

Fra fiasko til læring

Det finnes ikke fiasko, det finnes kun tilbakemeldinger

Forskjellen på optimist og pessimist

En pessimist vil tenke, det der gikk ikke helt etter planen, det var en fiasko, JEG er en fiasko.

En optimist vil tenke, det der gikk ikke helt etter planen, hva kan jeg lære av dette som vil bringe meg videre.

Hva kan du gjøre?

Det er viktig å være åpen og nysgjerrig. Husk din fortolkning er din subjektive sannhet. Du kan når som helst velge en annen fortolkning.

Du har power og valg til å fortolke en sak på din måte. Du er i stand til å styre tankene dine og være tro mot dine egne verdier, regler, troer og forventninger og din misjon, slik det er riktig for deg.

Kvalitetssikre

Hvilket tankesett beriker livet ditt? Hvordan beriker optimisme livet ditt? Ønsker du å bli mer realistisk i tankesettet ditt?

Slik gjør du

Ta ei beslutning: jeg velger mine egne tanker, jeg velger hvordan jeg ønsker å fortolke det som skjer

Hittil har du kanskje kjørt katastrofefilmer med lurehistorier på din indre kino.

Steg 1: Se for deg at du sitter i en kinosal og ser på filmen der du selv gjorde en feil. Du sitter i salen og ser deg selv. Poenget er at du sitter og kikker som om du er en nøytral tilskuer i forhold til dramaet som utspiller seg på lerretet. Målet med første steg er å samle mest mulig nøytral informasjon, hva er fakta om hva som skjedde i situasjonen.

Steg 2: Når filmen er slutt, forestill deg at du svever ut av stolen din og inn i slutten på filmen. Du er med i filmen når den spoles raskt tilbake til starten. Når filmen spoles raskt bakover, går alle baklengs, snakker baklengs og alt blir ganske sprøtt.

Steg 3: Når du har spolet filmen helt til begynnelsen. Forestill deg at du svever tilbake ut i kinosalen. Skap en ny film av episoden, slik den kunne ha vært. Du tar med deg responsen du har fått. Rett opp feilene du gjorde. Legg inn ressurser og gode løsninger. Gjør ting annerledes basert på de erfaringene du nå har. Juster filmen helt til du kjenner på kroppen og hodet at JA, dette er godt. Husk at det DU gjør som setter i gang endringer i hele filmen (det er ikke så mye poeng i å ønske at den andre ikke gjorde slik eller sånn). Hva gjør DU annerledes?

Bruk gjerne filmatiske virkemidler som lys, farger, zoom, musikk, slik at du virkelig kjenner JA, dette er en bra film.

Steg 4: Når du er fornøyd med filmen, svev inn i begynnelsen av filmen, slik at du er i filmen. Kjør den nye gode filmen 3-5 ganger.