gør du som giver dig mere energi ?

Øvelse: Find mening i dit liv – Trin 2

Se på din liste. Hvad skiller sig ud? Hvilke ting vil du allerhelst tage fat på? Det kan være noget du ikke har givet dig selv tid til at gøre – eller noget du altid har længtes efter at lære.

Brug en farvet overliner til at fremhæve de punkter der skiller sig ud for dig. Marker mellem en og fem ting som er de vigtigste for dig lige nu.

Øvelse: Find mening i dit liv – Trin 3

Vælg et af de fremhævede punkter på din liste – en af de værdier der giver dit liv mere mening

_____

Hvordan ville du have det hvis du kunne gøre mere af det regelmæssigt?

_____

Hvilket konkret skridt kunne du tage i dag for at gennemføre dette dagligt eller ugentligt?

_____

Beslut dig for et konkret tidspunkt at starte i den kommende uge:

_____

Nu hvor du ved hvad der giver mening i dit liv, og hvad der betyder noget for dig, er tiden inde til gå videre og formulere dine mål. Når du er bevidst om dine kerneværdier, er det meget lettere at formulere et "jeg-ønsker-dette"- mål. Det vil du opdage når du arbejder videre.

Kapitel 6

Hvor skal du hen?

Øvelse 11: Drøm

Læs hele øvelsen før du starter på processen.

Gør dig parat til at drømme. Du sætter dig måske i en behagelig stol et roligt sted, finder noget afslappende musik og tænder et stearinlys. Du kan også finde et smukt, stille sted i naturen. Sørg for at du har pen og papir inden for rækkevidde så du kan fastholde dine tanker. Husk at sætte din telefon i flyfunktion og slå alle notifikationer fra.

Tag en dyb indånding, ånd ud og slip eventuelle spændinger i kroppen. Tag tre dybe, langsomme åndedrag mere.

Forestil dig nu at være det ideelle sted i dit fremtidige liv.

Hvordan ser dit ideelle liv ud?

_____

_____

Hvor bor du?

_____

_____

Hvem bor du sammen med?

_____

_____

Hvordan ser dine omgivelser ud

_____

_____

_____

Hvilket tøj har du på?

_____

_____

Hvordan kommer du ud af det med andre mennesker – familie, venner, kolleger og fremmede?

_____

_____

_____

Hvad bruger du dit liv til?

_____

_____

_____

_____

Hvad har du gjort det seneste år for at komme dertil?

_____

_____

_____

_____

Vær åben over for alle tanker der går gennem dit hoved. De er råmaterialet til formulering af dine mål.

Dine tanker repræsenterer dine følelser og ønsker for fremtiden. Nogle af disse tanker vil være positive billeder og inspirerende for dig.

Andre tanker kan være begrænsende forestillinger. Du fortæller måske til dig selv "det kan jeg ikke" eller "jeg er ikke god nok." Disse begrænsende tanker sporer dig ind på områder i dit liv som du ønsker at ændre.

Noter alle disse begrænsende tanker. I *Del* 3 giver jeg dig nogle redskaber og måder at arbejde med disse begrænsende forestillinger på som du kan bruge løbende. Gør dig det til en vane at notere alle selvbegrænsende forestillinger når de dukker op.

Det godt kan være at din drøm virker skræmmende. Min var det i begyndelsen, men nu har jeg lært at stole på den. Vi kan ikke drømme et mål som vi ikke er i stand til at nå. At drømme er første skridt mod at beskrive et mål.

Mal din fremtid så godt du kan lige nu. Du kan altid vende tilbage efterhånden som du udvikler dig. Du kan altid foretage ændringer og tilføje flere detaljer. Skriv din drøm ned så udførligt som muligt. Hvis du er visuelt anlagt kan du også vælge at tegne den.

Øvelse 12: Lav en liste over dine inderste ønsker

Find et roligt sted. Sæt din telefon i flyfunktion og sluk for alle notifikationer. Slå også alle notifikationer fra på din computer hvis du bruger computeren til denne øvelse.

Svar på spørgsmålet så hurtigt som du kan. Lad dit indre jeg svare. Du skal ikke begynde at analysere dine tanker, men bare lade din intuition flyde frit. Noter svaret nedenfor eller i din dagbog.

