

IKKE

Å bli mer tydelig ved å gi uttrykk for hva du ønsker i stedet for hva du IKKE ønsker

IKKE gjør sånn i en stresset situasjon

Det sies at hjernen ikke forstår ordet IKKE. Hvis du er i en stressende situasjon og jabber til deg selv hva du IKKE gjøre, så oppfatter hjernen det som en kommando på hva gjøre.

Du får ei negativ tilbakemelding og du sier: nå må du IKKE forsvar – hva skjer? Du går i forsvar.

Det du trenger å gjøre, er å planlegge HVA du skal gjøre.

Gi uttrykk for det du trenger og ikke det du IKKE trenger

I din indre dialog med deg selv, skal du være bevisst på trenger, ønsker og drømmer om. Hvis du sier til deg selv: Dette vil jeg IKKE, still deg selv spørsmålet: når jeg ikke vil dette, hva jeg egentlig ha?

Nå orker jeg ikke jobben lenger, så jeg finner meg en ny. Hvor havner du da? Jeg drømmer om en ny jobb og da ser etter

Nå må jeg slutte å røyke. Hva gjør du når du ikke røyker, spesielt i situasjoner der du i dag røyker?

Jeg vil slanke meg. Hva gjør du når du slanker deg, spesielt i situasjon der du tidligere spiste for mye.

I dialog eller samarbeid med andre

Snu fokuset vekk fra problemer og over til løsninger.

Jeg takler ikke at du snakker sånn til meg. Hva er behovet ditt helt spesifikt?

Jeg orker ikke rotet ditt. Hva er behovet ditt helt spesifikt?

Jeg blir sprø når du irettesetter meg hele tiden. Hva er behovet ditt helt spesifikt?

Slik gjør du:

Si til deg selv hva du vil og ikke hva du IKKE vil

Legg merke til din bruk av IKKE. Har du en tendens til å vite hva du ikke vil eller hva du vil?

Lytt til andre og still spørsmål når de gir uttrykk for hva de IKKE vil i stedet for hva de vil.

Mer om

Retning og fokus på det vi ønsker i modulen «forventninger»