



Anja Vintov

# FLYT DIG LIDT

Små skridt til store forandringer

Gads Forlag



ANJA VINTOV  
**FLYT DIG LIDT**

Gads Forlag



# Indhold

Forord .....	6
Kapitel 1 Hverdagsmod er vejen frem .....	10
Kapitel 2 Smerten er dit vækkeur .....	24
Kapitel 3 Giv slip .....	43
Kapitel 4 Bliv en sund egoist.....	63
Kapitel 5 Din krop viser vejen .....	86
Kapitel 6 De rette relationer .....	101
Kapitel 7 Kærlighed – på eget ansvar .....	114
Kapitel 8 Gå efter drømmejobbet .....	137
Kapitel 9 Prisen for at flytte sig – eller lade være ....	166
Kapitel 10 Sæt skub i forandringerne .....	181
Kapitel 11 Til lykke – du er på vej! .....	201
Træn hverdagsmodet på 100 måder.....	210
Tak.....	214

# Forord

Føles livet besværligt? Lidt op ad bakke og ikke helt, som du havde drømt om? Så overvej et kort øjeblik, hvor du svigtede dig selv. Hvor modet svigtede dig – eller du svigtede dit mod: Modet til at gå efter det, du vil have her i livet.

Om det så er et bedre parforhold, mere ansvar på jobbet, nogle mere forstående veninder eller mere luft i kalenderen – du kan få det hele, hvis du træner dit mod. Og det er præcis, hvad du kommer til i denne bog.

Hvad har mod nu med sagen at gøre, tænker du måske? En hel del. For uden hverdagsmodet, altså modet til i alle hverdagens små situationer at sige til og fra, stå ved dig selv, tage stilling og sætte en kurs, risikerer du at glemme dig selv, og hvad det egentlig var, du ville her i livet.

I denne bog vil jeg hjælpe dig tilbage/ind på sporet. Så hvis du er godt i gang med at resignere, fordi “Man kan jo ikke få alt i livet”, og “Så galt er det da heller ikke”, sidder du med den rette bog i hånden. Min pointe er nemlig: Du *kan* få (næsten) alt i livet. Hvis du tør.

Du skal ikke engang lægge hele dit liv om eller gentage mystiske mantraer over for dig selv i spejlet. Du skal såmænd bare blive mere opmærksom på dig selv, din krops signaler og dine mentale dårlige vaner – såsom at bøje dig “for fredens

skyld”, være den pæne flittige pige, der påtager sig alt for mange opgaver eller hende den stærke, der aldrig beder om hjælp.

Jeg vil lære dig, hvordan mod omsættes til daglig praksis. Det handler bl.a. om selv at vælge og definere de roller, du spiller i dit liv, og om, hvordan du ved at lytte til kroppen kan finde ind til din egen kerne.

Bogen vil give dig modet til at holde op med at tilpasse dig rammer, der strammer – og i stedet skabe rammer, der passer til lige præcis dig. Når du begynder at turde lidt mere, vil du helt automatisk turde satse på kærligheden i den version, der passer dig bedst. Du vil have modet til at vælge de mennesker, der løfter dig, og til at gå efter den karriere, du helst vil bruge din kostbare tid på, ligesom du vil handle på din krops signaler. Alt sammen vil gøre livet nemmere. Det er ikke meningen, at det skal være så besværligt.

Nej, det sker selvfølgelig ikke på en eftermiddag. Men hold fokus på, at du bare skal flytte dig lidt, ganske lidt ad gangen. Og langsomt vil du nærme dig det, der føles rigtigt for dig. Det er ligesom at begynde at løbe: Små skridt, måske føles det akavet i starten, men det føles så rart, når man kommer hjem igen. Hjem til sig selv. Med tiden vil du opdage, at du er blevet afhængig – af at være dig selv – og det er jo ikke så dårligt endda.

