"Mød dig selv"-metoden

af Bjarne W. Andresen

En lille plante løfter en tung sten for at kunne udfolde sig til sit fulde potentiale. Egå Engsø forår 2014.

”*Mød dig selv*”-metoden
© Bjarne W. Andresen
1. udgave.
Aarhus, april 2015
www.bjarnewandresen.dk

Indhold

Forord 4
1. møde med dig selv (1. uge, 1. dag) 5
Hvad glæder jeg mig til? 5
2. møde med dig selv (1. uge, 2. dag) 6
Hvad er den største udfordring de kommende dage? 6
3. møde med dig selv (2. uge, 1. dag) 7
Hvornår var jeg lykkeligst? 7
4. møde med dig selv (2. uge, 2. dag) 8
Hvad har jeg gjort for mig selv? 8
5. møde med dig selv (3. uge, 1. dag) 9
Hvad har gjort mig stolt? 9
6. møde med dig selv (3. uge, 2. dag) 10
Hvad har jeg gjort, som jeg har taget tilløb til længe? 10
7. møde med dig selv (4. uge, 1. dag) 11
Hvordan har jeg bevaret min integritet og stået fast ved min mening? 11
8. møde med dig selv (4. uge, 2. dag) 12
Hvordan har jeg vist andre, hvad de betyder for mig? 12
9. møde med dig selv (5. uge, 1. dag) 13
Hvad er periodens vigtigste erkendelse/beslutning? 13
Nu kan du selv 14

Forord

Velkommen til denne pjece, som er et kursus i ”*Mød dig selv*”-metoden.

Metoden vil hjælpe dig til at fokusere på det, som har værdi for dig. Du vil i højere grad lægge mærke til de lykkelige øjeblikke i din hverdag – og ja, de er der!

Selve introduktionen til *”Mød dig selv”*-metoden varer en måneds tid, hvor du skal afsætte ca. 20 minutter to gange om ugen. Det er du værd. Find et tidspunkt på dagen, hvor du har ro. Gør det til en vane.

Ved hvert møde med dig selv, skal du svare på nogle spørgsmål. Første gang starter vi med kun ét, men i løbet af måneden vil antallet af spørgsmål stige. Der er fire basisspørgsmål, som er ens for alle. Desuden er der et individuelt antal personlige ”powerspørgsmål”.

Spørgsmål og svar skal du skrive ned. Anskaf dig en notesbog – gerne A4 eller A5 – eller noget andet, du finder passende. Det er din egen personlige bog, som du ikke skal vise til nogen.

Bagerst i denne pjece er der et eksempel på, hvordan du kan skrive spørgsmål og svar ned.

”Mød dig selv”-metoden har jeg udviklet gennem de seneste 9 år. Jeg har selv praktiseret den i alle årene og desuden brugt den i sparringsforløb for både voksne og børn. De mange positive tilbagemeldinger har givet mig mod på at dele den med en større kreds, herunder dig.

Du er meget velkommen til at give mig en tilbagemelding via mailen moeddigselv@bjarnesenadresen.dk.

Med venlig hilsen

Bjarne W. Andresen

1. møde med dig selv (1. uge, 1. dag)

Hvad glæder jeg mig til?

Vi lægger nemt ud. I dag har du kun et spørgsmål, du skal svare på.

1) Hvad glæder jeg mig til?

Skriv en eller to ting ned, du glæder dig til. Noget, som kan ske inden dit næste møde med dig selv.

Spørgsmålet er et af de fire basisspørgsmål, du skal stille dig selv, hver gang du holder møde med dig selv.

Eksempel:

1) Hvad glæder jeg mig til?
- At begynde på den nye bog, jeg har købt.

2. møde med dig selv (1. uge, 2. dag)

Hvad er den største udfordring de kommende dage?

Velkommen til dit andet møde med dig selv. Denne gang bygger vi lige så stille videre op.

Du har forhåbentligt haft mulighed for at gøre erfaringer med det, du glæder dig til. Du skal igen glæde dig til noget. Samtidig skal du også skrive en eller to udfordringer ned, som du regner med at møde inden næste gang.

