

Artikel i tidningen Hälsa Maj 2010

Konsten att synliggöra svagheter!

I en process att nå dina målsättningar är det viktigt att vara medveten om *svagheter* som kan finnas under ytan. Du skall inte lägga fokus på själva svagheten som sådan, utan *se det som en potentiell styrka*. Med detta menar jag att om du blir medveten om vad som kan vara av negativ karaktär så kan du börja bearbeta svagheten till att bli en styrka.

Tidigare har jag berättat om att vi har 3 röster inom oss. Arbeta med att visualisera dina svagheter genom *Visionären, Realisten och Kritikern*. *Se svagheten utifrån Kritikerns synsätt*. Vad säger *kritikern* egentligen om dina svagheter? Vad vill *Kritikern* göra dig *uppmärksam* på?

Hur kan du stärka dig?

Jo, vi människor har en tendens att tveka så fort vi känner oss osäkra. *När osäkerheten träder i kraft vågar du helt enkelt inte framföra eller kanske till och med inte tro på dina åsikter lika starkt och inlevelsefullt*. Så fort du vet vad du pratar om och *känner dig starka i din kunskap, förmedlar du ord med en starkare inlevelseförmåga och på så sätt blir åhörarna mer övertygande om det du säger*.

För att ta reda på vilka dina svaga sidor är kommer detta steg handla om att plocka fram starka och svaga sidor. När du blir *medveten om svagheterna kan du börja arbeta mot att stärka dem*. Det du upplevt jobbigt kan du börja arbeta till *positiva egenskaper eller helt eliminera bort från din tillvaro*.

Utgår du från en positiv tillvaro, ser du livet utifrån ett lättare perspektiv. Här har du själv möjlighet att plocka bort negativa delar. Förändrar du däremot inte dina *svaga sidor* kan du uppleva att din tillvaro *inte är tillräckligt god nog*, framför allt inte *dig själv*. Det gör att du har svårt att ta tag i problem och lägger fokus och energi runt negativa aspekter istället.

Skriv upp dina starka och svaga sidor inom de olika kategorierna.

Hälsa, Ekonomi, karriär, relation, egenvård, kommunikation, sociala sammanhang.

Titta på dina svar och skriv ner de svagheter du känner att du med en gång vill förändra till en styrka.

Här nedan har du tips om alternativa synsätt att se på din tillvaro:

1. *Från att alltid tänka att du inte har tillräckligt i livet, till att vara tacksam för det du har, alltid.*
2. *Från att alltid handskas med problem, till att försöka bli problemfri.*
3. *Från att slå ifrån dig, förneka och stå emot obehagliga situationer, till att faktiskt inse att du alltid, oavsett situation, haft någonting med utfallet att göra.*
4. *Från att vara tvivlande på din förmåga, till att lita på dig själv och din intuition.*
5. *Från att vara självgod/egenkär, till att göra valet att bli helt levande och öppen.*
6. *Från att alltid vara passiv och inväntande, till att alltid vara initierande och skapande i ditt liv.*
7. *Från att alltid se till andra först, till att se till dig själv på ett värdigt sätt.*
8. *Från att alltid tala om livet, till att börja skapa och leva i livet.*
9. *Från att alltid tänka att du är ensam i din situation, till att skapa en relation med andra som hjälper dig att inse att du faktiskt inte är ensam.*

Dessa motsatser kan du tänka på som en hjälpande hand för att se dina svagheter på ett annorlunda sätt och forma förutsättningarna till din fördel istället för att vara en belastning.

Maila till info@moment-of-life.se om du får frågor under övningens gång.

Lycka till! Tina P Jönsson/ACC certifierad coach/MOL Moment Of Life