Indrømmet: Hvor ville det være supernemt, hvis en gul Post It-lap på køleskabet med ordene “tid til forandring!” var nok. Hvis du kunne folde benene i en fin skrædderstilling og meditere lidt, sige et par positive affirmationer højt og visualisere dit nye liv og så ... *mission accomplished!*

Eller bedst af alt, hvis *de andre* – chefen, kæresten, veninden, vennen, kunden, kollegaen – ville forandre sig, bare lidt, så du kunne få det bedre.

Lad mig allerede her introducere dig for en af bogens pointer: Glem *de andre*. De er ikke interessante i den her sammenhæng, men det er du. Dit mod kommer først til sin ret, når du tager skæbnen i hånden og skaber dine egne vækstbetingelser. Personligt og professionelt.

Hvis det føles lidt svært undervejs, så trøst dig med, at vi er mange, der har gået vejen før dig. For mig har det været en fornøjelse at skrive bogen – ikke mindst fordi den er beviset på, at alle de bekymringer og udfordringer, al den hjertesmerter og frustration, jeg og andre mennesker har gennemlevet, ikke har været spildt. Tværtimod. Summen af mine og andres erfaringer kan forhåbentlig blive det værktøj, der letter din vej mod nye horisonter.

Jeg har undervist og guidet mere end 2000 kvinder igennem livsforandringer og hjulpet danske og internationale ledere med at få fat i sig selv og deres hverdagsmod. Jeg har set mennesker og deres liv forvandle sig. Derfor er jeg overbevist om, at det også kan ske for dig.

Lov dig selv én ting: At dette ikke bare bliver endnu en bog, som du håber at finde *alle de rigtige* svar i. Sådanne bøger, kurser, workshoper findes ikke! For at finde de rigtige svar for dig skal du prøve dig frem. Sats på dig selv. Lyt til dig selv. Lad dig inspirere af bogen og dens hverdagsmodige mennesker og deres historier. Men husk, at ikke engang 3 × 34 kan flytte dig det rigtige sted hen – hvis du ikke selv ved, hvor det er.



Jeg vil opfordre dig til at lave øvelserne i slutningen af hvert kapitel. De vil være med til at sætte skub i din personlige forandringsproces. Brug øvelserne efter behov: Hold dig til de lette, mere overfladiske øvelser, hvis du ikke orker at gå i dybden hver gang. Men lov mig, at du bare en gang imellem også vil lave øvelsen med at lytte til kroppen: Nogle gange er din krop nemlig en meget bedre vejviser end dit hoved.

Nye skridt kræver lige dele handling og hvile. Så tag dig godt af dig selv undervejs.

Det er aldrig for sent at flytte sig lidt.

Rigtig god læselyst.

Anja

*“Den, som mister sine penge, taber meget; den, som mister en ven, taber mere; men den, som mister modet, taber alt.”*

MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA, SPANSK FORFATTER.

# Hverdagsmod er vejen frem

**... om hvad hverdagsmod er for noget, hvordan du træner det, og om hvorfor det er så vigtigt at blive opmærksom på alle de situationer, hvor du svigter dig selv.**

Vejen til hverdagsmod begynder dér, hvor du beslutter dig for at satse på et liv, *du* har defineret. Også selv om det nogle gange forekommer nemmere at løbe sin vej. Hverdagsmod er at sætte dig selv under lup for at finde ud af, hvor du spænder ben for dig selv, og så begynde at gøre noget andet. Skridt for skridt.

Når du mærker en let hjertebanken, når du føler, du er på gyngende grund, og vælger at gå videre alligevel, slipper kontrollen, gør noget andet, end du plejer, så trænes hverdagsmodet.

Du træner også hverdagsmodet, når du ...

- tør gå imod normen.
- tør afslutte relationer, der ikke giver mening.
- puster nyt liv i relationer, du tror på.
- tør sige fra til det, du ikke har lyst til, og ja til det, der trækker i dig, men som også er lidt skræmmende.
- tør åbne dit hjerte og vise sårbarhed og kærlighed og trods frygten for afvisning.
- tør bede om hjælp, selv om du helst vil fremstå stærk og selvstændig.