Sæt en alarm til 15 minutter og begynd at notere svar på spørgsmålet:

Hvad ønsker jeg?

Hvis du arbejder sammen med en partner, kan I hjælpe hinanden med at lave denne øvelse. Beslut hvem der er A og hvem der er B. Person B tager noter, mens person A svarer på spørgsmålet. Sæt en alarm til 15 minutter. A lukker øjnene og B stiller spørgsmålet "Hvad ønsker du?" B skriver så hurtigt som han/hun kan og bliver ved med at spørge indtil alarmen lyder. Lad være med at analysere, le eller diskutere svarene nu. Bare stil spørgsmålet helt neutralt. Byt så roller i 15 minutter hvor person A stiller spørgsmålet og skriver ned og person B svarer.

Hvad ønsker jeg?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Øvelse 13: Formulér et godt mål

Nu er det din tur. Vælg et af emnerne på din ønskeseddel.

Skriv dit mål her og sørg for at det er **S**pecifikt, **M**ålbart, **A**ktionsklart, **R**ealistisk og **T**idsafgrænset:

Mit mål:

_____

_____

_____ eller endnu bedre.

Tjek at dit mål er SMART ved at svare på følgende spørgsmål:

Mit mål er

- ✓ Specifikt fordi _____
- ✓ Målbart fordi _____
- ✓ Aktionsklart fordi _____
- ✓ Realistisk fordi _____
- ✓ Tidsafgrænset fordi _____

Eksempel fra et af mine mål: Inden den 20. juni 2015 kl. 6 vil jeg have fuldført et løb på 50 km eller endnu bedre.

Dette mål er

- ✓ **Specifikt** fordi det angiver at jeg vil have fuldført en specifik opgave. I dette tilfælde et bestemt løb der startede om aftenen den 19. juni.
- ✓ **Målbart** fordi det angiver hvad jeg vil gøre og hvornår.
- ✓ **Aktionsklart** fordi jeg selv kan planlægge og gennemføre min træning med henblik på at nå målet.
- ✓ **Realistisk** fordi da jeg var i god basal løbeform da jeg formulerede målet i september 2014.
- ✓ **Tidafgrænset** fordi der er en specifik dato og et klokkeslæt for min opnåelse af det.

Kapitel 7

Du fortjener succes

Øvelse 14: Handlingsplan

Lav en plan for hvert mål.

Mit mål:

_____

_____

Hvilke hindringer skal jeg forholde mig til for at nå mit mål?

Hindring 1: _____

Hindring 2: _____

Hindring 3: _____

Hvad kan jeg gøre for at fjerne disse hindringer? Hvad er min deadline for at gøre det?

1 _____ Inden: _____

2 _____ Inden: _____

3 _____ Inden: _____

Hvilke enkelthandlinger skal jeg udføre for at nå mit mål? Hvad er min deadline for hver handling?

Enkelthandling: _____ Inden: _____

Enkelthandling: _____ Inden: _____

Enkelthandling: _____ Inden: _____

Enkelthandling: _____ Inden: _____

Enkelthandling: _____ Inden: _____

Enkelthandling: _____ Inden: _____

Øvelse 15: Mindstemål/forventet mål/fantastisk mål

Der er et eksempel på side 119 i Dit Liv efter Mobning.

Mit mål:

_____

_____

_____

Mit **mindstemål**:

_____

_____

Mit **forventede mål**:

_____

_____

Mit **fantastiske mål**:

_____

_____

Øvelse 16: Forestil dig du har nået dit mål

Begynd med at læse hele øvelsen igennem.

Visualiser at du har nået dit mål. Forestil dig selv handle og gøre de ting, du vil gøre på det tidspunkt. Læg mærke til hvordan der ser ud, og hvordan det føles at have nået dit mål. Luk øjnene et par minutter hvis du befinder dig et sted hvor det er trygt at gøre det. Forestil dig at du nu er den person der har opnået sit mål. Se fra dette perspektiv hvordan det ser ud at have nået dit mål. Mærk de følelser der er knyttet til denne oplevelse.

Fuldend nu følgende sætninger så godt du kan lige nu. Tilføj så mange beskrivende ord som muligt.

