

← det er for stort et ansvar, og at vi står alene om det, siger Elsebeth Fogh.

SMÅ SKRIDT MOD MÅLET

Det er ifølge Elsebeth Fogh individuelt, hvad vi frygter. Det afhænger af, hvad vi hver især har oplevet gennem livet, og hvilke overbevisninger vi har skabt. For nogle er det skræmmende at holde en tale, mens det for andre ikke giver rystende knæ og hjertebanken. Uanset om det er en mindre ting, som f.eks. at holde tale, vi frygter, eller om det er noget større, som f.eks. at blive skilt, gælder det om at arbejde med sine overbevisninger. Og her er første skridt at blive bevidst om, hvad det er, man tænker om sig selv, der hindrer én i at nå sit mål. Når man så har fundet sine begrænsende overbevisninger, erstatter man dem med positive, understøttende overbevisninger. Spørg dig selv: Hvad har jeg brug for at tro på?

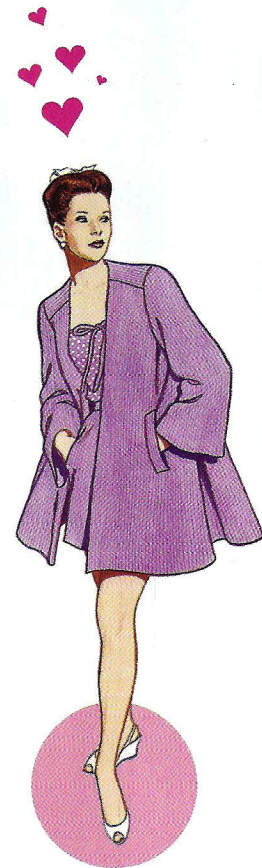
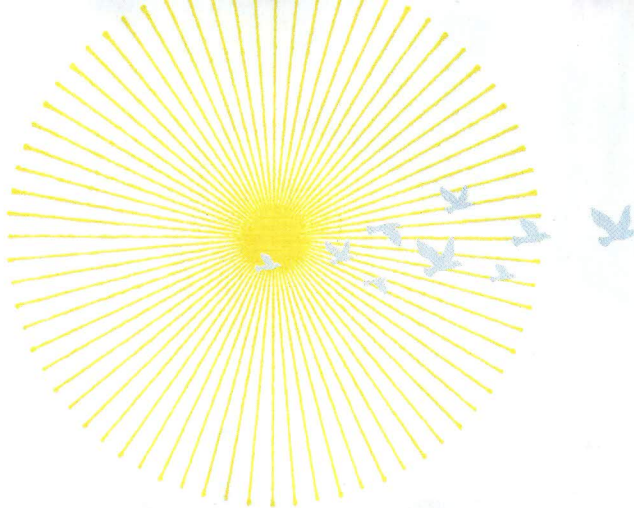
– Ofte skal vi igennem irritation, vrede og frustration for at handle os ud af frygten, og så handler vi først, når vi inderst inde godt ved, at smerten ved ikke at gøre noget ved situationen er ved at overstige smerten ved at handle. For at kunne gøre det, vi frygter, er det vigtigt at være motiveret, så fordelene ved at nå målet overstiger frygten. Find derfor ud af, hvad du vil få af gode følelser ved at nå dit mål. Læg en handlingsplan, og del dit mål op i små bidder, så det ikke bliver for overvældende. Vi har det med at gå i panik, når tingene bliver for uoverskuelige, og så får frygten overtaget, forklarer coachen.

– Frygten for det ukendte vil aldrig forsvinde, så længe vi vil fortsætte med at udvikle os, så det handler om at se frygten i øjnene og gøre netop det, vi frygter. Jo flere gange vi gør det, vi frygter, desto mere udvider vores komfortzone sig, og på et tidspunkt føler vi ikke længere frygt, siger Elsebeth Fogh.



Elsebeth Fogh

er life- og businesscoach.
Læs mere på elsebethfogh.dk.
Du kan se hendes videoer om komfortzonen på levlykkeligt.dk.



10 TEGN PÅ, AT DU HAR BRUG FOR AT PRØVE NOGET NYT

1. Du keder dig eller har resigneret og indstillet dig på ikke at forvente mere. Samtidig har du en følelse af ikke at bruge hele dit potentiale, eller du ved ikke, hvad du vil.
2. Du sætter andres behov over dine egne, pleaser andre eller ikke give udtryk for dine meninger og ideer, så du føler dig udbrændt og stresset, træt og uden energi.
3. Du er utilfreds, oplever frygt, modstand, kamp eller føler, at du sidder fast og ikke kommer nogen vegne uden selv at gøre noget ved din situation.
4. Du tænker: "Stakkels mig, hvor er livet dog uretfærdigt!" Du giver andre skylden eller skyder ansvaret over på dem for, at du ikke lever det liv, du ønsker.
5. Du begår de samme fejl igen og igen eller tiltrækker de samme mennesker eller negative situationer. Og du dømmes dig selv hårdt hver gang.
6. Du lever i fortiden og er bitter i forhold til forældre, kæresten, chefer osv.
7. Du bruger overfladeundskyldninger som f.eks.: "Jeg har ikke tid", "Jeg har ingen penge" eller "Det går jo egentlig meget godt". I virkeligheden mangler du mod.
8. Du ønsker noget, f.eks. at tabe dig, en sund økonomi eller en ny kæreste, men din adfærd afspejler nogle andre valg, der ubevidst holder dig fast i fortiden.
9. Du har sat dit liv på standby og lever i en fantasiverden fyldt med håb, drømme og ønsker, hvor du venter på, at tingene en skønne dag vil ændre sig. Du siger f.eks.: "Når børnene er store, eller når jeg finder en ny kæreste, eller når jeg er færdig med alt på min to-do-liste, så vil jeg ..."
10. Du føler dig trist, ensom eller udenfor og har ikke opdaget, at det, du tror, du savner fra andre, kan du give dig selv, f.eks. kærlighed, omsorg, accept, respekt, anerkendelse og nærvær.

LÆS MERE OM EMNET:

"Hvad venter du på?" af Sofia Manning, Pretty Ink.

"Loven om tiltrækning" af Michael Losier, Borgen.

"Livets dilemmaer" af Bo Jacobsen, Hans Reitzels Forlag.

"Føl frygten og gør det alligevel" af Susan Jeffers, Borgen.