- tør være helt ærlig, selv om det er nemmere at lade være.
- tør give efter frem for at kæmpe.
- tør sige din mening og slippe tanken om, hvad andre mener.
- tør tage nye skridt, selv om du på forhånd ikke kan regne ud, hvad der vil ske.
- tør tro på det bedste i dig selv og andre.
- tør vise det, der er dig – alle følelser, alle sider.
- tør sætte handling bag dine ambitioner, store som små.
- tør stoppe op i stedet for at mose på.
- tør mærke efter, hvad du har brug for – og gøre noget ved det.

Når du begynder at turde lidt mere, er du godt på vej mod et liv med frihed til at handle på det, du vil – og ikke mindst: Et liv, hvor du kan få det, du vil have.

## Kunsten at holde fast i sig selv

Hvad er mod egentlig for en størrelse? Mod kan være store bedrifter – som at sætte sit liv på spil for at redde andre – men mod kan også være bittesmå, tilsyneladende ubetydelige skridt. Skridt, som med tiden gør en verden til forskel. For dig personligt. Mod er også at gøre det, som det ville være nemmere *ikke* at gøre. Handlinger i hverdagen, som du *kommer til* at springe over – som f.eks. pausen, du havde brug for, men overhørte, fordi du liiige skulle gøre noget færdigt, den ærlige snak, der skulle skabe klarhed, men som forblev ved tanken. Alle disse små skridt ligger og venter på dig som en øvelse i mod hver eneste dag.

Hverdagsmod er det moderne menneskes overlevelseskunst – vejen til autenticitet og integritet.

Autenticitet er et udtryk for at være ét med sig selv. Ud-

fordringen er at holde fast i din karakter og de roller, der passer dig bedst, uanset hvad din omverden måtte mene.

Når jeg eksempelvis i mit arbejde som ledelseskonsulent spørger ledere, hvad hverdagsmod er, handler deres svar ofte om at turde stå ved sine egne holdninger og meninger, vel vidende, at kolleger ikke altid mener det samme. At blive ved med at tro på, at det, man gør, er det rigtige. At have modet til at stole på sig selv, være sig selv og samtidig kunne erkende, hvis en beslutning ikke har været rigtig – og træffe en ny. Give en undskyldning, hvis det er nødvendigt.

Vi har alle brug for at kunne lede os selv igennem forandringer, og det kræver hverdagsmod uanset titel og status. At være forandringsvillig i tanke og handling kræver mod, ligesom det kræver mod at tage livet på sig og gøre det til sit eget.

## Det handler ikke om *de andre*

Hverdagsmod er især at tage *alle andre mennesker* ud af ligningen, så det ikke handler om dem. Men om dig. Det handler ikke om, hvad *de andre* – din kæreste, din chef, din familie, dine børn osv. – forhindrer dig i at gøre, men om hvad *du* forhindrer dig selv i at gøre. Det handler ikke om, hvad de ikke gør, men hvad du ikke gør. Man kan ikke ændre andre mennesker. Din energi skal bruges på det, du kan ændre ved din egen situation. Når du gør det, vil verden transformere sig for øjnene af dig. Det hele starter med dig, i dig. Alt, hvad du putter i dit liv, udgår fra dig.

Kunsten er at turde handle og opføre dig i overensstemmelse med din indre stemme, selv om der er noget på spil. *Det* er hverdagsmod. Hovedparten af os mangler modet til at satse

på det liv, vi ønsker. De fleste af os ved godt, hvad vi vil have, men ikke alle gider, vil, eller gør det, der skal til. Hvorfor? Fordi det er nemmere og mere komfortabelt at lade være. På kort sigt.

At turde følge dine drømme, store som små, med bevidstheden om at du kan fejle, er måske hverdagsmod, når det er størst. Men husk, at når du gør det, der føles rigtigt for dig, vil du sandsynligvis tage lettere på dine egne forbiere, fejltrin og småfiaskoer, end hvis du krampagtigt prøver at leve dit liv efter, hvad andre mener, forventer og synes. Hvorfor ikke se dit livs fejltrin fra en helt ny vinkel: Der er ikke noget, der går galt – der er blot læring.

