



Din handlekompetence

I jagten på det gode liv er der mange parametre at skrue på. Det at opstille mål for fremtiden kan være nyttigt, positivt og motiverende. Især når ønsker for fremtiden omformuleres til definerede målsætninger, der forhåbentlig vil bringe os noget godt - også når det gælder ønsker, der gælder sundheden.

Når vi skal forandre noget anvender vi ofte en traditionel tankegang at vi har brug for en vision og en mission, som kan vise os hvad vi vil og hvordan vi kommer til målet. Der, hvor visionen viser os hvor vi skal hen (om det er at "bestige" bjerge, dyrke mere sport, spise sundere, skabe bedre balance mellem arbejde og fritid) så har vi også brug for en mission til at hjælpe os derhen ex. udstyr til bjergbestigning, skabe nogle betingelser så vi kan træne, muligheder for at organisere sin tid anderledes). Strategier skal der også til der hjælper os til at nå til målet til visionen. Her bliver det mere operationelt og handlingsorienteret.

Og det er alt sammen meget godt, men uden motivation, viljestyrke og handling sker der ingenting. Det er som om vi ofte, især hvis projekterne er lidt sværere at gå til luller os ind i visioner, missioner, strategier og overser det, der måske skal have allermest fokus nemlig: handling. Vores handlekompetence er formentlig en af de allervigtigste kompetencer vi har når vi skal skabe forandring. Vi kender sikkert alle tankegangen, hvis bare jeg nåede dette? Når jeg har tabt 5 kg, så venter tilfredsheden lige om hjørnet etc. og så kan det nogle gange være svært at komme videre derfra.

Det kan derfor give mening at starte omvendt. I buddhismen, hvor man blandt andet kan man finde vejledning til et liv i større frihed kan man finde inspiration til en anden tilgang. Et eksempel er: I stedet for at jagte lykken som mål kan man ud fra 5 simple handlinger finde vejen til større glæde. De fem handlinger er: 1. Smil mere. 2. Forvent mindre. 3. Giv mere. 4. Tænk mindre og 5. Vær tilstede. Det er meget konkret og forholdsvist nemt at praktisere. Tilsammen handlinger, der gør det nemmere for os at opnå større tilfredshed.

Tankegangen kan meget let integreres i visionen om et sundere liv.

Hvis nu du skulle blive lidt sundere, hvilken handling kunne så ligge bag ? Skal det være 1. gå en tur hver dag 2. tage i svømmehallen med børnene en gang om ugen 3. Spise grønt til minimum to måltider om dagen 4. Praktisere ovennævnte anvisninger hver dag 5. Give dig selv tre minutters stilhed hver dag. Hvad kunne dine punkter hedde?

Og før du ved af det, så er du allerede i gang med at realisere dine visioner.....