Dagens spørgsmål er:
1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst?
2) Hvad er den største udfordring de kommende dage?
3) Hvad glæder jeg mig til?

Det første spørgsmål omkring forventninger er naturligvis koblet op på det spørgsmål, du stillede dig sidste gang. Altså skal du denne gang kigge tilbage og se, hvordan det gik med det, du glædede dig til. Levede det op til forventningerne? Var det bedre eller ikke så godt? Blev det aflyst? Er det ikke sket endnu, så du kan glæde dig endnu en gang til det samme?

Disse spørgsmål er tre af de fire basisspørgsmål, du skal stille dig selv, hver gang du holder møde med dig selv. Det fjerde spørgsmål skal du først bruge næste gang.

Eksempel:

1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst?
- Jeg har kun læst lidt i min nye bog, men den er rigtigt god.

2) Hvad er den største udfordring de kommende dage?
- Jeg har lovet at bage boller til personalemødet. Jeg får lidt travlt med at nå det.

3) Hvad glæder jeg mig til?
- At læse videre i min bog.
- At spise nybagte boller.

3. møde med dig selv (2. uge, 1. dag)

Hvornår var jeg lykkeligst?

Nu har du arbejdet med *"Mød dig selv"*-metoden en uge. For nogle er det nok til, at de mærker en ændring i deres måde at tænke dagligdagen på. For andre går der længere tid. Så fortvivl ikke, hvis du ikke mærker forandringen endnu. De fleste vil opleve mødet med sig selv som en gave, hvor de mærker ro. Jeg håber, det er sket for dig.

Lykke er en mærkelig størrelse. Mange glemmer at mærke den, når den er der. De savner den kun, når den mangler. Lykke er et stort ord, det kan være svært at tage i sin mund. Hvornår er jeg lykkelig? Altså rigtigt lykke-lykkelig? Kan det ikke altid blive bedre, så jeg bliver mere lykkelig? Det giver god mening for mig at bruge en måde at tænke lykke på, jeg har fra Dalai Lama (som igen har det fra buddhistisk tradition): at vi kan vælge at gå vejen mod lykke eller vejen mod lidelse. Vi kan altid spørge, om et valg giver mere lykke eller mere lidelse.

Det nye spørgsmål i dag beskæftiger sig med lykke. Læg mærke til, at du ikke spørger, hvornår du var lykkelig! Derimod er spørgsmålet: "Hvornår var jeg lykkeligst?" Der vil altid være tidspunkter, hvor du var længere på vejen mod lykke end andre tidspunkter. Hvilket tidspunkt var du gået længst ad den vej?

Dagens spørgsmål er:
1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst?
2) Hvad er den største udfordring de kommende dage?
3) Hvornår var jeg lykkeligst?
4) Hvad glæder jeg mig til?

Du er nu nået op på fire spørgsmål til dit møde med dig selv. Det er de fire basisspørgsmål, som gælder alle. Ved de kommende møder med dig selv vil jeg præsentere andre spørgsmål, men de har en anden karakter. Dem vil du kunne vælge mellem og endda skifte mellem.

Derimod er det vigtigt, at de fire basisspørgsmål, du kender nu, indgår i alle dine møder med dig selv.

Eksempel:

1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst?
- Jeg nåede at bage bollerne, og mine kolleger kunne lide dem. Kirsten bad endda om opskriften.
- Jeg har læst rigtigt meget, for selv om jeg har travlt, har jeg fundet tid til det.
- Jeg bagte så sent, at jeg ikke fik smagt på bollerne, inden jeg serverede dem til personalemødet.

2) Hvad er den største udfordring de kommende dage?
- Min søster kommer på besøg. Vi bliver tit uvenner.

3) Hvornår var jeg lykkeligst?
- Til personalmødet, hvor jeg fik ros for bollerne.

4) Hvad glæder jeg mig til?
- At løbe en tur i morgen. Det er alt for længe siden sidst.