Med den vinkel på tingene vil du meget mere smertefrit bevæge dig i en ny retning. Skridt for skridt vil du blive mere modig og stå ved det, du inderst inde tror på. Dag efter dag, måned efter måned, år efter år.

Modet til at gå imod strømmen ses ikke tit. Modet til at leve helt efter sine egne anvisninger er måske endnu sjældnere. Men hvorfor skulle du så? tænker du måske. Hvorfor overhovedet rode sig ud i noget så besværligt som at grave sit hverdagsmod frem, når så mange andre tilsyneladende slipper gennem livet uden at gøre sig den umage?

Fordi frustration og smerte ofte bunder i manglende hverdagsmod. Og omvendt kan glæde og handlefrihed ofte spores tilbage til mere hverdagsmod. Der er altså store gevinster til dem, der tør. Og det er heldigvis ikke et lotteri, men et spørgsmål om at handle, tage stilling, råbe op og markere – i stedet for at vælge den nemme løsning: At lade være. Om du handler eller lader stå til, fordi “Nåh ja, hvad søren, så vigtigt

er det vel heller ikke ...” afgør om dit liv falder ud til den ene eller den anden side. Om du får gevinsten eller nitten.

## Små vigtige valg

Manglende hverdagsmod kan være forklaringen på, at man pludselig befinder sig i en suppedas, man ikke ved, hvordan man er havnet i. Personligt eller professionelt. Det handler om alle de små beslutninger, der er taget hen ad vejen – og som måske i overvejende grad har været baseret på, hvad andre ønskede eller forventede. Man har glemt eller undertrykt, hvad man selv ville, og lige så stille starter glidebanen.

For mange af os ville det sikkert give mere mening, hvis det skønne og berigende liv krævede store indsatser og store bedrifter. Hvis det var virkelig banebrydende beslutninger, store, svære og dramatiske valg, der skulle til. Så var det også lettere at sige: “Det magter jeg simpelthen ikke, det kræver for meget”. Men det er ikke tilfældet. Tværtimod. Det handler ofte om et “ja”, der skulle have været et “nej”. Tilsyneladende små ting i hverdagen, som bliver store skridt i den forkerte retning, fordi du glemte dig selv et sted på halvvejen.

### Du svigter dig selv, når ...

- du siger ja, når du helst vil sige nej.
- du lyver i stedet for at tage en ærlig snak.
- du ignorerer dine egne behov.
- du ikke lige får tid til kærligheden ... til dig selv og/eller din partner. En anden dag ...
- du pakker dine drømme væk pga. manglende tid, penge og overskud.
- du ikke tror på din indre stemme, intuition og mavefølelse.
- du ikke tør vise det, du er og vil.

- du holder dig tilbage, fordi du tror, andre er bedre, dygtigere, mere kompetente.
- du giver andre skylden i stedet for at fokusere på, hvad du kan gøre.

Problemet med at svigte dig selv i det små er, at du ikke mærker effekten med det samme. Det er jo ikke livstruende på kort sigt, men på lang sigt bliver det faktisk afgørende for, hvordan dit liv former sig. Man kan sammenligne det med andre situationer i dit liv, hvor dårlige ting hober sig op.

Forestil dig dit skrivebord. Helt ryddet. Så lægger du nogle papirer på bordet, så kommer der en forbi og snakker, stiller sin kaffekop og glemmer at tage den med igen. Så smækker du den bærbare op på bordet og begynder at arbejde. Hiver flere papirer frem. Du spiser frokost og får ikke fjernet madpapiret og tallerkenen, fordi telefonen ringer hele tiden. Når du forlader skrivebordet få timer efter, er det rodet, meget mere rodet, end da du satte dig.

Akkurat det samme kan ske med dit liv, din krop og din sjæl, hvis du ikke holder øje med de små beslutninger, du træffer undervejs, og som du måske ikke tillægger den store betydning. Alene fordi det er små ting. Over tid får de betydning. Stor betydning. Og så er det tid til den store oprydning. Som du sikkert har opdaget, er det nemmere at rydde lidt op en gang imellem.

