

Typ: Artikel med tips och personlighetstest.
Kategori: Personlig utveckling och motivation.
Titel: **Gör lågkonjunkturen till din personliga högkonjunktur.**
Hur du hanterar din oro och ökar din livskvalitet.

Beskrivning: När dåliga tider knackar på dörren skakas vi om och vi undrar vad det är som pågår. Oavsett om vi blir direkt drabbade eller inte börjar vi oroa oss för framtiden. Du kan betrakta de dåliga tiderna som en katastrof och avstå från allt aktivt liv för all framtid. Du kan också välja att utnyttja lågkonjunkturen och tänka i konstruktiva banor för att hitta en ny och bättre väg.

Tips: Hur du slutar oroa dig 7 tips.
Övning: Hur du förvandlar problem till situationer och löser dem.

Test: Ser du en förändring som ett hot eller möjlighet?
Är du orolig och konservativ, positiv och konstruktiv eller problemfri och förändringsbenägen?

Författare: Birgitta Granström

Gör lågkonjunkturen till din personliga högkonjunktur. *Hur du hanterar din oro i dåliga tider*

Lågkonjunktur är en väntan på något nytt.

När dåliga tider knackar på dörren skakas vi om och vi undrar vad det är som pågår. Oavsett om vi blir direkt drabbade eller inte börjar vi oroa oss för framtiden. Vi upplever att vi står ett tomt svart utrymme utan ljus som talar om vart vi ska gå. Det som händer är att vi hamnar i ett vakuum. Ett tillstånd som alltid uppstår i en förändring. Det är tomrummet dyker upp när det gamla är borta och det nya ännu inte är på plats. När vi hamnar i ett vakuum är det ofta tid för ta en paus i livet, omgruppera våra prioriteringar och ha tillit att förändringen är till vår fördel.

Vi har en förmåga att se all förändring som ett hot.

Det inträffar kontinuerlig förändringar i vår omgivning där vi upplever att vi är utan kontroll. Lågkonjunktur är en sån situation där vi är övertygade om att vi inte har någon möjlighet att påverka. Vi anser att det är något för politiker och ekonomer att fixa till. Vi försöker avvärja det uppkomna hotet genom att börja oroa oss och bygga upp argument för att för att slippa förändringen.

Uppnå kreativitet, passion och frihet genom förändring, transformation och personlig utveckling.

Vi kan låta förändringar drabba oss eller dra nytta av den.

Vi lägger ner mycket energi på att oro oss. Vi bekymrar oss för situationer som redan har hänt, något som vi vet att vi inte kan påverka. Lika ofta oroar vi oss över det som ännu inte har hänt, men eventuellt kommer att hända. När vi ser situationer som ett hot reagerar vi med att bli passiva och uppfinnar ursäkter för att slippa förändra.

Konsekvenser av oro.

Vårt passiva beteende leder till att det inte händer något nytt och vi blir på dåligt humör. Oro resulterar också i att vi fysiskt mår sämre som minskar förmågan att prestera. Vi börjar fokusera på "fel" saker och förlorar motivationen, vilket leder till en lägre entusiasm. Omgivning påverkas av hur vi är och positiv respons uteblir. Självförtroende sjunker och vi har skapat en perfekt accelererande nedåtgående negativ spiral.

När vi blir oroliga tenderar vi att agera i desperation.

Väljer vi att döma lågkonjunkturen som enbart något negativt är risken stor att vi agerar i desperation. Vi försöker hålla kvar våra gamla sätt att leva och tycker livet är orättvist när vi inte har råd att gå på krogen, köpa nya kläder eller prylar. När vi hamnar i en icke vald förändring börjar vi letar vi efter något som kan kompensera oron. Vi längtar efter någon eller något som kan ta bort osäkerheten inför framtiden

Rädslostyrda beslut är en riskfaktor.

Vi söker ofta trygghet utanför oss själva och i sämre tider ökar behovet av säkerhet. Vi involverar oss i relationer eller projekt bara för att vi är rädda för att möta oron på egen hand. I jakten på lyckan händer det att vi rädslostyrt säger 'ja' till gemenskap och ideér som egentligen inte är bra för oss. Ett ogenomtänkt beslut i en lågkonjunktur riskerar att förvandla framtiden till en ny kamp.

Livskvaliteten avgörs genom dina val.

Alla situationer presenterar valmöjligheter. Du kan välja att se situationer som hotfulla och förbli passiv eller agera offensivt på en uppgift som leder till positiva resultat. Du bestämmer om du ska koncentrera dig på ljuset utanför tunneln eller på mörkret som finns där inne. Dessutom smittar en positiv människas styrka och glädje. Så både för dig själv och andra borde du fokusera på att pulvirisera oron med glädje oberoende av lågkonjunktur eller högkonjunktur.

Lågkonjunkturen är en plattform för utveckling.

