

Refleksionspause

(Guldkorn, citater og andet nærende)



Af Jesper Olsen (yescoaching.dk)
Opdateret: Oktober 2019

Indledning:

Tidligere, i industrisamfundets vorden, var det tesen, at pause var roden til spild og skulle undgås for enhver pris. Der blev igangsat rammer med stempelure, ryge-/kaffepauser, kontrol og reduceret betaling for pauser osv.

Alt dette fordi pauser simpelthen blev betragtet som det modsatte af effektivitet.

Dette har heldigvis gennem årene skabt modtryk.

Men denne kultur arv er så stærk, at vi stadig betaler daglige renter. Man kan således møde skeptiske blikke og spydige kommentarer ved kaffemaskinen: "Nå, der er nogen der har god tid" etc.

Min påstand er, at intet kan være mere forkert, og jeg vil strække den så langt, at det er ineffektivt ikke at holde pauser, og at det er en af de mest oversete effektivitetsfaktorer.

Ofte er det netop i pauserne, hvor man uden at vide det, får knækket det problem, som man havde set sig blind på:

"Vi løser ikke problemerne ved at bruge de tankebaner der udspringer af dem" (Albert Einstein) "

Så det må vist være nok undskyldning for, at du kan tage en lille refleksionspause med denne lille artikel.

Her får du nemlig et lille udsnit af de mange **guldkorn**, citater og refleksioner jeg har samlet og skrevet i mine små pauser. Krydret med mine tanker og masser af plads til netop dine tanker og refleksioner.

Så god pause.

Yesper

Del 1: "CHANGE" Guldkorn:

1) En rejse på 1000 mil starter med det første skridt" (LAO-TZU)



- **Mit Bud:**
 - Alt starter med det først spæde initiativ, og det tages oftest i tanken. Så hvis man formår at tage det hele et skridt ad gangen - eller "spise elefanten i små bidder" - kan selv de store udfordringer overvindes. En vigtig mental kompetence og uden denne kan selv små udfordringer synes store.
- **Refleksion:**
 - Hvilke små skridt har du taget, hvor en opgave fra starten synes uoverskuelig?

2) If you always find what you are looking for - you should consider looking for something else for A CHANGE" (Yesper)



- **Mit Bud:**
 - Hvis du ønsker ændringer, så er der kun én vej, nemlig en anden, end den du plejer at tage. Så bryd vanens magt og opsøg noget andet og udenfor din normale komfortzone.
- **Refleksion:**
 - Har du eksempler fra dit liv hvor det netop lykkedes dig at ændre noget ved at tænke ud af boksen?

3) "Afstanden fra ord til handling = Sagt er ikke nødvendigvis hørt - Hørt er ikke nødvendigvis forstået - Forstået er ikke nødvendigvis accepteret - Accepteret er ikke nødvendigvis udført" (Yesper)



- **Mit Bud:**
 - Sproget er et af menneskets vigtigste kommunikationsværktøjer, men faktisk er der langt fra ord til handling; og ganske som med selskabslegen "viske videre fra øre til øre" så kan der være meget tab i forløbet. Så en god kommunikation kræver meget grundighed, gensidig respekt, opmærksomhed og fokus. Til tider bør man nok også acceptere, at succeskriteriet for en vellykket kommunikation ikke altid er, at den anden opfatter beskeden på helt samme måde som afsenderen. Faktisk kan det bedst opnåelige være, at man får koordineret sine budskaber.
- **Refleksion:**
 - Har du nogle eksempler, hvor kommunikationen gik godt eller mindre godt?

4) " Det er tanken der tæller, men handling der gælder" (Yesper)



- **Mit Bud:**
 - Alt starter i tanken, men det rigtig værdiskabende er naturligvis, når det sker i virkeligheden. Den positive side er naturligvis, at tanken kan påvirkes og forædles inden man gør det i praksis. Så populært koster det ikke noget at gøre det forkert i tanken :-)
- **Refleksion:**
 - Har du eksempler, hvor du ved at gøre det først i tanken fik ændret din rygmærvs handling?