Prøv at vænne dig til tanken om, at det kan være nemt at forandre dit liv. Også selv om du finder det svært at tro på. Men prøv alligevel at indse, at det er de små beslutninger, de små løgne, de små ting, du ikke får gjort eller gør for meget, der på sigt afgør, hvilket liv du får skabt for dig selv.

Prøv også at vænne dig til tanken om, at du selv har skabt alt det, du kan se i dit liv nu. Glæderne, sorgerne, frustrationerne, oplevelserne. Det er dit værk, ingen andres. Derfor er det også din opgave at lave det om, hvis det ikke fungerer. Du kan lige så godt tage de allerførste små skridt – det er slet ikke så svært.

### De første skridt mod mere hverdagsmod

- Hold øje med dig selv.
- Vær opmærksom på de beslutninger, du træffer.
- Spørg dig selv: Bringer mine valg mig tættere på eller væk fra mig selv?
- Spørg dig selv: Bringer de små valg mig i retning af det, jeg vil?
- Bemærk, om du får det, du vil have.
- Bemærk de mennesker, du omgiver dig med – hvad kendetegner dem?

### Gå dit mod efter i sømmene

Nu skal vi kigge nærmere på dit personlige hverdagsmod – og hvor mulighederne for forandring ligger. Typisk ligger de oplagte og nemmeste muligheder for forandring i alle de små hverdagssituationer. Dem, der udfordrer dit mod og måske føles ukomfortable, hvis du skal gøre noget andet, end du plejer. Det er her, du skal have modet på banen, i stedet for f.eks. at vige uden om en potentiel konflikt af bekvemmelighed. Øv dig i at følge dit hjerte og dit indre, også selv om det måske i første omgang føles ubehageligt og kommer på tværs af andres interesser.

Lad os kigge på, hvad det er for nogle sider af dig selv, du skal opdyrke for at blive bedre til at tackle alle hverdagens små udfordringer. Hverdagsmod bygger på fire hjørneste, og dem skal du finde i dig selv.



## Hverdagsmodets fire hjørneste

- Ærlighed
- Risikovillighed
- Tålmodighed
- Fleksibilitet

Din ærlighed betyder i denne sammenhæng, at du altid anerkender det, du mærker, og at du tilstræber ærlighed og integritet i alle dine handlinger. Det betyder, at du ikke siger: "Det er o.k.", hvis det absolut ikke er det. At du er ærlig omkring dine behov og følelser og tør tale højt om for dig vigtige ting, selv om du ikke kan vide, hvordan andre mennesker vil reagere. At du tør være ærlig omkring det, du vil, og det, du ikke vil, mest af alt over for dig selv. At du skaber det liv, du allerhelst vil have.

Din risikovillighed handler om, hvor villig du er til at handle på det, du mærker. Træde ud på gyngende grund en gang imellem. Gøre det, som det måske var nemmere *ikke* at gøre, fordi det er ukomfortabelt – men som du ved, vil bringe dig tættere på det, du ønsker. Det er her, din handlekraft ligger. Din risikovillighed måles på, hvad du rent faktisk *gør* – det tæller ikke, hvad du *tænker* dig til eller drømmer om at gøre. Risikovilligheden er også i spil, når du skal satse på dine ønsker og ambitioner, store som små, og når du skal give dine holdninger og meninger til kende. Det handler også om at bede om det, du ønsker – og stå fast, uanset modstanden eller "modstanderen".

Din tålmodighed handler om din evne til at skabe gode vækstbetingelser for dine livsprojekter, om de så er en ny karriere, et bedre kærlighedsliv, mere ro, mere glæde eller noget helt andet. Det er her, din tålmodighed kan blive sat på prøve.

Din tålmodighed til vedvarende at plante nye frø, arbejde med dig selv og vente tappert på, at resultaterne viser sig hen ad vejen.