Ett bättre alternativ att finna trygghet i någon annan och fatta rädslostyrda beslut är att träna dig att hantera oron. Du kan utveckla en smart orosstrategi som även kommer att funka när tiderna blir bättre. Du kan välja att utyttja lågkonjunkturen till att utveckla dig själv. Mindre matriellt gynsamma tider är perfekta för att bygga oss själva starka.

Motgång är din personliga utvecklingskonsult.

Det är vanligt att du i efterhand inser att motgångar var det som satte igång

Uppnå kreativitet, passion och frihet genom förändring, transformation och personlig utveckling.

utvecklingen – kanske i en helt annan riktning än du hade tänkt dig. Du kan betrakta de dåliga tiderna som en katastrof och avstå från allt aktivt liv för all framtid. Du kan också välja att utnyttja lågkonjunkturen och tänka i konstruktiva banor för att hitta en ny och bättre väg.

Låt lågkonjunkturen bli en av de bästa tiden i ditt liv.

En lågkonjunktur är en naturlig del av utvecklingen. Den innebär att nödvändiga omvärderingar får ta plats för att du ska utvecklas och bli mer och bättre av det du redan är. Med den utgångspunkten kan du möta lågkonjunkturen med tillit att dina erfarenheter innehåller det du behöver för att bygga dina livsmål med passion.

Birgitta Granström
Författare

Uppnå kreativitet, passion och frihet genom förändring, transformation och personlig utveckling.

Hur du slutar att oroa dig - 7 tips.

1. Skyffla problemen under mattan

Ett sätt att sluta tänka på sina problem är att "skyffla dem under mattan". Du kan skriva ner dem och lägga dem i en 'tidslåsningslåda' med öppningsförbud till ett specifikt datum. Du skapar en mental frist så att du får energi över till annat. Många gånger är dessutom dessa problem självförstörande och försvinner av sig själv.

2. Var vaksam på signaler att en negativ tanke är på väg

Det är viktigt att du lägger märke till vilka tankar du tänker eftersom de avgör hur du mår. Lär dig att uppfatta signaler som innebär att en negativ tanke är på väg. Fundera på verklighetsvärdet av problemet och bestäm dig för hur du ska hantera den. Varje gång en negativ tanke kommer, ska du fånga den och förvandla den till en konkret situation.

3. Håll avstånd till andra människors oro.

Upplevda problem växer i rekordfart när andra människor bekräftar hur 'illa det verkligen är'. Dessa människor gömmer sin negativism genom att påstå att de är realistiska och att deras synpunkter är realistiska. Så brukar du ringa till din allra mest realistiska vän för att få bekräftelse på hur förfärlig situationen är – sluta upp med den vanan.

3. Identifiera och konkretisera problemet.

Problem är fantastiska eftersom de går att lösa. Problem är fakta som du genom kreativitet kan förändra. När du fokuserar på lösningar upptäcker du positiva konsekvenser en förändring. Med en positiv attityd till problem utvecklar din kreativitet och blir aktiv. Kreativitet och aktivitet medför produktivitet. I din produktivitet tar du kontroll över situationen och självförtroendet ökar. Du skapar en uppåtgående positiv spiral.

4. Tillför ny information och nya intryck.

Du tillför nya variabler i ditt liv genom att förse hjärnan och själen nytt material att jobba med. Vilken information, intryck eller upplevelser är av mindre betydelse. Det kan vara att läsa om det du inte har läst om, ta en ny väg till jobbet, träffa människor du inte träffat på länge, byta träningsform eller använda annorlunda kryddor i maten. Det viktiga är att det du tillför nya intryck kravlöst utan syfte eller mål att det ska vara nyttigt och användbart.

5. Sänk dina ambitioner och undvik att fatta stora avgörande beslut.

Hjärnan kommer att bearbeta den nya informationen och skapar nya kombinationer med lösningar som du var omedveten om. Om du försöker ha ett mål med alla nya saker du gör begränsar och blockerar du kreativiteten. Försätt dig själv med beslutsförbud under en period. Försöker du fatta avgörande beslut när du är oroliga gör vi det på otillräcklig information och irrelevanta omständigheter.

Uppnå kreativitet, passion och frihet genom förändring, transformation och personlig utveckling.

6. Rikta din medkänsla till dig själv

Det här är en tid då du ska rikta din medkänsla till dig själv och acceptera att allting alltid är i rörelse. Ingenting blir någonsin detsamma som det har varit. Det kommer bara att bli bättre. Det här innebär inte att du är hänvisad till ödet och att du ska inta en inställning 'att det som sker det sker'. En lågkonjunktur är en period av möjligheter som kräver sin alldeles egna speciella strategi för att du ska växa dig stark inför framgångarna som är på väg.

