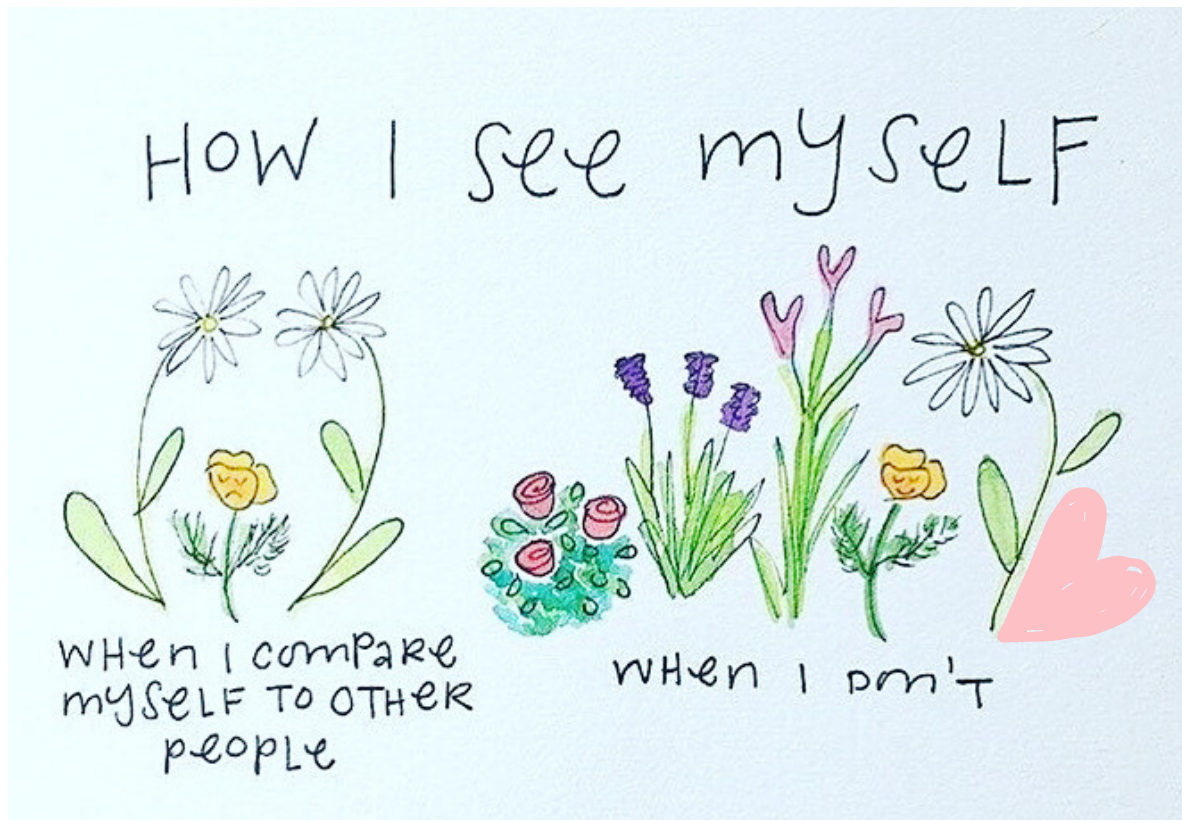


En bæredygtig sammenligning

HOLSTEIN&VIRKELYST



Vi sammenligner os selv med andre, både bevidst og ubevidst.

Sammenligningen bruger du til at måle din egen succes på, og hvor langt du er nået i forhold til en anden. F.eks. i din karriere, i forhold til dit private liv og eventuelt businesswise.

Men ved at måle dig selv med andre, får du også inspiration.

Til at handle på nye måder, til nye ideer. Samtidig får dine holdninger og overbevisninger lidt modspil.

Når du observerer andres gøren og laden eller lytter til andres holdninger.

Så vil du automatisk forholde dig til dem. Vel at mærke, hvis du tillader det. Så vil du blive udfordret på din måde, at gøre ting på eller udfordret på dine holdninger.

På den måde har du mulighed for, at redefinere eller blive bekræftet i, at din holdning forsat passer godt til dig og dine værdier.

Sammenligningen sker hele tiden i vores hverdag

I træningscenteret, på dit job, når du bevæger dig rundt på de sociale medier. Men også i dine helt nære relationer.

Vi definerer os selv gennem andre .. det skaber et rum for udvikling, og måske kan sammenligningen igangsætte en helt ny retning for dig.

MEN sammenligningen har også en anden vinkel, som ikke fordrer udvikling og motivation.

Så vær bevidst om hvad det gør ved dig, når du sammenligner dig med andre.

Hvis sammenligningen gentagende skaber følelser/tanker i dig som f.eks.:

- Tvivl & usikkerhed
- Modløshed
- Frygt
- Negative tanker om dig selv, ikke god nok, klog nok mv.
- Pres i forhold til at leve op til at skulle fremstå perfekt & succesfuld

Så er det en destruktiv sammenligning. På sigt er det nedbrydende og skaber et mindreværd hos dig.

Vi definerer os selv gennem andre .. det skaber et rum for udvikling, og måske kan sammenligningen igangsætte en helt ny retning for dig.

Den fortiede mellemregning

Det der er værd at huske på, er at alle kæmper med noget, også dem du sammenligner dig med.

Ofte signalerer og fortæller vi blot det positive til vores omgivelser og ikke alle mellemregningerne. Den lange proces med op- og nedture, om perioden hvor det langt fra var en succes, kampen og omkostningerne for at nå til slutresultatet.

At hvad du ser udefra, er nødvendigvis ikke hele sandheden.

En bæredygtig sammenligning

Søg inspiration fra andre, hvis det bidrager positivt til, at du bliver en bedre udgave af dig.

Men i sammenligningen bør du have i mente, at vi alle har et forskelligt udgangspunkt. Vores ressourcer er vidt forskellige og det samme er de udfordringer, vi møder på vores vej.

Det betyder, at hvis sammenligning skal være fair for dig og sikre en bæredygtig udvikling og det gode liv. Bør du kun sammenligne dig selv, med dig.

Se tilbage og mind dig selv om hvor du var, for blot et halvt år siden.

Læg mærke til hvor meget udvikling og læring du har haft undervejs.

Du har flyttet dig og hvert et skridt du har taget er vigtigt. Det store og de helt små skridt. Bare det er i den retning du ønsker.

Nyd din proces, din læring og selve rejsen.

Enjoy