Mit mål er:

_____

_____

Når jeg har nået dette mål, vil der se sådan ud:

_____

_____

_____

Når jeg har nået dette mål, vil jeg føle…

(medtag så mange sanse-ord ord som muligt: ser, hører, lugter, mærker…):

_____

_____

_____

Min vision:

_____

_____

_____

_____

Godt. Brug nu hver morgen og aften et par minutter på at genkalde visionen og se og føle at du har nået dit mål.

Øvelse 17: Formulér din egen bekræftelse

Nu er det din tur til at formulere en bekræftelse. Tag dit mål og svar på følgende spørgsmål:

Hvad er resultatet af at have nået dit mål?

_____

_____

_____

_____

Hvordan vil du gerne føle når du har nået dit mål?

_____

_____

_____

_____

Skriv nu din bekræftelse ned ved at fuldende sætningen nedenfor:

Jeg er så glad og taknemmelig for at jeg nu

_____

_____

_____

_____

Kapitel 9

Din tid er din egen

Øvelse 18: Hvad bruger jeg min dag på?

Skriv ned hvad du bruger din tid på. Tæl sammen til timer pr. uge.

Hvor mange timers overarbejde har du om ugen? _____

Hvor mange timer om ugen bruger du på frivilligt arbejde? _____

Hvor mange timer om ugen bruger du på at hjælpe familiemedlemmer og venner uden for dit hjem? _____

Hvilke andre ting kan du komme i tanker om du bruger tid på? _____

Svar nu på følgende spørgsmål:

Hvordan har du det med at bruge din tid på den måde?

_____

_____

Hvad koster denne brug af tiden dig i penge, stress og tid væk fra din egen familie?

_____

_____

Kan nogle af disse opgaver løses af andre? Hvem?

_____

_____

Hvad kan du gøre i dag for at frigøre én time om ugen til dine egne formål?

_____

_____

Øvelse 19: Min hverdag

Sæt en halv times uforstyrret tid af til at lave denne øvelse. Sæt din mobiltelefon på flyfunktion og slå alle notifikationer fra. Spil noget afslappende musik og gør dig det behageligt.

Begynd med at læse hele øvelsen igennem. Tag så fat på spørgsmålene et for et. Læs det, luk øjnene og mærk svaret. Noter hvad der dukker op i dine tanker så udførligt som muligt.

Jeg vågner om morgenen og tænker at det bliver en god dag. Det første jeg gør er

_____

_____

_____

Når jeg tager fat på dagens opgaver, er jeg fokuseret og parat. Når jeg kommer hjem fra arbejde, bruger jeg resten af dagen på

_____

_____

_____

I ugens løb prioriterer jeg at tilbringe tid sammen med

_____

_____

I ugens løb prioriterer jeg at gøre disse ting for mig selv som gør mig glad og giver mig energi:

_____

_____

Jeg har disse ideer og denne inspiration til at skabe mig et liv som gør mig glad og tilfreds

_____

_____

_____

Godt klaret. Nu har du skabt et billede af en bedre måde at bruge din tid.

Kapitel 13

Regenerating Images in Memory (RIM)

Øvelse 20: Sig hvad du føler

Dette er en af de officielle RIM øvelser som jeg deler med tilladelse fra Dr. Deborah Sandella der grundlagde RIM teknikken. Den optrådte første gang i hendes bog *Goodbye Hurt & Pain*. Du finder flere oplysninger om RIM teknikken på min hjemmeside **www.videremedlivet.dk**.

Sæt dig godt til rette med lukkede øjne. Fokuser på dit åndedræt. Tag en række dybe, rolige vejrtrækninger. Træk vejret dybt ind gennem næsen og ånd langsomt ud gennem munden.

Efterhånden som du føler dig mere afslappet fornemmer du i kroppen hvor din stemme gemmer sig. Læg mærke til placeringen, størrelsen, formen og farven. Du får måske et bestemt billede eller en følelse af at du bare ved det. Alt er velkomment. Tag så meget tid som du har brug for.

Når du fornemmer dette, beder du din fantasi om at bringe dig en virtuel ressource til at følges med dig. Byd velkommen til hvem eller hvad som helst der dukker op, og mærk hvordan du nu bliver støttet af vedkommende.

