



## SAMARBETSFÖRMÅGA OCH POTENTIAL

95% av vårt liv styrs av vårt undermedvetna, alltså av våra präglingar, det vi lärt oss genom livet. Hjärnan agerar energiminister och vill helst att vi fortsätter göra som vi alltid har gjort, oavsett vad det skapar i våra relationer och interaktioner med andra människor. Oavsett hur det får oss att må.

Historiskt sett har vi människor lagt övervägande fokus på den mentala intelligensen - IQ. Men det är ju bara EN DEL av den intelligens vi människor bär på. Vi är ju så mycket mer än våra hjärnor! Vi har förmodligen bara skrapat på ytan till vad vi är kapabla till som människor. Vår potential är långt långt större än vad de flesta av oss idag ens kan föreställa oss. Vi lyfter fram 5 olika perspektiv på den mänskliga intelligensen:

- **IQ** - mental intelligens som har fått störst fokus i modern historia. Vi har haft och har fortfarande störst tilltro till att vi ska kunna *tänka* ut allting.
- **BQ** - kroppsintelligens, kroppsmedvetenhet. Denna utvecklas genom att vi börjar känna in kroppen och bli medvetna om den, vad vi gör med den och hur det känns i den.
- **EQ** - emotionell intelligens, känslomedvetenhet. Den egna förmågan att kunna känna in och sätta ord på de egna känslorna.
- **Livsenergi** - den där känslan av att vara i sin essens, på "rätt" (sin egen) väg, känslan av att vara i närvaro med sig själv och andra. Livsenergin kan också ses som Eros - kärleken det som finns i oss men också något som är större än oss själva som människor; den evolutionära kraften.

- **Intuition** - magkänsla enkelt uttryckt. När du bara vet.

Alla dessa fem är *förmågor* som det går att öva upp genom daglig praktik. Vår erfarenhet säger för att kunna att öka din förmåga att samarbeta med andra så behöver du lära känna dig själv bättre och fördjupa ditt eget självledarskap och därmed din egen medvetenhet om dig själv och dig själv i relation till andra. Du kan coacha och leda andra personer så långt du själv kommit. I takt med att vi frigör vår egen potential - kan vi frigöra kraft i fältet mellan oss. Och kom ihåg - när någon annan skiner, så skiner du. Här finns ett överflöd av möjligheter.

## SÅ I PRAKTIKEN – HUR ÖVAR VI OSS?

- **IQ** - handlar om att utmana din hjärna. Genom att lära dig nya saker, läsa böcker och utmana dig mentalt genom korsord, schack, soduko eller lösa matematiska problem övar du ditt IQ. Genom fysisk träning, sömn och hela tiden utmana dig själv så skapas förutsättningar för ditt IQ att blomstra.
- **BQ** - din kroppsmedvetenhet kan du utveckla exempelvis genom att stanna upp och reflektera hur det känns i kroppen. Att vid fysisk aktivitet börja känna efter vad det är för rörelser du faktiskt gör är också ett sätt; hur känns det egentligen när du sätter ner foten i marken när du är ute och går, vilka leder flexar du och hur? För att hinna med att känna efter behöver du sakta ner tempot. Kanske gå hälften så snabbt som du brukar och rikta all din uppmärksamhet till fötterna. Öva på att sakta ner kan du ju också göra genom att praktisera mindfulness, meditation eller lugnare former av yoga (yin till exempel). Du kan också scanna av kroppen när du vaknar för att känna in om det finns spänningar och i så fall var. Du kan bjuda in skakningar och stretch under dagen (för en veckoutmaning, se här <https://youtu.be/am382e9iQyA?si=xenSjfGRnQ96itVa>). Eller dansa! Sätt på din favoritlåt och dansa loss efter lunch istället för att ta en fjärde kopp kaffe.
- **EQ** - handlar om att först och främst att bli medveten om dina känslor och inte döma dem som bra eller dåliga, rätt eller fel. Många av oss har livet igenom trängt undan alla känslor som inte är glädje; ilska, sorg och äckel har inte fått samma uppmärksamhet, därmed ruvar de i skuggorna av oss och skapar lätt skav i oss och i mötet med andra. Bjud in alla känslor men låt dem inte styra dig. Känn känslan och öva dig på att inte fastna i storyn om känslan (en känsla varar i 15 sekunder, allt det du känner efteråt är storyn om känslan, tillståndet). Notera, observera, acceptera låt gå. Daglig skriftlig reflektion är ett bra sätt att träna.
- **LIVSKRAFT** - handlar om att ge dig de förutsättningar du behöver för att den ska få spira. Du har alla svar inom dig. Så lyssna inåt. Sömn, mat, rörelse, människor som förstärker din energi, naturen, musik, konst, fågelsång är några saker som boostar vår livskraft. Livskraften följer naturens cykel. Så känns in din energi och möt årstiden. Förvänta dig inte att du ska prestera som allra bäst mitt i vintern.
- **INTUITION** - lyssna på din inre röst. Ett superbra sätt att öva på är att göra en förundranspromenad och i varje vägval känna in om du ska gå höger, vänster eller rakt fram.

## ÄR DU NYFIKEN PÅ MER? GÅ VÅR UTBILDNING FRAMTIDENS PROCESSLEDARE.

Detta är vårt senaste program som vi laddat med all vår erfarenhet, kunskap och metoder som vi vet fungerar i praktiken. Du blir en del av ett team som under 1 år följs åt och där vi dyker rakt ner i framtidens ledarskap.

Detta är för dig som är modig nog att ta nästa steg och leda framtidens organisationer. Du som vill skapa mer för fler och utveckla din intuition, lyhördhet och förmåga att skapa mening och engagemang. För dig som vill bli riktigt vass på nervsystemsreglering och vara resilient och relevant in i framtiden. För dig som vill leda komplexa processer

och svåra samtal.

Läs mer [här](#).

Anna Linton, [anna@annalinton.se](mailto:anna@annalinton.se)

Johanna Skantze, [johanna@johannaskantze.com](mailto:johanna@johannaskantze.com)