4. møde med dig selv (2. uge, 2. dag)

Hvad har jeg gjort for mig selv?

Nu har du arbejdet med *"Mød dig selv"*-metoden i næsten to uger. Tillykke med det. Du har arbejdet med de fire basisspørgsmål, som du skal stille dig selv, hver gang du holder møde med dig selv.

Ud over de fire basisspørgsmål skal du til hvert møde med dig selv arbejde med et eller flere personlige powerspørgsmål. I et individuelt sparringsforløb vil jeg kunne guide dig til at finde det eller de spørgsmål, som er vigtigst for dig at arbejde med. Det kan ikke lade sig gøre i en e-bog, derfor har jeg i stedet valgt at præsentere dig for en række spørgsmål, som kan inspirere dig til at formulere dit helt eget eller dine helt egne powerspørgsmål. Du vil blive præsenteret for et nyt spørgsmål hver gang resten af dette kursus.

Mange glemmer at give sig tid til at gøre noget for sig selv. Vi er gode til at overse, at vi også selv har behov. Vi gør i stedet noget for partneren, familien, vennerne, kollegerne, chefen osv. Derfor vil jeg udfordre dig på et powerspørgsmål:

Hvad har jeg gjort for mig selv?

Du skal altså tænke på en ting, du har gjort udelukkende for din egen skyld. Købt en buket blomster, løbet en tur, læst en god bog…

Hvis dette spørgsmål ikke giver mening for dig, så spring det over. De fire basisspørgsmål, du har besvaret indtil nu, er vigtige at tage med, hver gang du holder møde med dig selv. De kommende møder med dig selv præsenterer jeg dig for forskellige powerspørgsmål, du kan tage til dig eller lade ligge.

Dagens spørgsmål er:
1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst? (basisspørgsmål)
2) Hvad er den største udfordring de kommende dage? (basisspørgsmål)
3) Hvad har jeg gjort for mig selv?
4) Hvornår var jeg lykkeligst? (basisspørgsmål)
5) Hvad glæder jeg mig til? (basisspørgsmål)

Eksempel:

1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst?
- Min søster og jeg blev uvenner. Igen. Men hun ringede dagen efter.
- Det var en skøn tur, men jeg løb lidt for langt og fik ondt i foden.

2) Hvad er den største udfordring de kommende dage?
- At holde løbet ved lige trods ondt i foden.

3) Hvad har jeg gjort for mig selv?
- Jeg løb en tur.

4) Hvornår var jeg lykkeligst?
- Da jeg løb.

5) Hvad glæder jeg mig til?
- At løbe igen.

5. møde med dig selv (3. uge, 1. dag)

Hvad har gjort mig stolt?

Nu er vi kommet til den del af min introduktion, hvor det bliver mere individuelt. Du kan tilpasse det, så det passer til dig.

Jeg introducerer et nyt spørgsmål fremover, når jeg fortæller om *"Mød dig selv"*-metoden. Du kan selv vælge de spørgsmål ud, som du ønsker at bruge. Med undtagelse af de to første og de to sidste spørgsmål, som er basisspørgsmål og hører med, hver gang du holder møde med dig selv. De fire basisspørgsmål er:

Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst?
Hvad er den største udfordring de kommende dage?
Hvornår var jeg lykkeligst?
Hvad glæder jeg mig til?

Det nye spørgsmål, jeg vil introducere i dag er:

Hvad har gjort mig stolt?

Stolthed er et stort ord, du måske skal vænne dig lidt til at bruge. Du skulle nok også vænne dig til at svare på, hvornår du var lykkeligst.

Når du kigger tilbage, er der helt sikkert noget, du kan være stolt over. Det skal du skrive ned som svar. Når du først er blevet opmærksom på, hvad du kan være stolt over, kan du begynde at være stolt over dig selv.

