

Lær de helt basale kommunikationstricks



Den slags, der viser dig vej til:

- Tilfredshed med dig selv – kald det bare selvværd
- Ret så gode tanker og følelser.
- Værdifulde relationer
- Et stærkt kærlighedsforhold
- Et job, der giver (mere) mening
- Glæde og nærvær HVER DAG
- Frihed og humor – også når du er alene

Aaaaahhhrrrrr – tænker du at det lyder lidt for godt?

Der er også et lille "men" – du skal nemlig arbejde for resultaterne. Nej, de kommer ikke svævende ind over dit liv imens du ser Netflix, læser avis eller luger ukrudt i forhaven.

De informationer jeg giver dig, kommer i form af små opskrifter, som altså kun virker, når du bruger dem. At kende dem, slår ikke til.

Du kan sammenligne det lidt med din livret. Selvom du kender opskriften, og måske endda kan den udenad, så havner lækkerierne ikke på dit bord af sig selv. Du skal proviantere, forberede, tilberede, anrette og servere.

Og måske skal du også invitere en god ven eller to, for at få det fulde udbytte af den planlagte nydelse.

Hvis du vil være aktivt med, så lover jeg til gengæld, at du får resultater. Hurtigt!

Du er selvfølgelig også velkommen til at bare at følge med på tilskuerrækken, og måske finde lidt inspiration til gemmerne 😊

SÅ! Nu, hvor vi har fået afstemt forventninger -

Er du klar til et lille mini-kursus, der lærer dig et par af de helt basale regler for kommunikation imellem mennesker?

Der findes rigtig mange teorier og modeller – en hel verden af spidsfindige detaljer, små vrid og verbale forvandlingskugler, som tilsammen kan løfte din kommunikation fra discount til delikatesse.

Jeg giver dig nogle af de lækreste godbidder, og det eneste du skal gøre til gengæld, er at bruge dem!

Hen imod og væk-fra

En del af mine overskrifter taler til alt det, du gerne vil undgå. Men inde i teksten finder du opskrifterne, som fører dig til det du gerne vil.

Din motivation går nemlig i to retninger. Det gør min også – det gør alle menneskers. HEN IMOD og VÆK FRA.

Som udgangspunkt har vi nemmest ved at holde fokus på det, vi gerne vil VÆK FRA. Alt det, som kunne være rart at slippe for. Men for virkelig at sætte gang i processen VÆK FRA noget, skal vi finde det, som vi gerne vil HEN IMOD. En slags mål, om du vil.

Lad mig give dig et eksempel fra dit eget liv

Vælg en eller anden ting, som du slås med. Noget du føler dig plaget eller generet af. Noget træls, trist, irriterende – noget du gerne vil slippe for i dit liv. Eller i hvert fald begrænse. Det kan være noget inde i dig selv. Noget du ønsker at holde op med, men det er måske ikke så nemt endda. Eller noget du er træt af, at du ikke tager dig sammen til. Det kan også være nogle følelser, som du ikke føler du kan kontrollere. Eller en vane, som bliver ved med at tage magten.

Eller måske handler det om noget i dit parforhold eller i en anden slags relation. Måske er det dit hjem, du ikke er tilfreds med. Eller dit job. Dit udseende. Din økonomiske situation. Bare vælg EN ting.

Og formuler så din situation. Vær opmærksom på, at du både kan formulere den som noget du gerne vil slippe for – og som noget du gerne vil opnå.

Vær omhyggelig med formuleringerne. Dine ordvalg er afgørende for de følelser der smutter med i slipstrømmen.

Lad mig give dig et eksempel, som jeg hørte fra en klient for nogle år siden.

"Jeg er bare tyk og kedelig. Ingen gider at tale med mig. Sådan er det bare."

BUM. Stop. Slut. Blind vej. Vi kommer ikke videre, vel?

"Sådan er det bare" udsagn har ganske enkelt ingen fremdrift.

De rummer kun en virkelig unuanceret version af virkeligheden – omhyggeligt frasorteret alt, hvad der kunne give bare en bittelille smule lys for enden af tunnelen.

(denne her klient er ikke længere tyk og kedelig, skal jeg lige huske at fortælle – men det vender vi tilbage til senere. Og det har INTET at gøre med vægten.)

Hvis du lige nu sidder med en formulering, der har bare lidt lighed med denne her, så er der gode betingelser for (enkel, nem og effektiv) udvikling!

Her kommer spørgsmål "nummer 1":

Hvad vil du gerne slippe for / af med / være fri for? Tænk dig godt om, og formuler det omhyggeligt.

Når du har gjort det, så hop videre til spørgsmål "nummer 2":

2. Hvad har du, når "nummer 1" er gået i opfyldelse?

Beskriv det så konkret som muligt. Jo mere billedligt, des bedre. Lav en stor, flot farverig forestilling om det du ønsker dig. Tilsæt meget gerne både lyd, duft, smag og fornemmelser. Og dvæl lidt ved, hvordan det er at være inden i dig, når du er nået frem.

Version 1 er dit udgangspunkt.

Version 2 er dit mål.

Version 1 er dit VÆK FRA.

Version 2 er dit HEN IMOD.

3. Beslut dig for, hvor du vil sætte dit fokus.

Hvad vil du beskæftige dig med? Hvad skal dine ord, tanker, forestillinger og følelser handle om?

Jeg ved det – det er ikke altid nemt at skrue opmærksomheden i den modsatte retning. Og derfor taler jeg en hel del til dit VÆK FRA fokus. Fordi, der opholder du dig ganske ofte. Så der kan jeg finde dig.

Min opgave er derefter at pege dig hen til din HEN IMOD retning. For når du både er klar over, hvad du vil væk fra OG hvad du vil hen til, så fyrer du ganske betragteligt op under din energi og motivation.

I de kommende uger får du opskrifter på små verbale tryllerier. Kunstgreb, som vikler dig ud af de besværligheder, der kommer af ubevidst og ineffektiv kommunikation – og sætter dig hurtigt og bekvemt ind i den kommunikative kongestol.

Undervejs har du måske overvejelser eller spørgsmål, som du gerne vil dele med mig. Så skriver du bare en mail på anni@annisimonsen.dk - jeg er her for dig.

PS – husk, god kommunikation er en indsats på linje med alle andre indsatser i dit liv. Hvis du bruger den, får du resultater. Hvis du bare læser om det og tænker på det, så sker der ikke en sk**

Rigtig god fornøjelse!

**NeuroKram
Anni**