Sammen med din virtuelle ressource går du nu ind i energien i det, der har påkaldt sig din opmærksomhed. Når du er der, så bed din fantasi om et tal. Modtag åbent dette tal som din alder, da du første gang havde denne følelse.

Du ser et billede af dig selv i denne alder.

Forstil dig at være dette yngre jeg. Kig ud af disse yngre øjne og se hvem der gjorde din stemme tavs.

Med din virtuelle ressource, der fungerer som et sikkert kraftfelt mellem dig og denne person, kan du udtrykke dig sikkert til denne person. Tal eller skriv det ned som du aldrig har sagt før og som du ønsker at udtrykke højt eller skriftligt ved at fuldføre sætningen ”Hvad jeg vil sige til dig som jeg aldrig har sagt før … ” Tag al den tid du har brug for.

Fortsæt med at tale, indtil du deler din stemme højt og tydeligt. Tag så meget tid du har brug for.

Læg mærke til hvordan dette føles i din krop.

Find i din krop den nye følelse af at udtrykke dig med en klar, høj stemme. Læg mærke til placering, størrelse, form og farve.

Bevæg dig ind i denne nye følelse. Fordyb dig i denne følelse af stærk udtryksenergi. Giv dig selv lov til at lege med og blive til denne energi.

Læg mærke til hvordan det føles.

Når du er klar, så åbn dine øjne og registrer din oplevelse i din journal. Du kan også vælge at dele oplevelsen med en person. Noter hvad du har lært og hvordan det kan hjælpe dig i dit nuværende liv.

Kapitel 12

Træk vejret

Øvelse 21: Brug åndedrættet til at slappe af

Denne afslapningsøvelse kan bruges når som helst med lukkede eller åbne øjne. I begyndelsen kan det være lettere for dig at lukke øjnene. Hvis du er et sted hvor det ikke føles rigtigt eller trygt at lukke øjnene, virker øvelsen også udmærket hvis du bare ser lige ud uden at fokusere på et bestemt punkt. Ret ryggen og løft hovedet, så du holder hele rygraden lige. Derved udvides brystkassen og vejrtrækningen kan blive dybere. Denne åndedrætsøvelse kan du lave så længe du har lyst.

- Se lige frem for dig med rank ryg.
- Begynd at fokusere på din vejrtrækning.
- Luk øjnene hvis du befinder dig et sted hvor du kan gøre dette.
- Følg vejrtrækningen – ind gennem næseborene og ud gennem munden.
- Træk nu vejret dybere ned i kroppen. Mærk hvordan luften strømmer ind gennem næseborene og ned i lungerne. Mærk åndedrættet udvide brystkassen og skubbe mellemgulvet lidt nedad.
- Når du ånder ud, åbner du munden lidt og mærker luften på læberne, mens du tømmer lungerne.
- Tag et nyt langsomt, dybt åndedrag der fylder lungerne fuldstændigt.
- Bliv ved med at følge vejrtrækningen, mens du tager et par ind- og udåndinger mere. Læg mærke til hvordan du slapper mere og mere af i kroppen.
- Når du er parat til at stoppe, tager du et dybt åndedrag mere og ruller med skuldrene, mens du ånder ud og åbner øjnene.

Øvelse 22: Slip dine tanker

Når du bliver bevidst om hvilke tanker der dukker op, byder du dem velkommen og lægger dem så til side, bare lige for nu. Den følgende øvelse guider dig gennem de enkelte trin. Det kan være en god idé at lave øvelsen flere gange og slippe tankerne lidt mere for hver gang.

Der er to ting jeg gerne vil understrege i forbindelse med denne øvelse. For det første: Prøv aldrig at undertrykke en tanke. Jo større pres du lægger på den, jo mere slås den for at komme op i din bevidsthed. For det andet: At bruge "lige nu"-formuleringen gør det lettere at lægge tanken til side. Hvis ikke du gør det skaber du ofte en indre konflikt hvor dit sind venter på at tanken kommer tilbage.

- Mærk dig enhver tanke der dukker op.
- Tag en dyb indånding og slap en lille smule af, mens du ånder ud.
- Byd tanken velkommen så godt du kan uden at forholde dig til den.
- Vælg mentalt at takke tanken for at gøre dig bevidst om budskabet.
- Læg tanken mentalt til side, bare lige for nu, ved at placere den i en mental skuffe. Sig blidt til tanken: "Tak fordi du viste dig. Jeg har ikke tid i øjeblikket, så jeg vælger at lægge dig til side bare lige for nu."
- Bliv ved med at følge din vejrtrækning et par ind- og udåndinger mere og læg mærke til hvordan din krop bliver mere afslappet.

