

# Livskraftnytt!

Ett nytt år, med nya möjligheter ligger framför oss. Vi har ingen aning vad som väntar oss, både av det som är gott och det som är mindre bra. Vissa saker kan vi påverka, vissa inte. Men det vi kan göra är att välja förhållningssätt. Vi kan inta ett möjlighetsbaserat förhållningssätt och göra 2010 till möjligheternas år oavsett. Vi kan fokusera på möjligheter, styrkor, tillgångar och framgångar. Erkänna de problem och svårigheter som vi står inför och skaffa oss strategier att hantera våra problem och vår frustration. Inta ett accepterande förhållningssätt och en realistisk optimism. Vi kan ha positiva förväntningar och förstärka det som är bra och som vi önskar mer av. Vi kan uppmärksamma framsteg och framgångar och bli framgångsletare. Välja att se möjligheter.

Om vi använder oss av ett möjlighetsbaserat förhållningssätt kan vi leva livet medan det pågår istället för att fastna i våra mål och i en väntan på att börja leva då våra mål är uppnådda. Det är lätt att tänka "En dag då ska jag ..." "I framtiden ..." "Om bara ..." Men om vi pausar livet i väntan på att våra mål ska uppnås kanske våra mål upptar så mycket av vår uppmärksamhet att vi reducerar nuet till ett medel för att nå målet. Om vi skapar ett sådant tankemönster kommer nuet aldrig att vara tillräckligt bra oavsett vad vi uppnår eller åstadkommer. Framtiden kommer alltid att verka bättre. Det här är det perfekta receptet på permanent missnöjde och bristande tillfredsställelse.

Till vår hjälp kan vi också ta ett trifokalt seende. Det handlar om vår förmåga att hålla ett helhetsperspektiv över tre plan samtidigt. Dels att ha mål och visioner klart i sikte som en magnet för framtiden. Att sedan också ha översyn på alla mellanliggande stadier, delmål och framsteg på vägen. Och slutligen fokus i nuet och närvaro i varje enskilt steg. Detta hjälper oss att göra rätt insatser vid rätt tidpunkt så att vi når våra mål. Samtidigt som vi kan leva och njuta av vårt liv när det pågår, här och nu.

Önskar Dig en möjlighetsbaserad februari!

Marie Sandgren