Det handler om ikke at give op for tidligt, fordi du synes, at “der ikke sker noget”, men holde fast i det, du tror på. Troen på, at du selvfølgelig kan forandre de ting, du ønsker at forandre i dit liv. Tænk på naturens gang: Så, dyrke, høste. Fordi resultaterne i en tid er usynlige for øjet, er det ikke ensbetydende med, at de ikke er der. De er på vej. Og så husk, at alt omkring dig forandrer sig, i takt med at du forandrer dig. Hverken hurtigere eller langsommere. Det er inden i dig, alle forandringer skal og kan ske. Det handler ikke om andre end dig, så vær tålmodig.

Din fleksibilitet afspejler din evne til at tackle modstand og flytte dig fra det, der hiver dig ned. Den er også afgørende for, hvor nemt du giver slip på negative tanker om dig selv og andre – og hvor meget du hænger dig i andres meninger om dig. Flexibilitet er også at være åben for, at dine resultater kan komme på forskellige måder og fra forskellige kanter. Det er evnen til at holde et bredt perspektiv på muligheder, frem for at låse dig fast på, at tingene skal være/ske/komme på én bestemt måde for at virke for dig.

## Lærerige frustrationer

Forud for alle gennembrud ligger en masse små skridt. Når du hører om mennesker, der har succes, personligt og professionelt, så tænker du måske ikke over alle de små skridt og beslutninger, som er gået forud for succesen. Højst sandsynligt har også de måttet gennem smerte eller frustration for at lære, hvad de *ikke* vil have – og på den baggrund har de valgt en ny retning.

Smerte og frustration er umiddelbart ikke charmerende størrelser, men de er lige så vigtige en del af livet som glæde og tilfredshed. De er budbringere af vigtige budskaber, som du kan vælge at lytte til og handle på eller overhøre. Igen handler det om små bitte valg, som på lang sigt har stor indflydelse på dit liv. At sidde fast i smerten uden at flytte sig giver ikke mening, men kan være den løsning, mange mennesker vælger alligevel. Det kan ligefrem forekomme trygt at sidde fast i en frustration, den er trods alt velkendt. Hvem ved, hvad der sker, når du begynder at flytte dig? Hvis du har skabt smerte, kan du også skabe glæde, men ikke hvis du bliver stående på samme sted i den rolle, der ikke passer dig længere.

Du vælger selv dine roller i livet, og du vælger selv den scene, dit liv skal udfolde sig på. Du kan spille småt og tro, at det er, hvad der er dig beskåret, eller du kan tage dig selv seriøst. Dit liv spiller en rolle, og du ved bedst, hvordan du gerne vil leve det. Så find hverdagsmodet frem og se på dig selv gennem en linse, der er rensset for dårlige undskyldninger og modstand. Se på dit liv med nysgerrighed på alt det, det er muligt for dig at skabe – hvis du tør: et godt kærlighedsforhold, en spændende karriere, et autentisk udtryk, en krop i balance.

## FLYT DIG

Øvelserne efter hvert kapitel er for dig, som har mod på at flytte dig ... lidt eller meget. Du kan betragte øvelserne som en personlig tilstandsrapport: Hvor står du lige nu i forhold til det kapitel, du netop har læst? Hvordan står det til med dit mod? Spørgsmålene er en slags opsummering af kapitlet og kobler det, du har læst, sammen med din egen forandringsproces.

Hvis du har lyst til at gå i dybden, så lav øvelserne med overskriften “Flyt dig så!”. Hvis ikke du er klar til det, så er der gratis refleksion i første øvelse “Tænk dig om”, som kradser lidt i overfladen.

Som vi senere vil komme ind på i kapitel 5, giver kroppen ofte de klareste svar – og ikke altid de samme som dem, din hjerne disker op med. Du kan træne din evne til at skelne mellem svar fra hovedet og kroppen ved at dvæle lidt ved spørgsmålene under “Få kroppen med”.

Du kan selvfølgelig også få noget ud af bogen uden at lave øvelserne. Det er dit valg – ligesom (næsten) alt andet i dit liv.

### Tænk dig om

- Hvor i dit liv savner du hverdagsmod?
- Hvad har du valgt *ikke* at gøre i dit liv, selv om du gerne ville?