5) "Bedøm ikke dagen på det du har høstet, men på det du har sået"



- **Mit Bud:**
 - Det er vigtigt at nyde det man har høstet, og netop derfor mindst lige så vigtigt at så til fremtiden. Lidt slidt og gammeldags: "Man skal yde for at kunne nyde". Husk også, at netop det selv at kunne yde og påvirke ens fremtid, er en glæde i sig selv.
- **Refleksion:**
 - Har du eksempler på, hvor det at så er en glæde i sig selv og høsten "bare" styrker dette?

Del 2: "MINDSET" Guldkorn

6) "Everything is done twice - First in your mind, then in practice! So: change your mind for a change (Yesper)"



- **Mit Bud:**
 - Alt starter som en tanke inden man beslutter sig for at handle. Så hvis man vil sikre varige ændringer, skal man først arbejde med sine tankemønstre. Den positive vinkel er, at man aktivt kan påvirke sit mindset inden det i praksis "koster"
- **Refleksion:**
 - Har du et eksempel, hvor du med tankens magt har ændret en handling?

7) "Begin with the End in mind -Then do First things First" (Steven Covey)



- **Mit Bud:**
 - Hvis man drømmer sig til det resultat man vil opnå, og sikrer sig at alle små steps er i den retning - så bliver rejsen bogstaveligt talt mere målrettet og opnåelig. Kort sagt mere effektiv.
- **Refleksion:**
 - Prøv at tænke på noget du vil opnå og tag det først skridt. Du kan evt. afprøve teorien i mindre målestok f.eks. hvad du vil have ud af et møde og hvilke steps, der måske kan bringe dig derhen.

8) "Udsigt giver indsigt" (YESper) og "Indsigt giver bedre udsigt" (Lone Lytken)



- **Mit Bud:**
 - Hvis man med et åbent sind kigger langt og udover sin egen holdning, vil man simpelthen blive klogere og får flere handle- og frihedsgrader og bliver klogere på sig selv.
- **Refleksion:**
 - Kan du finde eksempler, hvor du med udsyn fik mere inspiration og indsigt?

9) "Sometimes the fastest way is to go slow and sometimes, when you want to hold on, you have to let go" (Tina Dickow)

"Sometimes the fastest way
to get there is to go slow"

Tina Dickow



- **Mit Bud:**
 - Nogle gange er tålmodighed og det at give slip - lige det der skal til for opnå det man ønsker. For hvis man krampagtig holder fast, så vil andre kræfter være din modstander og ikke din ven.
- **Refleksion:**
 - Har du eksempler, hvor din tålmodighed lige var det der skulle til?

10) "Hvis du ejer mere end 7 ting ejer tingene dig" (Kinesisk ordsprog)



- **Mit Bud:**
 - Hvis du bogstaveligt talt materialiseret dit liv, så betaler du ved at disse styret dig ved at "mere vil have mere". Kort sagt - Hvis du fokuseret på det, der er virkelig vigtigt for dig, bliver det mere værd og vigtigt.
- **Refleksion:**
 - Har du eksempler, hvor glæden over den enkelte ting i dit liv overskygges af en masse uvæsentligt?

Del 3: VILJE guldkorn:

11) "Kunst er det man ikke kan - Hvis man kan er det jo ingen kunst" (Storm P)



- **Mit Bud:**
 - "Udover humoren i Storm P's ordvalg - så dækker den det, at det kun er rigtig "kunst" når man går udover sin komfort zone og gør noget man ikke har prøvet før.
- **Refleksion:**
 - Har du et eksempel, hvor du eller andre ved at gå ud af din komfort zone har åbnet ny "kunst"?

12) "Man KAN hvad man VIL" eller "VIL kun hvad man KAN" det er spørgsmålet! (Yesper)



- **Mit Bud:**
 - Når man gør noget nyt, så er det en god trykprøve på, om man nu ikke i virkeligheden kun gør det man i forvejen kan.
- **Refleksion:**
 - Har du eksempler på at du jf. ovenstående har snydt dig selv?

