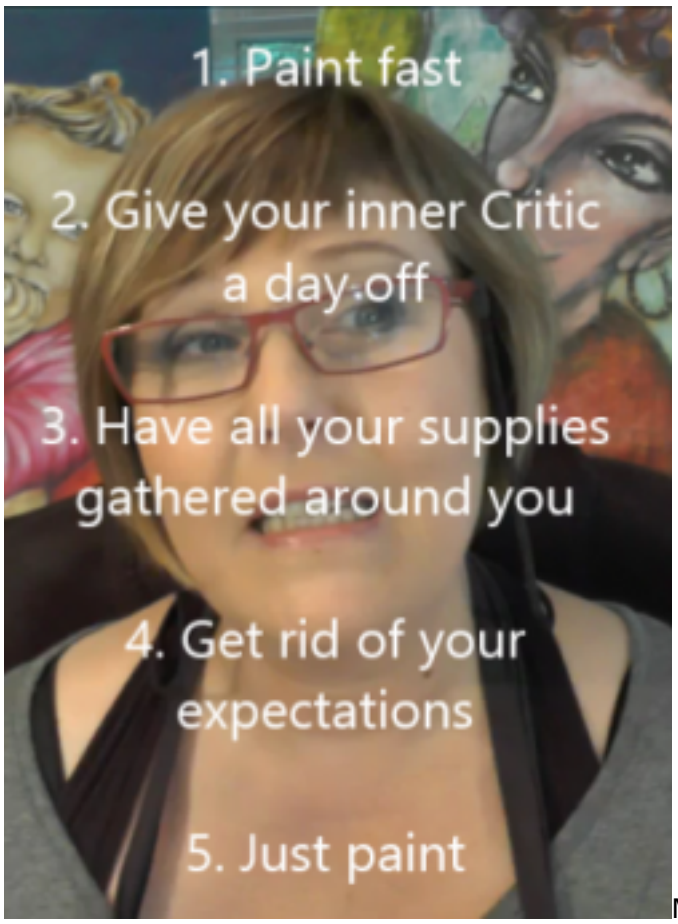
Giv din indre kritiker en fridag

5 råd til at lade din intuition guide dig



Måske du også kan få glæde af følgende fem råd, jeg som Soul Food Sous Chef giver i min introduktionsvideo. Soul Food 2015 er en online mixed media workshop, hvor jeg sammen med 20 andre fantastiske kunstnere skal udarbejde en lektion. Rådene er ment til at bruge i en maleproces, men kan sagtens genbruges også til andre opgaver.

De 5 råd:

1. Sæt et tilpas højt tempo

Det handler om ikke at have tid til at tænke for meget over tingene. Tempoet skal være så tilpas højt, at kroppen bare ved, hvad den skal, før du når at tænker over, hvad og hvordan noget skal gøres.

Eksempel:
I en Coaching seance kan du sørge for ikke at tænke for meget over dine spørgsmål. Bare stil det, der falder dig først ind og husk på, at alt er feedback, og det er ikke muligt at stille et forkert spørgsmål.

2. Giv din indre kritiker en fridag

Fortæl din indre selvsnakker, at den er velkommen til at komme med positive indspark og tilråb. Begynder den derimod at hakke på dig, fordi du ikke gør det godt eller rigtigt nok og så videre, er det tid til at bede den om at pakke sig - i hvert fald omkring denne opgave.

3. Hav alle dine materialer til rådighed lige omkring dig

Planlæg på forhånd, hvad du eventuelt kan få brug for til denne opgave og sørg for, at det er til rådighed, uden du først skal bruge tid på at lede efter det, når du skal bruge det.

Eksempel:
Hvis det er en bage kage opgave, er ingredienserne ret vigtige, og er det en coaching opgave, er kleenex en praktisk ting at have ved hånden.

4. Giv slip på eventuelle forventninger

Hvis du sidder fast i dine forventninger om, hvordan opgaven skal ende med at blive, har du malet dig selv ind i et hjørne. Især hvis dine forventninger ikke matcher opgaven positivt, så den fremstår endnu bedre end dine forventningerne, når den er færdig. Derudover er du ikke fri til at følge flowet, hvis du hele tiden skal sammenligne med dine forventninger. Du risikerer også at gå glip af den lethed, livet tilbyder, hvis du er stagneret i en bestemt forventning, der kan kræve et knoklearbejde uden sammenligning.

5. Sæt igang og lad dig overraske

Sæt igang uden flere analyser og tankespind, og lad dig guide af din krops resourcer til bare naturligt at vide, hvad der skal gøres.

Du kan se hele videon her (engelsk):

[1]

[1]

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Flexible Business Group, 2013-2026.
Kilde-URL: https://mail.nlpfocus.dk/blogs/giv-din-indre-kritiker-fridag

Links
[1] https://www.youtube.com/watch?v=XIbiNjrf2ww