



MODUL 4:

IDENTIFICER DE LEDELSESUDFORDRINGER, DER STÅR I VEJEN I DIT LEDERSKAB

Du bevæger dig dybere ind i arbejdet med at finde dit formål, og det er nu tid til at identificere dit uautentiske formål og negative overbevisninger, der kan forhindre dig i at lede fra dit sjælsformål.

Opgave 1

Meditation i Sjælshulen

Fortsæt med at lave Morgen Mirakel Meditation i 16 minutter hver morgen. Herudover skal du også lave Meditation i Sjælshulen 2 gange i løbet af modul 4. Du er velkommen til at erstatte Morgen Mirakel Meditationen med den 2 gange i denne uge. Meditation i Sjælshulen varer 28 minutter og husk, at have notesbog og pen ved siden af dig.

Opgave 2

Identificér dine negative overbevisninger

1. Sæt tallet (1-5) ind ved siden af hver af de følgende sætninger, så de mest præcist afspejler, hvordan overbevisningen passer på dig.

1-----2-----3-----4-----5

Ikke mig en lille smule som mig omkring 50% mig mest mig præcist mig

- Jeg skal undgå afvisning for enhver pris.
- Jeg må for enhver pris undgå at opgive.
- Jeg skal undgå smerte for enhver pris.
- Jeg er nødt til at klare alting selv.
- Jeg må ikke tage for meget plads.
- Hvis jeg ikke er perfekt, fortjener jeg ikke lykke.
- Jeg bliver aldrig god nok.
- Jeg fortjener ikke det, som jeg gerne vil have: (sæt en cirkel omkring) succes, kærlighed, formål, penge eller ...
- Jeg må ikke overgå, være mere succesrig eller klogere end: (sæt en cirkel omkring) mor, far, brødre, søstre, venner, andre osv.
- Jeg skal spille rollen som martyr.
- Jeg må undgå at føle mig sårbar for enhver pris.
- Hvis jeg fjerner mit "værn" og i højere grad stoler på mennesker eller livet, vil jeg blive udnyttet.
- Jeg må ikke tage fejl.
- Alle skal kunne lide mig.
- At følge min egen vej er egoistisk og uansvarlig.
- Jeg må ikke være for stærk.
- Hvis jeg vil have noget i livet, skal jeg kæmpe hårdt for det, og kontrollere det, for at beholde det.
- Jeg er ikke vigtig nok, smart nok eller værdifuld nok til at blive lyttet til.
- At leve mit formål er egoistisk. At tænke på, at jeg har et formål, er prætentøst.
- Jeg kan ikke for alvor få succes i mit liv, fordi jeg er lammet af min fortid.
- Jeg er en fiasko. Jeg er en taber, jeg er ubrugelig, jeg er dum, eller jeg er grim... (cirkel en eller flere).
- Jeg vil aldrig blive til noget.
- Jeg kommer aldrig videre.
- Jeg fortjener ikke lykke, fordi jeg: (cirkel en) ikke er værdifuld nok, smuk nok, stærk nok...
- Ingen lægger mærke til mig.
- Jeg har arbejdet hårdt for at komme hertil, og hvis jeg ændrer min måde at leve på, vil jeg ryge tilbage til de dårlige ting fra min fortid.

Skriv nogle af dine egne sætninger, hvor du begynder sætningerne på følgende måde

- Jeg må aldrig være...
- Jeg kan ikke...
- Jeg vil aldrig...

2. Skriv de fem sætninger (overbevisninger), som du har givet de højeste tal (dvs. 4 og 5) ind herunder. Før du skriver hver overbevisning, skal du tage et øjeblik, hvor du tænker over sætningen og spørger dig selv: "Er der en måde at skrive dette på, der passer mere præcist til min situation?". Hvis svaret er "ja", skal du fortsætte og tilpasse disse overbevisninger, så de mere præcist afspejler dine indre overbevisninger.

1.

2.

3.

4.

5.

3. På baggrund af listen med de 5 sætninger ovenfor, skal du nu formulere 1-2 sætninger, der bedst beskriver den negative overbevisning, som du sommetider automatisk lever efter. Dette er dit uautentiske formål.

Opgave 3

Ledelsesudfordringer forankret i dit uautentiske formål

Nu har du identificeret dine begrænsende overbevisninger og formuleret dit uautentiske formål. Læg mærke til, hvor i din ledelsespraksis, at dit uautentiske formål indvirker uhensigtsmæssigt på dit lederskab, og giver dig nogle udfordringer. Vær særlig opmærksom på handlinger, indre dialog og vaner, der synes at være forankret i dit uautentiske formål.

Skriv to eksempler ned på, hvordan dit uautentiske formål indvirker negativt på dit lederskab.

Opgave 4

"Hvad ville Sjæl gøre?"

I 4 dage efter, at du har lavet opgave 2 og 3, skal du stille dig selv følgende spørgsmål, når du oplever dig selv lede i overensstemmelse med dit uautentiske formål: "Hvad ville

jeg sige eller gøre anderledes, hvis jeg ledte ud fra mit sjælsformål?" Med andre ord, "Hvad ville sjæl gøre?" Skriv svarene ned.

Giv dig selv anerkendelse for det arbejde, du har udført. Du er i færd med at rydde ud i dit udgroede, uautentiske formål, for at skabe rum til dit sjælsformål.

Negative og begrænsende overbevisninger bryder sig ikke om at blive set og konfronteret, og du kan føle utilpashed ved at bringe lys og opmærksomhed på dem. Fortsæt med at møde de negative overbevisninger med omsorg, accept og venlighed. Langsomt vokser du ud af dem, ved at give slip på dem. Dette kan være et stærkt og konfronterende modul, hvor du godt vil kunne mærke nogle "vokseværkssmerter".

Opgave 5

Selvomsorg og tid i naturen

For at holde balancen i dette modul, når du står over for de begrænsende overbevisninger, skal du sørge for at tage dig tid til selvomsorg. Giv dig selv plads og tid til mindst én ting fra din liste af ting, der hæver din energi og som giver dig glæde. Sørg også for at gå en længerevarende tur alene i naturen, hvor du nyder at gå, uden at skulle noget bestemt.