13) "Hvor der er vilje er der håb - Så håb med vilje " (Yesper)



- **Mit Bud:**
 - Påstanden er, at man virkelig vil kunne rykke, hvis man har en oprigtig positiv tilgang, tro, håb og vilje.
- **Refleksion:**
 - Har du eksempel på, at du virkelig med stålvilje har kunnet indfri dit håb ?

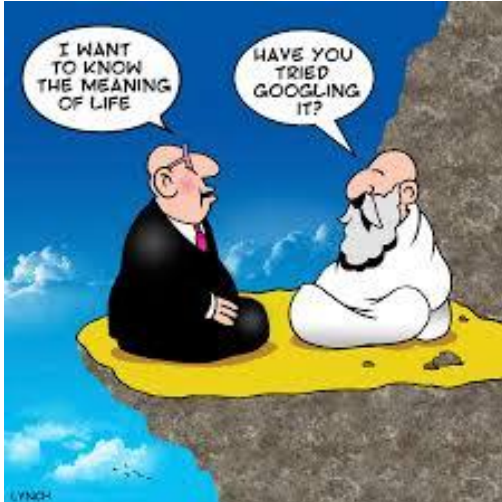
14) Den der søger solen - ser lyset (Yesper)



- **Mit Bud:**
 - Hvis du med oprigtig positiv tilgang opsøger den rigtig retning, så bliver du ofte præmieret med overbevisning, motivationen og resultater.
- **Refleksion:**
 - Har du eksempel på, at du ved at holde fast i søgning på løsning lige pludselig selvmotiveret opnår det ønskede resultat?

Del 4: "MENING" Guldkorn

15) "Meningen med livet er ikke at kende den - men at leve det" (Yesper)



- **Mit Bud:**
 - Hvis man bruger al sin tid på et vigtigt emne eller problem - så opnår man ikke det man ønsker. Skrevet på en anden måde, så er det ikke alt der med fordel skal analyseres. F.eks. at leve livet. En anden vinkel sagt af min mor: "Den bedste medicin mod døden er at leve livet"
- **Refleksion:**
 - Har du eksempler på at du ved at give slip i analysen rent faktisk opnår mere?

16) " Svar får man fra Fortiden, Spørgsmål stilles til Fremtiden - men løsningen findes ved at leve i Nutiden" (Yesper)



- **Mit Bud:**
 - Det er godt at kende sin baggrund og overveje fremtiden - men det må ikke gå udover rent faktisk at leve her og nu. Eller sagt på en anden måde: ""Spildtid er når fortid og fremtid - stjæler al nutid"
- **Refleksion:**
 - Har du af og til taget dig selv i at bruge al fokus på ting fra fortiden du ikke kan ændre, bekymre dig om fremtiden og glemme at nyde nuet?

17) "De ting der betyder mest - må aldrig blive slaver af de ting det betyder mindst"



- **Mit Bud:**
 - Pas på i dagligdagen at fylde din tid med ting der ikke er vigtige - så start simpelthen med det vigtigste.
- **Refleksion:**
 - Ender du nogle gange med at forsvinde i detaljer og dermed glemme det vigtige?

18) "Veje der ikke starter i hjertet - ender blindt"



- **Mit Bud:**
 - Hvis man ikke har hjertet med i det man laver, så sænker man sandsynligheden for at man lykkes og har sig selv med.
- **Refleksion:**
 - Har du eksempler på halvhjertede initiativer som aldrig kom videre?

Afrunding:

Nu kom du så igennem mine 18 favorit guldkorn, min fortolkning og en mulighed for at danne din egen. Håber også at du mærkede lidt refleksionsenergi og så værdien af pausen.

Så brug de næste 5 min på med at stoppe op og holde pause ved denne sætning og ikke gøre andet end at kigge her på disse punktummer

Hov du snød, der er ikke gået 5 min. 😊

Spørg til side – husk din refleksionspause i en travl hverdag – ellers bliver den alt for travl. Du har simpelthen ikke tid til at spare pauserne 😊

Min interesse for refleksionspauser er simpelthen af personlig erfaring og fordi det faktisk er et værktøj jeg anbefaler og anvender i mit virke som “Systemisk coach” (Læs mere her: yescoaching.dk)

Så god pause – vis ses efter pausen.