Dagens spørgsmål er:
1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst? (basisspørgsmål)
2) Hvad er den største udfordring de kommende dage? (basisspørgsmål)
3) Hvad har jeg gjort for mig selv?
4) Hvad har gjort mig stolt?
5) Hvornår var jeg lykkeligst? (basisspørgsmål)
6) Hvad glæder jeg mig til? (basisspørgsmål)

De fire basisspørgsmål skal være med hver gang. Efter ønske eller behov kan du vælge blandt de øvrige spørgsmål - skift dog ikke mellem dem for ofte. Effekten bliver større, jo længere tid du arbejder med de samme spørgsmål.

6. møde med dig selv (3. uge, 2. dag)

Hvad har jeg gjort, som jeg har taget tilløb til længe?

Du har nu arbejdet med fire basisspørgsmål, som hører med til alle møder med dig selv. Du bliver præsenteret for en række andre spørgsmål, hvor du skal vælge det eller de spørgsmål ud, som passer til lige dig. I dag vil jeg præsentere dig for spørgsmålet:

Hvad har jeg gjort, som jeg har taget tilløb til længe?

Du har sikkert noget, du længe har tænkt på at gøre. Det giver en særlig tilfredshed at sætte mentalt flueben ved sådan en ting. Ofte har du brugt mere energi og mere tid på at tænke på at få det gjort, end det rent faktisk tog at gøre det.

Dagens spørgsmål er:
1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst? (basisspørgsmål)
2) Hvad er den største udfordring de kommende dage? (basisspørgsmål)
3) Hvad har jeg gjort for mig selv?
4) Hvad har gjort mig stolt?
5) Hvad har jeg gjort, som jeg har taget tilløb til længe?
6) Hvornår var jeg lykkeligst? (basisspørgsmål)
7) Hvad glæder jeg mig til? (basisspørgsmål)

De fire basisspørgsmål skal være med hver gang. Du kan vælge blandt de øvrige spørgsmål efter behov. Skift dog ikke mellem dem for ofte. Effekten bliver større, jo længere tid du arbejder med de samme spørgsmål. Gerne mindst en måned.

7. møde med dig selv (4. uge, 1. dag)

Hvordan har jeg bevaret min integritet og stået fast ved min mening?

Jeg håber, du har fået noget ud af at arbejde med *"Mød dig selv"*-metoden. Forhåbentligt har du fået mod og lyst til at fortsætte arbejdet med metoden og dermed med dig selv. Om en uge slutter dette kursus. Så kan du selv arbejde videre.

I dag bliver du præsenteret for spørgsmålet

Hvordan har jeg bevaret min integritet og stået fast ved min mening?

Du kender sikkert situationen: du har lovet dig selv, at "næste gang, så…" Næste gang din kollega beder dig gøre det sure arbejde, så siger du ikke bare "ja" med det samme. Næste gang der er personalemøde, så vil du have lov at sidde på den gode plads (du ved selv, hvad den gode plads er for dig). Alligevel ender det endnu en gang med, at du siger "ja" lidt for automatisk og at du sidder et sted, der ikke passer dig.

Det er ikke din opgave her i livet at servicere alle andre, og slet ikke på bekostning af dig selv. Du ønsker jo ikke at sige til dig selv, at din mening tæller mindre end andres, vel?

Start med de små skridt. Læg mærke til en enkelt ting, du har stået fast ved. En ting pr. dag. Du skal også kunne flytte dig, når der er behov for det, eller når det er en andens "tur". Hvis du er en af dem, der har behov for at arbejde med dagens spørgsmål, vil jeg påstå: der er ingen risiko for, at du bliver for dominerende, vel?

Dagens spørgsmål er:
1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst? (basisspørgsmål)
2) Hvad er den største udfordring de kommende dage? (basisspørgsmål)
3) Hvad har jeg gjort for mig selv?
4) Hvad har gjort mig stolt?
5) Hvad har jeg gjort, som jeg har taget tilløb til længe?
6) Hvordan har jeg bevaret min integritet og stået fast ved min mening?
7) Hvornår var jeg lykkeligst? (basisspørgsmål)
8) Hvad glæder jeg mig til? (basisspørgsmål)

De fire basisspørgsmål skal være med hver gang. Du kan vælge blandt de øvrige spørgsmål efter behov. Skift dog ikke mellem dem for ofte. Effekten bliver større, jo længere tid du arbejder med de samme spørgsmål. Gerne mindst en måned.

