



Strategi 1: *Bli selvbevisst* (Hvordan vi ser på andre mennesker påvirker vår holdning til dem.)

Utfordring: Ta tid til å tenke over de følgende spørsmålene:

- Hvilke ting verdsetter jeg i livet? Hva tar jeg for gitt?
- Hvordan takler jeg avvisning/utfordringer/stressede situasjoner?
- Hvordan takler jeg forandringer? Hvor motivert er jeg for å forandre mitt liv til det bedre?
- Hvordan takler jeg å bli misforstått/emosjonell smerte?
- Hva slags venn ønsker jeg å være?
- Hva slags briller har jeg på? Hvordan ser jeg mennesker?
- Tillegger jeg mennesker egenskaper som de egentlig ikke har?
- Er jeg overdreven kritisk og skeptisk, eller på den andre siden for positiv og naiv i mine forhold?
- Hva er mine forutinntattheter og hvordan har jeg utviklet dem?
- Hvilke erfaringer fra fortiden kan ha hatt innflytelse på min holdning til mennesker?
- Hva er det som utløser mine ubevisste reaksjoner?
- Legger jeg ned nok innsats i mine forhold?

Du kan også prøve å skrive ned dine tanker i en dagbok. Dette er en veldig enkel og likevel effektiv øvelse som hjelper deg til å stoppe opp og reflektere over dine tidligere og nåværende erfaringer, både positive og negative. Det vil hjelpe deg å kunne peke ut hva du har gjort riktig og også hvilke feil du har gjort. Du kan også tenke over og skrive ned noen ideer til hvordan du kan unngå å gjøre de samme feilene i framtiden.



Strategi 2: Lær hvordan du viser ekte interesse ved å lytte aktivt

Utfordring: Tenk på tre mennesker du ønsker å utvikle et nærmere forhold til. Finn så muligheter til å bli bedre kjent med dem. Tenk ut åpne spørsmål (du kan også bruke noen fra listen under). Avtal å møte hver av det tre du har valgt ut og sett som mål å la dem snakke 80% av tiden.

Hva er din hensikt med livet?

Hva gjør deg til den du er?

Hva gjør deg virkelig glad?

Hva er det seneste du har opplevd som virkelig gjorde deg begeistret. Hvorfor?

Hvordan ville en perfekt dag se ut for deg?

Hva får deg til å le mest?

Hvordan slapper du best av?

Hva er noe av det du frykter mest?

Hva ville du forandre ved deg selv hvis du kunne? Hvorfor?

Hva har vært din beste ferie? Hvorfor?

Hva er noe av det du har hatt behov for å avlære? Hvorfor?

Hva slags jobb tror du at du ville være god til, men du gjør den ikke? Hvorfor?

Hva er den beste gaven du noen gang har mottatt. Hvorfor?

Når folk kommer til deg for å få hjelp, hva vil de vanligvis ha hjelp med. Hvorfor?

Hva er en helt nødvendig del av dagen din? Hvorfor?

Hvilke tre vaner ønsker du aller helst å lære? Og hva med de tre vanene du ønsker å avlære? Hvorfor?

Hvordan tar du dine valg? Hvilke strategier bruker du og hvorfor?

Hva er noen av dine fremtidsplaner?



Strategi 3: *Hvordan kommunisere åpent og vennlig*

Utfordring: Her er en utfordring som kan hjelpe deg med å utvikle en mer positiv holdning overfor dem du ønsker å ha et bedre forhold til. Ta et stykke papir og skriv ned fem gode kvaliteter du ser hos dem. Under hver kvalitet kan du skrive ned en situasjon hvor de har utvist denne kvaliteten. De kan gjøre det samme med deg. Del så hva dere verdsetter ved hverandre. Denne øvelsen kan bli begynnelsen på en ny vane hvor du har og kommuniserer en mer positiv og takknemlig holdning i ditt forhold til andre mennesker. Når det kommer til familieforhold så husk at det er de små og ofte gjentatte handlingene som teller og bygger opp lykkelige forbindelser som varer.

Strategi 4: *Bygg tillit ved å lære å overvinne vanskeligheter*

Utfordring 1: Neste gang du ikke kan bli enig med noen om noe, så la den andre parten uttrykke hvordan de ser saken - la dem dele hva som er viktig for dem og hvorfor, hva som er deres frykt og behov og hvordan de føler situasjonen som et hele. Din oppgave er å lytte til dem - lytte nøye og være forberedt på å oppsummere deres synspunkt inntil de føler at du har forstått hva de mener.

Når de så er enig i at du virkelig har forstått dem, så sørg for å gi dem noen bekræftende ord. Si: "Det høres fornuftig ut" eller "jeg kan forstå din logikk." Bytt så roller. Denne enkle teknikken skaper en trygg atmosfære. Begge parter får mulighet til å dele sine tanker uten å bli avbrutt og med en forsikring om at det de har delt har blitt forstått. Å bruke denne enkle teknikken rett kan gjøre mye for å utvikle et dypere nivå av tillit i et forhold.

Utfordring 2: En annen praktisk utfordring ville være å stille en venn, familiemedlem eller ektefelle dette spørsmålet: "Hva kan jeg gjøre for å hjelpe deg å føle at jeg er der for deg og at du kan stole på at jeg vil være der når du trenger det?" Du kan gjøre dette i en situasjon hvor de vet at du er der for å lytte til dem - en spesiell middag, en tur eller i forbindelse med noe du vet de liker å gjøre. Still dem dette spørsmålet i denne vennlige atmosfæren, lytt til hva de sier, og la dem vite at du vil prioritere det de har sagt.