

Det moderne liv er blevet en agilitybane - og Mindfulness er modgiften



Af [Sebastian Nybo](#). Foredragsholder, forfatter og underviser i forandring, ledelse og konflikthåndtering.

Der er ingen tvivl om, at det er lettere at være mindfull, når der er balance og harmoni i ens eget liv og når samfundet er præget af glæde, optimisme og der generelt er medvind på cykelstien. Det er bare ikke lige sådan verden i dag ser ud. Der sker så mange forandringer hele tiden at det kan være mere end svært at navigere. Så hvordan sikrer man sig lige forsat at være en kvalificeret arbejdskraft i det digitale stormvejr hvor intet er som før og hvor virksomhederne ligeså godt kan ansætte én til en 1/4 del af din løn. I en verden hvor omkostningerne ved ikke at følge med i bare et par dage er at man er koble en fuldstændig af.

Vi ved godt at der skal være tid til ro og fordybelse – der er bare mange der ikke lige kan se hvor eller hvordan. Rigtig mange mennesker oplever at de lever et liv i modvind. Der er efterhånden bred enighed om, at det psykologiske element spiller en markant rolle og har stor indflydelse på både konkrete mentale forudsætninger, perception og tilgang til tilværelsen. Ofte handler det altså langt mere om mindsettet, end det handler om den faktuelle begivenhed. Følelser har en tendens til at forstærke/overdrive både det, vi oplever som positivt, og det vi oplever som det negative. Derfor er overblik og indre ro kernekompetencer for det moderne menneske, for vi skal kunne bevare energineutralitet og stå centreret - selv midt i panikken, når det virker som om, hele samfundet bisser.

Som en fumletumledukke - der altid vipper op igen - sådan er et mindful menneske. Kierkegaard sagde, at når man står som kaptajn på et skib med kurs lige ind imod en klippe, er der et vist tidsrum, hvor du kan gøre et valg - derefter vælger klippen. Dette eksistentielle budskab er eviggyldigt - men det er særlig vigtigt i krisetid. Der har bredt sig en tåge af frygt og bekymring, så udsynet formindskes - og det er risikabelt. Den sociale intelligens, der gør, at frygten smitter så selv de positive ender med at blive deprimeret. Derfor er det centralt, at du som menneske formår at udvise en motiverende adfærd og dagligt kultiverer og fjerner det negative senegræs, der spreder sig omkring dig. Det gode i den forbindelse er, at vi i dag ved, hvad der skal til for at være selvmotiverende - det krævende er, at det handler om dig og din måde at anvende dine iboende ressourcer.

Mindfulness er en effektiv modgift mod stress og det er min erfaring at den er den naturlige videreudvikling af vores evolution - hvor individets personlige ansvarlighed og potentiale skal forvaltes samtidigt med at forandringstempoet bare stiger.

For nogle år siden var det følelsesmæssig intelligens der var i centrum. Så blev det coaching der var det store dyr i åbenbaringen. Begge del vigtige trin på vej til større rummelighed og indsigt - og som gradvist har formået at flytte særligt erhvervslivets menneskesyn i retning af en øget tro på individets potentiale og menneskets naturlige, iboende trang til at gøre sit bedste og være ansvarlig. Det næste naturlige trin er den i udviklingen hvor ethvert individ selv planlægger, gennemfører og selv træffer sine beslutninger - for ingen kan gøre det for os. Og her kommer Mindfulness ind som et solidt bidrag til at skabe den nødvendige selvindsigt og udvide forståelsen for de større sammenhænge, der er en forudsætning for, at selvforvaltningen skal kunne fungere i en kaotisk verden og ikke blot udvikle sig til egoisme.

I Mindfulness sættes den enkeltes dømmekraft i højsædet. Der er ingen eksperter, ingen autoriteter og ingen coaches at søge råd hos. Der er kun dig og din bevidsthed.

Hvis du vil vide mere om Mindfulness og også vil klædes på til at tackle agilitybanen så tjek min [Kalender](#) for de næste afholdelser.

... og husk:

Det kan godt være klogt, selv om det er sjovt