

ceExcellence

nå din fulla potential

Reflektionsövning – Skapa förändring

”Alla vill ha en förändring men ingen vill förändras”, är ett ganska välkänt uttryck för många och varför är det så? Människor tror ofta att det okända är mer otryggt och skapar osäkerhet, och väljer oftast därför att inte förändra det de redan känner till.

Tony Robbins är en välkänd internationell författare, inspiratör och livscoach vars förhållningssätt, metoder och tekniker skapat påtagliga resultat och beteendeförändring i människors personliga utveckling. Dessutom, anlitas han flitigt av affärsvärlden för att skapa framgångsrika och lönsamma organisationer.

Robbins tillämpar bland annat metoder som mental träning och NLP (neuro lingvistisk programmering) i sitt arbete.

I arbetet med att stötta en person till förändring, vill jag tipsa om en reflektionsövning som Robbins tillämpar. (T.Robbins, Awaken the Giant Within).

- 1) Skriv ner 4 konkreta handlingar som du behöver göra som du har skjutit upp
- 2) För varje handling, besvara följande frågor:
 - varför har jag inte agerat?
 - Vilken typ av smärta/negativ tanke har jag kopplat samman med denna aktivitet?
- 3) Skriv ner all glädje som du tidigare haft genom att ge efter i den negativa vanan/beteende?
- 4) Skriv ner vad det kommer att kosta dig om du inte gör någon förändring idag?
- 5) Hur får detta dig att känna?
- 6) Skriv ner all glädje du får om du agerar på dina aktiviteter idag?

ceExcellence

nå din fulla potential

Nyckeln till att skapa bestående förändring kräver att man hittar och arbetar med orsakerna bakom utmaningen med att förändra eller genomföra saker man önskar förändra.

Robbins talar om vikten att förstå motståndsförhållandet mellan "pain" och "pleasure". Allt vi människor gör, gör vi antingen genom vårt behov att undvika pain eller vår önskan att uppnå pleasure.

Reflektionsfrågor

- Vilka konkreta frågeställningar kan du använda för att skapa insikt och drivkraft till förändring?