8. møde med dig selv (4. uge, 2. dag)

Hvordan har jeg vist andre, hvad de betyder for mig?

I dag får du derfor næstsidste del af kurset i *"Mød dig selv"*-metoden.

Jeg har i en periode haft "Hvordan har jeg glædet andre?" som mit personlige powerspørgsmål. Jeg er gået væk fra det, for ikke at blive for fokuseret på at glæde andre på bekostning af sig selv. Ofte glæder man sig selv ved at glæde andre, men ikke altid. Jeg fandt i stedet en bedre formulering, som jeg dele med dig.

I dag bliver du præsenteret for spørgsmålet:

Hvordan har jeg vist andre, hvad de betyder for mig?

Det er ikke kun ved særlige lejligheder, at vi gerne høre, hvad vi betyder for andre. Er du en af dem, der sjældent får sagt det til andre, kan du have gavn af at arbejde med spørgsmålet en periode. Det kan være, du skal fortælle til nogen, at du holder af dem. Det kan også "bare" være at sige "tak for turen" til buschaufføren.

Måske kan du se en sammenhæng med det spørgsmål, du blev præsenteret for sidste gang: "Hvordan har jeg bevaret min integritet og stået fast ved min mening?" Det kan være, du har brug for at fortælle nogen, at du bliver ked af det, når de gør noget bestemt.

Find selv ud af, hvordan det giver mening for dig. Hvis det ikke giver mening, så vælg et andet spørgsmål fra denne introduktion til *"Mød dig selv"*-metoden.

Dagens spørgsmål er:
1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst? (basisspørgsmål)
2) Hvad er den største udfordring de kommende dage? (basisspørgsmål)
3) Hvad har jeg gjort for mig selv?
4)Hvad har gjort mig stolt?
5) Hvad har jeg gjort, som jeg har taget tilløb til længe?
6) Hvordan har jeg bevaret min integritet og stået fast ved min mening?
7) Hvordan har jeg vist andre, hvad de betyder for mig?
8) Hvornår var jeg lykkeligst? (basisspørgsmål)
9) Hvad glæder jeg mig til? (basisspørgsmål)

De fire basisspørgsmål skal være med hver gang. Du kan vælge blandt de øvrige spørgsmål efter behov. Skift dog ikke mellem dem for ofte. Effekten bliver større, jo længere tid du arbejder med de samme spørgsmål. Gerne mindst en måned.

9. møde med dig selv (5. uge, 1. dag)

Hvad er periodens vigtigste erkendelse/beslutning?

Velkommen til sidste del af min introduktion til *"Mød dig selv"*-metoden.

I dag bliver du præsenteret for spørgsmålet:

Hvad er periodens vigtigste erkendelse/beslutning?

Du kender det godt: Nogle dage er der pludseligt noget, der går op for dig. Du får en erkendelse og undrer dig over, hvorfor du ikke har "set" det før. Stop med at bebrejde dig selv for at være langsom til at erkende. Det vigtigste er, at lige netop nu har du fået en erkendelse, du kan handle på.

På samme måde kan det være med en beslutning. Anerkend dig selv for at have truffet en beslutning, som betyder noget for dig. Det kan være: "Jeg har besluttet at fortsætte med *"Mød dig selv"*-metoden to måneder og så overveje det igen." (Det mener jeg selv ville være en rigtigt god beslutning.)

Dagens spørgsmål er:
1) Hvordan er det gået med mine forventninger fra sidst? (basisspørgsmål)
2) Hvad er den største udfordring de kommende dage? (basisspørgsmål)
3) Hvad har jeg gjort for mig selv?
4) Hvad har gjort mig stolt?
5) Hvad har jeg gjort, som jeg har taget tilløb til længe?
6) Hvordan har jeg bevaret min integritet og stået fast ved min mening?
7) Hvordan har jeg vist andre, hvad de betyder for mig?
8) Hvad er periodens vigtigste erkendelse/beslutning?
9) Hvornår var jeg lykkeligst? (basisspørgsmål)
10) Hvad glæder jeg mig til? (basisspørgsmål)

De fire basisspørgsmål skal være med hver gang. Du kan vælge blandt de øvrige spørgsmål efter behov. Skift dog ikke mellem dem for ofte. Effekten bliver større, jo længere tid du arbejder med de samme spørgsmål. Gerne mindst en måned.