Indre spændinger kan behandles på samme måde. Du kan bare takke spændingen i stedet for tanken og lægge den til side på samme måde.

Øvelse 23: Slap af og giv slip

I denne øvelse kombineres de to foregående øvelser. Du fokuserer på din vejrtrækning og tillader samtidig dine tanker at strømme igennem dig og ud.

- Se lige frem for dig med rank ryg.
- Begynd at fokusere på din vejrtrækning.
- Mærk hvordan luften bevæger sig ind gennem næseborene og ud gennem munden.
- Lad nu langsomt luften trænge dybere ind kroppen. Mærk, hvordan den strømmer ned i lungerne, udvider brystkassen og skubber mellemgulvet lidt nedad.
- Bliv ved med at følge din vejrtrækning. Lad luften strømme ind gennem næseborene og ud gennem munden igennem resten af meditationen.
- Hvis det føles behageligt, lukker du øjnene.
- Når du bliver opmærksom på en tanke, byder du den blot velkommen så godt du kan lige nu uden at forholde dig til den.
- Vælg mentalt at takke tanken for at gøre dig bevidst om budskabet.
- Læg tanken mentalt til side, bare lige for nu, ved at placere den i en mental skuffe, på en hylde eller på en let hvid sky, der driver forbi for dit indre blik .
- Sig blidt til tanken: "Tak fordi du viste dig. Jeg har ikke tid i øjeblikket, så jeg vælger at lægge dig til side bare lige for nu."
- Bring din opmærksomhed tilbage på vejrtrækningen.
- Når du er parat til at afslutte meditationen, tager du én meget dyb indånding. Når du ånder ud, bringer du langsomt din opmærksomhed tilbage til rummet og åbner øjnene.
- Gnid håndfladerne mod hinanden, indtil de føles varme, og massér dit ansigt blidt.

Kapitel 13

Udvid din komfortzone

Øvelse 24: Tag et skridt ud af din komfortzone

Beslut dig for et enkelt skridt du kan tage i dag for at udvide din komfortzone. Du kan vælge noget der flytter dig i retning af et af dine mål eller en anden udfordring du står overfor.

Hvad er det helt præcist du kan gøre på et område hvor du i øjeblikket føler en eller anden grad af frygt? Skriv det ned med så mange detaljer som muligt. For eksempel: "Jeg vil tage ordet på næste møde med kollegerne og sige hvad jeg virkelig mener om den aktuelle udfordring på jobbet."

Hvordan vil du føle dig når du har sagt det? For eksempel: "Jeg vil føle mig lettet fordi jeg gerne har villet sige dette i flere uger, men indtil nu har været for bange til at gøre det."

Hvad er du mest bange for vil ske når du siger noget? For eksempel: "Jeg er bange for at mine kolleger vil grine ad mig og ikke forstå hvordan jeg har det."

Hvad vil der ske hvis du ikke handler? For eksempel: "Jeg vil føle den aktuelle situation frustrerende, være mere stresset hjemme, og jeg vil føle mig som en dårlig mor."

_____

_____

_____

_____

Hvad er det bedst mulige resultatet af at du handler? For eksempel: "Mine kolleger vil forstå hvordan jeg har det og vi vil samarbejde om at finde en løsning."

_____

_____

_____

_____

Kapitel 16
Tilgivelsens magt

Øvelse 25: Tilgiv og giv slip

1. Begynd med at tænke over hvem du ville være hvis du ikke bar rundt på gammelt nag mod et andet menneske.

   Notér så meget du kan om hvad det ville betyde for dig at give slip. Hvem ville du være? Hvad ville du være i stand til at opnå?