### Få kroppen med

Træk vejret dybt et par gange.

- Hvad har du behov for at gøre noget ved?
- Kan du huske sidste gang, du gennemførte en handling, der krævede mod. Hvordan føltes det?
- Kan du erindre en gang, hvor du brændte nallerne, som måske afholder dig fra at prøve igen?

### Flyt dig så!

Så er det frem med blokken. Sæt ca. 20 minutter af til at besvare spørgsmålene. I alle øvelser skal du vurdere dig selv på en skala fra 1 til 5. 1 står for lidt/lavest/mindst sandt, 5 står for megst/højest/mest sandt.

### Vurdér din ærlighed

1. Over for dig selv.
2. Over for andre.
3. Du lader ofte være med at sige sandheden for at skåne andre mennesker.
4. Du undlader ofte at sige sandheden for at skåne dig selv.

### Vurdér din risikovillighed

1. Hvor villig er du til at satse på dine ønsker og ambitioner, store som små, uanset hvad andre tænker eller mener om det, du gør?
2. Hvor villig er du til at sige det, du mener, bede om det, du ønsker, og stå fast ved dine holdninger, uanset hvem du står over for?
3. Hvor modig er du, når det kommer til at være tro mod din mavefornemmelse?
4. Hvor nemt er det for dig at vise alle sider af dig selv?

### Vurdér din tålmodighed

1. Hvor tålmodig er du i forhold til det liv, du ønsker at skabe?
2. Hvor tålmodig er du i forhold til dine omgivelser?
3. Hvor tålmodig er du med dig selv?
4. Hvor let er det for dig at holde fast i et ønske eller en ambition, selv om resultaterne ikke viser sig med det samme?  
1 = forventer resultater med det samme og giver let op.  
5 = vedholdende og rummelig.

### Vurdér din fleksibilitet

1. Hvor nemt er det for dig at indrømme, når du har taget fejl?
2. Hvor nemt er det for dig at sige undskyld, frem for at forsvare dig?

3. Hvor nemt er det for dig at være mentalt fleksibel, så du ikke tager andre menneskers meninger for tungt?
4. Hvor nemt er det for dig at se verden med andre briller end dine egne?

### Sammentælling

Tæl dine vurderinger sammen.

**Ærlighed:** maks. 20 point. Dine point:

0-6: Ærlighed er ikke din stærke side, så kig på, hvad der står i vejen for ærligheden. Eksempelvis behovet for andre menneskers accept, frygten for konflikter eller behovet for at fremstå på en bestemt måde.

7-13: Du er overvejende ærlig, men der er stadig plads til forbedring.

14-20: Du er gennemgående ærlig, over for dig selv og andre.

**Risikovillighed:** maks. 20 point. Dine point:

0-6: Du holder dig på den sikre side og træder sjældent ud på gyngende grund. At tage chancer er ikke en stor del af din hverdag.

7-13: Du satser af og til, men kan have tendens til kun at dyppe tæerne og ikke gå hele vejen. Du har fat i din risikovillighed, men går af og til på kompromis med det, der betyder noget for dig.

14-20: Du er overvejende risikovillig og satser på det, du vil.

**Tålmodighed:** maks. 20 point. Dine point:

0-6: Tålmodighed er ikke din stærke side, og konsekvensen kan være, at du forlanger meget af dig selv og andre.

7-13: Du har fat i tålmodigheden, men nærvær og tillid kan være udfordrende størrelser for dig.

14-20: Du evner i overvejende grad at være tålmodig både over for dig selv og andre.

**Fleksibilitet:** maks. 20 point. Dine point:

0-6: Du kan have tendens til firkantede holdninger og forudindtagede meninger. Det er svært for dig at se verden fra andre perspektiver end dit eget.

7-13: Du forsøger at give slip og lade andre tankemønstre og handlemåder få plads.

14-20: Du er overvejende fleksibel i tanke og handling og i stand til at se livet fra forskellige perspektiver.

Er der plads til udvikling? Højest sandsynligt – det er der hos os alle. Men nu har du en klarere idé om, hvor du kan starte.