

***Uddrag fra :***

# ***27 Gode Råd***

***- Inspiration til  
et udbytterigt liv***



***27 Udbytterige Øvelser  
- der kan gøre dit næste år  
til det mest udbytterige år  
- ... nogensinde ... !***

***Red. : Dann Sommer***

## 27.

### **Vælg dit fokus – med omhu !**

*”... hvad enten du tror, eller ikke tror,  
så får du ret ... ”*

**Virkning** : Magisk og forvandlende

**Anvendelighed** : Livet – generelt, relationer

**Forudsætninger** : Forundring og nysgerrighed



At forestille sig, at være i et mørkelagt rum, blot med en lommelygte som belysning. Og, dér hvor lyset fra lommelygten bevæger sig hen og oplyser rummet – ja, netop dér bemærker man hvad der findes i rummet. Hvorimod resten af rummet ikke er synligt, og bemærkes ikke.

På samme måde fungerer sindet, og ens bevidste og ubevidste opmærksomhed. Fordi kun dét man retter sin opmærksomhed og fokus imod, vil blive opfattet - bevidst og ubevidst.

Vores ´daglige fokus´ er bestemt af vores baggrund, vores vaner, erfaringer, oplevelser, og ´alt det andet´ der er med til at bestemme hvordan mennesker opfatter og tænker.

At vælge et nyt, anderledes fokus kræver øvelse og træning, på samme måde som tilegnelse af andre, nye færdigheder. Dvs. at blive bevidst omkring hvor du vælger dit fokus, og at forøge opmærksomheden herpå. Og, dette kan påvirkes og forandres, hele livet.

Samtidig er der også forstyrrende faktorer der kan fratage ens fokus. Gamle vaner, travlhed, praktiske gøremål, mangel på overskud, andre mennesker. For nogle kan det være nyttigt med ekstra hjælp og opmærksomhed. F.eks. med et ´huske-kort´ på din opslagstavle, ved at skifte omgivelser, kortvarigt eller for en længere periode, eller ved at inddrage udvalgte mennesker der bidrager positivt, for dig.

Det mest synlige tegn på forandring oplever du som regel fra andre mennesker. Fordi, de reagerer anderledes, positivt, på dig. Enkelte opnår tilmed også en ´bonus-effekt´. En oplevelse af at være mere glad, tilfreds, og godt tilpas.

Virkingen er forbavsende, og forandrer på magisk vis en relation, og stemningen heri. Uanset om dette måtte være en kollega/chef, en god ven, ens partner, et helt nyt bekendtskab, eller din kommende partner. God fornøjelse.

Dette gode råd er skrevet af :

**Dann Sommer - Personlig Coach, Mentaltræner & ErhvervsCoach**  
**dann-sommer.dk - Web : [www.dann-sommer.dk](http://www.dann-sommer.dk)**

## 27.

### **Vælg dit fokus – med omhu !** **- Øvelse :**

*"... hvad enten du tror, eller ikke tror,  
så får du ret ..."*



### **Fokus-øvelsen**

#### **A. Den Lette**

1. Find en vilkårlig genstand
2. Beskriv denne med 3 positive egenskaber

Træn dette med forskellige genstande, indtil det føles nemt og naturligt

#### **B. Den Vanskelige**

1. Når du er i dialog med en person
2. Udtryk hvorledes du oplever personen, med 3 positive egenskaber

I starten kan dette føles 'unaturligt' at gøre. Dette er ganske normalt og forsvinder med øvelse og træning, således det på et tidspunkt i stedet opleves som noget naturligt og selvfølgelig.

#### **C. Den Udfordrende**

1. Udvælg en person hvor du ønsker at skabe forandring i relationen, f.eks din partner, kollega, børn, familie ...
2. Udvælg en positiv, konstruktiv attitude til personen i tanke, handling og adfærd
3. Bevar dit fokus herpå i sammenhængende 10 dage
4. Hvis dit fokus 'smutter' - start forfra med at tælle dage ...
5. Efter sammenhængende 10 dage - bemærk den forandring du oplever i relationen.

Denne udbytterige øvelse er beskrevet af :

**Dann Sommer - Personlig Coach, Mentaltræner & ErhvervsCoach**  
**dann-sommer.dk - Web : [www.dann-sommer.dk](http://www.dann-sommer.dk)**