Nu kan du selv

Denne gang har jeg ikke nye powerspørgsmål til dig. Du ved, hvad du skal gøre: fortsætte med de fire basisspørgsmål og finde dine egne powerspørgsmål. Fem til syv spørgsmål i alt vil være passende.

Fremover vil du måske få lyst til at holde mere end to ugentlige møder med dig selv. Det er du velkommen til. Jeg holder som regel et dagligt møde med mig selv. Når du har arbejdet med *"Mød dig selv"*-metoden over længere tid, ændrer din tænkning sig. Det er ikke længere kun til møderne med dig selv, at du fokuserer på de fire basisspørgsmål og dine personlige powerspørgsmål. De vil være til stede i din tænkning også mellem møderne.

Jeg har et sidste ønske til dig: Jeg vil bede dig sende mig en besked med dine erfaringer med *"Mød dig selv"*-metoden. Dine erfaringer kan være med til at gøre metoden endnu mere brugbar for den næste, jeg introducerer metoden for. Hvis du har brug for længere tid til at samle erfaringer, så vent gerne en uge, en måned eller længere.

Du kan benytte kontaktformularen på min hjemmeside www.bjarnewandresen.dk.

På forhånd tak

Bjarne W. Andresen

Mentor ved skoleskift

Der kan være mange gode grunde til at skifte skole. Du ved, at det er den helt rigtige beslutning for dit barn, og du ønsker den bedst mulige start på den nye skole.

Giv dig dit barn muligheden for at tale med en, som kan hjælpe jer videre.

Baggrund: Pædagog, lærer og souschef i dagtilbud, SFO og folkeskole siden 1992. Sammenlagt 12 år i folkeskoler. Arbejder nu som støttepædagog på en folkeskole og som coach. Er selv far til to.

Sådan foregår det:
Samtaler kan foregå hos mig, hos jer – eller et helt tredje sted. Vi kan også tale sammen over Skype.

Find aktuelle priser og tilbud på www.bjarnewandresen.dk.

"Jeg kan varmt anbefale, at børn i skoleskift får en god professionel støtte, og her får Bjarne mine varmeste anbefalinger. Bjarne er en del af, at min søn cykler glad i skole hver dag nu."
(Skrevet af mor til dreng på 14 år.)

Bjarne W. Andresen
Skejby Vænge 127 B, 8200 Aarhus N.
Telefon: 22 96 91 92 – e-mail: sparring@bjarnewandresen.dk.
www.bjarnewandresen.dk – www.facebook.com/bjarnewandresen.dk.

Sparring tilbydes

Føler du dig presset af:

- Kollegaer
- Ledelse
- Forældresamarbejde
- Stress på arbejde og i hverdagen

Giv dig selv mulighed for at tale med en erfaren pædagog og lærer, som kan hjælpe dig videre. Få konkrete metoder til at arbejde med dig selv.

Sparring foregår hos mig, hos dig – eller et helt tredje sted. Vi kan også tale sammen over Skype.

Baggrund:
Uddannet pædagog og lærer, master i børnelitteratur. Over 20 års erfaring som pædagog, lærer og souschef i vuggestue, børnehave, SFO og folkeskole.

Arbejder nu som støttepædagog på en folkeskole, som redaktør og som vejleder.

Find aktuelle priser og tilbud på www.bjarnewandresen.dk.

Bjarne W. Andresen
Skejby Vænge 127 B, 8200 Aarhus N.
Telefon: 22 96 91 92 – e-mail: sparring@bjarnewandresen.dk.
www.bjarnewandresen.dk – www.facebook.com/bjarnewandresen.dk.