



MOD ATT MÖTA DITT MOTSTÅND

SPANING 1: SAKTA NER

Vi blir liksom klokare då. Människan är inte gjord för att leva med ständigt påkopplat sympatiskt nervsystem, alltså den delen av det autonoma nervsystemet som aktiveras vid stress, då kroppen förbereder sig för kamp eller flykt. Då nivån av stresshormoner ökar i kroppen, pulsen går upp, matsmältningen saktar ned, hjärtat pumpar kraftigare. Ett sätt att sakta ner är via andningen. Att medvetandegöra dig själv om ditt andetag. Ett sätt vi brukar använda oss av kallas heart coherence; du andas genom näsan, in 5 sekunder ut 5 sekunder. Sätt en timer på 5 minuter och så andas du på detta sätt tills tiden är ute. Den här typen av övning hjälper hjärta, hjärna, känslor och den fysiska kroppen att balansera med varandra och när vi gör det har vi lättare tillgång till tillstånd såsom empati, acceptans, tacksamhet - och förmodligen också mod! Du hinner liksom komma på att du inte behöver vara rädd, att du har modet att gå bortom rädslan. Du minskar din mentala och emotionella stress, ökar din förmåga att fatta smarta beslut och förbättrar din motståndskraft. Så sakta ner för att känna in var motståndet kommer från och vad det vill säga dig.

SPANING 2: SKAPA DIG ETT KÄNSLOHJUL

Ta hjälp av verktyg för att öka din medvetenhet om dig själv, hur du har det och varför. Det är förmodligen inte helt ovanligt att upptäcka att "shit, jag vet ju inte vilka ord jag ska använda för att beskriva vad det är jag upplever. Vilka känslor finns det egentligen?" Då är ett knep att ta hjälp av ett känslorhjul där du får hjälp med en palett av ord som

hjälper dig att sätta ord på dina känslor och hjälper dig att förstå dig själv bättre. Det finns massa olika känslor därute, leta upp ett som passar dig.

SPANING 3: HJÄLP VARANDRA

Buddyskapet är ett sätt att hjälpa varandra att växa, att helt enkelt teama upp med en annan person i syfte att utvecklas. Att inför någon annan sätta ord på saker och ting utan att den andra dömer/försöker fixa/ser saker som rätt eller fel - utan bara lyssnar till dig. När den personliga utvecklingen och den kollektiva utvecklingen får gå hand i hand, ja då kan saker skifta snabbare. När vi hjälper varandra att växa tillsammans. Ett buddyskap kan hjälpa dig med att öva på att känna tacksamhet, stolthet och vad du längtar efter - eller med att faktiskt göra de där träningsövningarna som du hela tiden skjuter upp till "sen" en liten stund varje kväll.

TVÅ REFLEKTIONSFRÅGOR

- Vad upplever du för motstånd i ditt liv?
- Vad behöver du för att ha modet att möta det motståndet?

Ge dig själv en stund att reflektera vidare utifrån de här frågorna. Kanske varje kväll den närmaste veckan. Eller kanske i alla fall ett par till innan julen står för dörren - att möta familj, släkt och vänner kan ju få ett och annat motstånd att dyka upp...

OM DU ÄR NYFIKEN PÅ MER

Design Your Life är vårt koncept för kvinnor som längtar efter att klara tidens tempo med harmoni, lust och glädje.

- [Design Your Life Executive Edition](#) är vårt ledarskapsprogram för kvinnliga ledare där vi går på djupet i den egna utvecklingen och förfinar den egna förmågan att leda sig själv och andra med större medvetenhet. I en liten exklusiv grupp får du möjlighet att gå på djupet i din egen utveckling och förfina den egna förmågan att leda dig själv och andra med större medvetenhet. Du vässar dina förmågor till samskapande med andra och får kunskap om nervsystemet och hur du kan reglera det; både det egna och det kollektiva - ledaren är nämligen den som påverkar en grupps gemensamma nervsystem allra mest och när vi är lugna fattar vi klokare beslut och arbetar smartare tillsammans. Så detta är för dig som är i ledande position, formell chef eller informell ledare och som vill lära dig mer om framtidens psykologi och hur du kan praktisera den i ditt ledarskap.
- [Design Your Life 4 Seasons](#) är vårt träningsprogram där fokus ligger på att integrera det du vet att du vill göra och mår bra av. Tillsammans övar vi oss på att ha modet att klara tidens tempo med lust, glädje och harmoni.

Båda programmen är skapade och leds av oss, Anna Linton och Johanna Skantze. Tillsammans har vi 20+ års erfarenhet av att ledarskaps- och självledarskapsutveckling, transformation och innovation i komplexa organisationer. Vi praktiserar framtidens psykologi och har alltid hela människan - kropp, sinne och tanke - med i allt vi gör.

Hör av dig till oss om du vill veta mer!

Anna Linton, anna@annalinton.se

Johanna Skantze, johanna@johannaskantze.com

[Design Your Life](#)