

Mød dig selv-metoden



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

Velkommen

Velkommen til *Mød dig selv-metoden*.

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

Selve introduktionen til *Mød dig selv-metoden* består af tre trin. Det svarer til tre møder med dig selv, og du skal afsætte ca. 20 minutter pr. gang. Du kan frit vælge, hvor ofte du holder dine møder med dig selv. Jeg anbefaler en gang om dagen, men mange begynder med ugentlige møder. 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 er der kun to spørgsmål. Når du er færdig med introduktionen, er du i gang med den fulde metode. Den består af fire generelle spørgsmål og et personligt "power-spørgsmål", som du selv vælger.

Spørgsmål og svar skal du skrive ned. Anskaf dig en notesbog eller noget andet, du finder passende. Det er din egen personlige bog, som du ikke skal vise til nogen. Du bruger din hjerne på en anden måde, når du skriver i hånden, men det er bedre at skrive digitalt end slet ikke at holde et møde med sig selv.

Mød dig selv-metoden har jeg udviklet gennem de seneste 20 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, og her kommer den i sin 2. udgave.

Du er meget velkommen til at give mig en tilbagemelding på moeddigselv@bjarnewandresen.dk.

Med venlig hilsen

Bjarne W. Andresen

Mød dig selv-metoden
2. udgave.
© Bjarne W. Andresen
Aarhus, oktober 2025

Introduktionen er downloadet
fra www.paedagogen.dk

Mød dig selv-metoden, trin 1

I dag skal du kun svare på to spørgsmål.

Mød dig selv-metoden
Dato og klokkeslæt:
2) Hvad er min kommende udfordring?
5) Hvad glæder jeg mig til?
(c) Bjarne W. Andresen

Dato og tidspunkt

Dem skriver du på for at holde orden i dine ting. Gem dine gamle notesbøger med dine svar. Tag dem frem en gang imellem og se, hvor du har udviklet din måde at arbejde med dig selv på. Og hvor du *ikke* har udviklet dig.

Jeg plejer at skrive, hvor lang tid det enkelte møde har taget. Det minder mig om, at jeg investerer en meget lille mængde tid på at holde mine møder. De tager typisk fire minutter hver aften, inden jeg lægger mig til at sove.

Nu er vi klar til at gå i gang med spørgsmålene. Lad dig ikke forvirre af, at de har nogle "forkerte" numre (vi begynder med spørgsmål 2). Ved dine kommende møder med dig selv kommer de manglende spørgsmål med, og så giver det mening.

2) Hvad er din kommende udfordring?

Tænk på tiden, indtil du vil holde dit næste møde med dig selv. Hvad sker der, som vil være en udfordring for dig? Det behøver ikke være store ting. Skriv bare det, der fylder mest. Hvis der er to udfordringer, du ikke kan vælge mellem, så skriv bare dem begge, men afhold dig fra at lave en liste. Hold dig til det væsentligste.

Undgå at lave en to-do-liste. Spørgsmålet handler ikke om, hvad du skal nå at gøre, men om noget, som er svært for dig. Det kan være en vanskelig samtale, at skulle gøre noget nyt og udfordrende eller noget helt andet.

5) Hvad glæder du dig til?

Tænk på tiden, indtil du vil holde dit næste møde med dig selv. Hvad sker der, som du glæder dig særligt meget til? Hvis du ser frem til to ting, du ikke kan vælge mellem, så skriv bare dem begge, men afhold dig fra at lave en liste. Hold dig til det væsentligste.

Det er helt bevidst, at dine møder med dig selv altid slutter med dette spørgsmål. Så går du derfra med det bedste i tankerne.

Mød dig selv-metoden, trin 2

I dag skal du svare på to nye spørgsmål. Så er du oppe på fire spørgsmål i alt.

Mød dig selv-metoden
Dato og klokkeslæt:
1) Hvordan er det gået med mine forventninger?
2) Hvad er min kommende udfordring?
4) Hvornår var jeg lykkeligst?
5) Hvad glæder jeg mig til?
(c) Bjarne W. Andresen

De nye spørgsmål er:

1) Hvordan er det gået med mine forventninger?

Her kigger du på, hvad du har svaret til spørgsmål 2 og 5, da du sidst holdt møde med dig selv. Blev dine bekymringer gjort til skamme, eller var det lige så slemt, som du havde forestillet dig? Blev du skuffet, eller var det alt, hvad du havde håbet på?