2. Spørg nu dig selv: "Er jeg i stand til at tilgive denne person?"

   a. Hvis ja, gå til trin 3.

   b. Hvis nej, spørg dig selv: "Hvad skal der til for at jeg bliver i stand til at tilgive?" Er du villig til at tage dette skridt?

   c. En anden mulighed er at overveje om du ville være parat til at lade som om du vil tilgive. Dette trick udnytter den måde vores hjerne arbejder på. Med vores bevidsthed lader vi blot som om. Tricket er at underbevidstheden ikke rigtig kan kende forskel på om vi lader som om vi tilgiver eller om vi rent faktisk gør det. Så selv hvis du i begyndelsen vælger at lade som om, forbereder du dit sind på at tilgive og bliver efterhånden i stand til at gøre det.

3. Når du er parat til at tilgive, kan du vælge en af følgende fremgangsmåder:

   a. Kontakt personen, ansigt til ansigt eller pr. telefon, og fortæl vedkommende direkte hvordan mobningen påvirkede dig og at du alligevel vælger at tilgive ham eller hende. Hvis dette er muligt, vil det ofte have en dramatisk positiv virkning for dig. Mange mennesker synes at dette ligger langt uden for deres komfortzone, eller de kan simpelthen ikke få kontakt med den pågældende person. I så fald vælger du b) eller c) i stedet.

   b. Skriv et brev til personen. Fortæl hvordan mobningen har påvirket dit liv og at du alligevel vælger at tilgive ham eller hende. Fortæl at du har valgt at slippe fortiden og bevæge dig videre. Se personen for dig før du begynder at skrive. At sætte ordene ned på papir gør det mere virkeligt. Bagefter kan du sende brevet til personen, rive det i stykker, brænde det eller begrave det. Gør det der føles som den rigtige måde for dig at afslutte processen på.

   c. Visualiser at du taler direkte til personen. Se personen for dig og visualisér hvordan du fortæller vedkommende om hans eller hendes påvirkning af dig og hvordan du vælger at tilgive. Denne metode virker udmærket og mange synes det er den bedste måde at starte tilgivelsesprocessen på. Den er særlig nyttig hvis du i begyndelsen valgte bare at lade som om du tilgiver. Det er forskelligt fra person til person hvad der virker bedst. Prøv dig frem og vælg den metode hvor du føler den største lettelse bagefter.

4. Når du har fuldført tilgivelsesprocessen, tørrer du øjnene. De fleste oplever at tårerne strømmer under processen. Det er naturligt og godt. Tårer er helbredende og hjælper dig til at slappe dybere af. Prøv ikke på at holde tårerne tilbage, men lad dem flyde frit. Når du er parat, visualiserer du hvordan dit liv bevæger sit videre og at du føler dig lettere og stærkere.

5. Lykønsk dig selv med at have taget dette skridt og startet processen. Gentag denne proces så ofte du har brug for det og så længe du har brug for det.

Øvelse 26: Tilgiv mig for det liv jeg har skabt indtil nu

Reflektér over følgende spørgsmål og skriv svarene ned i din journal.

Hvem er jeg når jeg giver slip og tillader mit sande jeg at trænge igennem?

Hvem er jeg når jeg vælger at tilgive og slippe fortiden?

Hvad har jeg lært gennem mit liv som har gjort mig til den jeg er i dag?

Hvem ville jeg være i dag uden denne erfaring?

Kapitel 17

Et nyt liv venter dig

Øvelse 27: Transformering til dit nye jeg

Gå tilbage til den vision du skabte i kapitel 7. Hvem er du i denne vision? Hvordan adskiller du dig fra den person du er i dag? Hvordan omgås du andre mennesker? Hvordan står du, går du, er du klædt? Hvilken slags mennesker er du omgivet af? Føles denne vision stadig rigtig for dig? Eller trænger den til at blive justeret? Hvis du synes der er brug for nogle ændringer så sørg for at foretage disse ændringer før du tager det næste skridt. Husk at din vision vil ændre sig og udvide sig, efterhånden som du udvikler dig som person. Når som helst du føler det giver mening at skabe en ny vision, skal du endelig gøre det. Tænk nu på en situation hvor du kan begynde at realisere dine personlige forandringer. Det letteste er at finde en ny gruppe hvor ingen kender dit gamle jeg. Kig dig omkring og find en gruppe der er relevant for dig. Det kan være f.eks. være et aftenkursus, en velgørende forening eller et motionshold. Alt hvad der kan inspirere dig og som du kan se frem til at deltage i er godt. En god mavefornemmelse er en hjælp når du skal gennemføre forandringen.