7. Tillbringa tid med dig själv

Gå på insidan av dig själv och ta reda på dina styrkor. Gör det gärna genom avslappning eller meditation för att låta saker vara, utan att blanda in logik. Starta ett projekt 'själv'. Ditt inre arbete kostar inga pengar, kräver ingen speciell miljö och du behöver inte vara iklädd det senaste modet.

Problemlösningssmall - Förvandla problem till en situation och lös den.

Steg 1. Skriv ner det du vill åtgärda

Vad är det du oroar dig över och som tar din energi just nu? Börja med att göra en lista över 10 orostankar/situationer du vill förändra eller bli av med.

Steg 2. Skriv sedan ner svaren på frågorna.

1. Vad är det jag har gjort, vad vill jag förändra?
2. Vad är fakta och vad är känsla?
3. Vad är orsaken till "problemet"?
4. Vad kan jag göra åt saken?
5. Vad är det värsta som kan hända om jag gör något åt saken?
6. Vad är det bästa som kan hända om jag gör något åt saken?
7. Jag ska vara klar med problemet den_____ skriv datum och tid.

Steg 3. Belöna dig själv

Bestäm dig för en belöning som du får när du är klar. Du kommer att bli förvånad över hur enkelt du tyckte det var att bli av med problemet.

Personlighetstest: Ser du en förändring som ett hot eller en möjlighet?

1. Bestrider idéer (b)
2. Koncentrerad (a)
3. Avvisar nya påståenden (b)
4. Tolerant (a)
5. Generös (a)
6. Avbryter (b)
7. Otålig (b)
8. Förstående (a)
9. Uppmärksam (b)
10. Ironisk (b)
11. Samarbetar (a)
12. Orolig (b)
13. Kreativ (a)
14. Tar emot (a)
15. Tyst (b)
16. Medveten (a)
17. Ger andra rätt (b)
18. Flexibel (a)
19. Äventyrslysten (a)
20. Överdrivet instämmande (b)
21. Ställer neutrala frågor (b)
22. Uppmärksam (a)
23. Markerar andras fel (b)
24. Konsekvent (b)
25. Nyfiken (a)
26. Övervägande (a)
27. Fördomsfull (b)
28. Utvärderande (a)
29. Nu-orienterad (a)
30. Principfast (b)
31. Ställer direkta frågor (a)
32. Konservativ (b)

Poäng & Ditt resultat

Orolig & Konservativ (Flest b)

Oro upptar mycket av din tid och det gör dig nästan deprimerad. Du oroar dig för det som har varit, för det som ska komma och du är ofta missnöjd med din nuvarande situation. Du avstår och ogillar förändringar därför att du är rädd för att misslyckas både inför dig själv och andra. Du lyssnar ofta på negativa människor och tycker att de har rätt.

Börja tro på dig själv och acceptera att misslyckanden är möjliga och att det är av dem du lär dig. Det största misslyckandet du kan göra är att inte anstränga dig, att inte våga och att sakna motivation för att förändra. Skaffa dig distans till dina problem genom att unna dig att göra saker som gör dig glad. Beröm dig själv när du har gjort något bra istället för att klandra dig när något har gått galet.

Positiv & Konstruktiv (lika många a som b)

Du oroar dig ibland men låter sällan problemen ta överhand. Även om du upplever förändringar som obehagliga är du inte rädd för att möta svårigheter. Du tillåter dig sällan att bli passiv i svåra situationer och hanterar din oro på ett konstruktivt sätt. Du byter gärna perspektiv på tillvaron och är beredd på att förändra dig när det behövs.

Med ditt konstruktiva sätt att hantera problem kan du bli ännu snabbare och effektivare på att ta dig ur svårigheter. Ställ högre krav för dig själv att på få bli helt fri från oro. Gör dig problemfri genom att ta reda på vilka svårigheter du accepterar för att du tror att det är omöjligt att vara problemfri. Gör en lista på saker du helst skulle vilja vara utan, och gör dig sen av med dem.

Problemfri & Förändringsbenägen (Flest a)

Du befinner dig i en problemfrizon. Du söker upp förändringar och ser allt som utmaningar och möjligheter. Du tycker att dina misslyckande är segrar och ser dem som en möjlighet att berätta en bra historia. Du tror på dig själv och har tillit till att du kan hantera besvikelser, misslyckanden och obehagligheter.

Med din förmåga att se möjligheter bör du fundera på hur kan du bidra till att minska andras oro. Sprid din glädje. Hjälp omgivningen att se det positiva med förändringar. Du behövs speciellt i dess tider. Det finns människor därute som vill vara i närheten av dig eftersom det får dem att må bra.

Birgitta Granström

Författare, livscoach, talare
birgitta@lifecoachbirgitta.com
www.lifecoachbirgitta.com



Uppnå kreativitet, passion och frihet genom förändring, transformation och personlig utveckling.

DISCLAIMER

This is not intended as advice, each situation is different.
This is intended for educational purposes only.