4) Hvornår var jeg lykkeligst?

Find det tidspunkt siden dit seneste møde, hvor du var allerlykkeligst. Spørgsmålets formulering trigger mange, for hvad nu, hvis jeg har haft en rigtigt dårlig dag? Mit svar er, at så er det allervigtigst at lede efter den oplevelse, som var bedre end alt det andet. Der er altid et højdepunkt, uanset om du bevæger dig på en bakkekam eller på en flad strand.

Når du har arbejdet med dine spørgsmål i en periode, vil du sandsynligvis opleve, at du begynder at tænke på dem mellem dine møder med dig selv, altså i hverdagen. Det er et tegn på, at der sker noget i dig. Først er det oplevelsen af at huske på, hvad dine forventninger var, og så lægge mærke til, om de bliver indfriet eller ej. På samme måde med spørgsmål 4: I begyndelsen vil måske du nogle gange stoppe op og tænke: "Dette øjeblik må jeg huske, til jeg næste gang holder møde med mig selv!" Senere kan det blive en vane, at du minder dig selv om, at "lige nu har jeg et særligt lykkeligt øjeblik", og det kan komme mange, mange gange i løbet af dagen.

På den måde er du gået fra at være bevidst på (til møderne) til at være ubevidst på (mellem møderne). Du har flyttet dit fokus en lille bitte smule, og det kan give en stor effekt, især på lang sigt. Hvis det sker for dig, så glæd dig over det.

Mød dig selv-metoden, trin 3

Nu er vi nået til det sidste spørgsmål. Så har du lært hele *Mød dig selv-metoden*. Så skal du bare fortsætte med at holde regelmæssige møder med dig selv og svare på de fem spørgsmål.

Mød dig selv-metoden
Dato og klokkeslæt:
1) Hvordan er det gået med mine forventninger?
2) Hvad er min kommende udfordring?
3) Personligt power-spørgsmål:
4) Hvornår var jeg lykkeligst?
5) Hvad glæder jeg mig til?
(c) Bjarne W. Andresen

Dit personlige power-spørgsmål

Her indsætter du selv et spørgsmål, som passer til det, du arbejder med lige for tiden. De kommende sider giver dig inspiration til, hvad du arbejder med. Det kan være noget, du vil fokusere særligt på i en måned, et halvt år eller mere. Giv dig tid til at udvikle dig på det felt, og skift det ud, når det ikke giver mening længere. På de næste sider får du inspiration til, hvad det kan være, men tag udgangspunkt i dit eget liv og din egen tilværelse.

Hvis du har lagt blidt ud med fx et møde pr. uge, kan du føle lyst til at to ugentlige møder med dig selv – eller endnu mere. I perioder har jeg holdt møderne mindre regelmæssigt, og nu er jeg vendt tilbage til at holde et dagligt møde. Jo mere man investerer i sig selv, jo mere får man igen, men find et niveau, der giver mening for dig selv. Og justér på det, når der er tid til det.

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 power-spørgsmål. De vil være til stede i din tænkning også mellem møderne.

Jeg har et sidste ønske til dig: Del gerne dine erfaringer med mig. Du vil få en respons fra mig, og dine input kan være med til at gøre metoden endnu mere brugbar for den næste, jeg introducerer metoden for.

Du kan skrive til mig på moeddigselv@bjarnewandresen.dk.

På forhånd tak

Bjarne W. Andresen

Eksempler på personlige power-spørgsmål

Her følger en række eksempler på personlige power-spørgsmål. De er udelukkende til inspiration. Måske har du brug for at omformulere et spørgsmål, og måske har du helt andre personlige fokuspunkter. Så gå du med det. Jeg vil dog opfordre til, at du altid har et personligt power-spørgsmål med på dine møder med dig selv.

Hvordan har jeg været selvkærlig?

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. Det er godt at være venlig overfor andre, men det er ikke godt nok.

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...

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.

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?

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 rigtig god beslutning.)

Hvornår har jeg været opmærksom på, at andre har givet mig en anerkendelse?

Det kan være, nogen har sagt noget til dig. Det kan også være, de "bare" har gjort noget, som kræver din opmærksomhed for at kunne blive oversat til, at det var en anerkendelse.

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.

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.