Forestil dig du er med i denne gruppe. Hvordan vil du reagere over for andre mennesker og omgås dem? Visualiser hele forløbet fra du går ud ad hoveddøren til du er hjemme igen. Vær og opfør dig som om du allerede er dette nye og stærke jeg. Føl de følelser du vil føle når du er sammen med andre mennesker og føler dig godt tilpas. Hør lydene, lugt duften fra køkkenet eller blomsterne. Det kan være du hører særlige ord der giver dig styrke. Jo flere sansemæssige indtryk du kan bringe ind i din vision, desto mere virkelig bliver den. Leg med den og husk at du kan blive ved med at gøre den mere detaljeret.

Kapitel 18

De ulve du er iblandt

Før du læser dette kapitel, vil jeg bede dig lukke øjnene og tænke på hvilke fem mennesker du tilbringer mest tid sammen med. Det er måske ikke din familie, men kunne i stedet være kolleger eller folk i dit lokalområde.

Når du tænker på disse mennesker så læg mærke til hvordan I omgås hinanden. Hvad taler I om? Hvordan behandler I hinanden? Hvordan støtter I hinanden? Skriv et par notater om din erfaring så du kan huske det, når du læser videre.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Øvelse 28: Hvem støtter dig?

- Lav en liste over de mennesker du tilbringer megen tid sammen med. Medtag familie, venner og kolleger.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

- Forsyn nu hver person med et plus eller et minus.
  + for inspirerende, – for bremsende.
- Se på hvert navn og tænk over hvordan du kan enten forøge eller begrænse den tid du bruger sammen med denne person. Målet er at tilbringe så megen tid som muligt sammen med positive og inspirerende mennesker.
- Noter mindst én forandring du kan gøre i dag for at komme til at bruge mere tid sammen med støttende mennesker.

_____

_____

_____

Kapitel 19

Dit næste skridt

"I dag vælger jeg livet. Hver morgen når jeg vågner kan jeg vælge glæde, lykke, negativitet, smerte... At føle den frihed der kommer af at være i stand til at fortsætte med begå fejl og foretage valg – i dag vælger jeg at føle liv, ikke at fornægte min menneskelighed, men at favne den."

KEVYN AUCOIN

Jeg lykønsker dig med dit engagement og din vilje til at få det bedre og bevæge dig fremad. At handle er det vigtigste du kan gøre når du ønsker at forandre dig.

Jeg håber du har fundet tid til at lave de indlagte øvelser mens du læste bogen. Hvis ikke vil jeg stærkt anbefale at du vender tilbage til dem du ikke har lavet endnu. Den mest betydningsfulde forandring vil ske når du laver øvelserne.

Du har indledt en rejse og nu ønsker du at fortsætte din vej til succes. Bogen *Dit Liv efter Mobning* er en kombination af guide og værktøjskasse. Sørg for at have den inden for rækkevidde og brug værktøjerne i den mens du bevæger dig fremad. Genlæs bogen lejlighedsvis når du er parat til at tage det næste skridt. Hver gang du læser bogen, vil du opdage nye ting som du ikke lagde mærke til i første omgang. Og ved at lave øvelserne igen vil du nå en dybere forståelse af dig selv og finde ud af, hvad det næste skridt skal være for dig.

Hvis du gerne vil have mere, er har du flere muligheder:

- ✓ Du kan tage online-kurset *Dit Liv efter Mobning*, der er baseret på denne bogs indhold. Med mere tid og alle de muligheder et online-kursus giver kan jeg præsentere informationen endnu bedre. Du kan læse mere om programmet på https://www.videremedlivet.dk/online-kursus.
- ✓ Du kan arbejde individuelt med mig. Jeg tilbyder indviduelle sessioner enten på mit kontor i Værløse nord for København eller online. Du kan læse mere og booke en tid til en gratis samtale på https://www.videremedlivet.dk/individuelt.

Jeg glæder mig over det arbejde du gør, og ser frem til at høre om dine fremskridt. Du er velkommen til at sende mig en mail med din historie og dine resultater på adressen **lotte@videremedlivet.dk**.

Jeg ønsker dig held og lykke med dit nye liv.

Lotte