



Mikas

Klumme

Mika Heilmann arbejder som coach, underviser og foredragsholder.

Hun er oprindelig skuespiller og har derefter uddannet sig til NLP Master Practitioner, Life & Business Coach, Gruppeleder ud fra Laurel B. Krosness Program samt Integrative Coach Professional fra The Ford Institute for Integrative Coaching, JFK University.

Mika arbejder med life coaching hvor det primære fokus ligger på at få tilgang til de uanede mængder af ressourcer vi alle indeholder, men som kan blive godt gemt af vejen via forhindringer, undskyldninger, frygt og lavt selvværd.

Mika er indehaver af virksomheden CREATE YOU – læs mere på www.create-you.dk og tilmeld dig hendes nyhedsbrev!

Ring på 2858 2930 og bestil en **GRATIS** gensidigt orienterende coaching samtale!



Ryd op dit liv

Nogle gange så forstår vi ikke hvorfor vi er drænet for energi eller hvorfor vi bliver fanget af vores egne tanker og følelser og gør det samme igen og igen og alligevel forventer et andet resultat. Vi kan simpelthen være fanget af vores eget rod – om det så er vores eget indre rod eller ydre rod, det handler om.

Én ting er i hvert fald sikkert, og det er at vi skal rydde op i vores liv, for at gøre plads til at nye ting kan ske.

Så før vi går i gang med fremtiden, så skal der ryddes op i fortiden.

Man kan sammenligne det lidt ligesom at skabe sig en have. Forestil dig at du har en grund, hvor du vil skabe en smuk have. Hvis der skal kunne vokse smukke, sunde planter, så skal der forberedelse til. Først skal der fjernes ukrudt – ukrudtet er de omstændigheder, vaner og mønstre fra fortiden, som har forhindret dig i at gro og vokse.

Det rod, der får os til at forblive i fortiden er vores uafklarede og uafsluttede ting. Så hvis du oplever, at du ikke kommer videre i et bestemt livsområde, så kan du godt regne med at finde uafklarede og uafsluttede ting i netop dette livsområde.

Hvordan manifesterer rod sig?

Forsømte ansvarsområder, integritetsproblemer, ufærdige projekter eller andre uafklarede eller uafsluttede ting manifesterer sig både i den indre og ydre verden.

I den indre verden viser de sig som tanker eller følelser i form af nag, vrede, bitterhed, krænkelse, fordomme, traumer og anspændte forhold. Og i den ydre verden viser de sig som rod, brudte løfter, halvfærdige projekter, gamle filer, ufærdige to-do-lister, tøj som ikke længere passer.

Det magiske er, at når vi begynder at rydde op i vores liv, hvad enten det er i vores indre eller i den ydre verden, så vil det påvirke vores liv i en positiv retning.

På en måde siger det sig selv, at når du afslutter noget – tag f.eks. en binding til en eks-kæreste - og virkelig får det afsluttet følelsesmæssigt og er fri, først der vil du være i stand til at indlede et sundt forhold til et andet menneske. Men er du bundet af nag, følelsen af svigt og vrede, er det næsten en umulig opgave at gå ind i et nyt forhold.

Mikas værktøjskasse

På samme måde kan det at rydde op i alle dine skabe, dine gamle filer give dig fornyet energi og faktisk give dig din selvspekt tilbage...

Det lyder måske mærkeligt, men den indre og ydre verden er flettet så forment sammen, at vi ikke kan regne det ud med vores hoveder, hvordan det reelt fungerer. Men det er en smuk dans, der, når du gør en indsats, vil give dig resultater som fornyet energi, kreativitet og selvværd.

Jeg har for nylig coachet en mand i USA, og vi arbejdede med at få afsluttet en skilsmisse og et langt ægteskab... og resultatet var overraskende, udover at han fik sin energi og glæde tilbage, så tredoblede hans virksomhed også sin indtjening i samme periode. Og det er et godt eksempel på, at når du gør plads til at noget nyt kan ske... så sker der nye ting og nogle gange på måder, som du ikke kan regne ud med hovedet.

Så hvis du oplever at sidde fast i dit liv, så vil jeg opfordre dig til at se, om der skulle være nogle uafklarede eller uafsluttede ting, der kunne trænge til en kærlig hånd.

God arbejdslyst!

1)

Lav en brainstorm over alle dine uafsluttede og uafklarede ting i netop det livsområde, du ikke er tilfreds med. Det kan være indenfor karriere, økonomi, familie, fritid, personlig udvikling, kærlighed, spiritualitet eller sundhed.

2)

Beslut dig for at tage handling på at få den vigtigste ting afsluttet. Måske skal du tage kontakt til en coach og få støtte undervejs. Måske skal du have planlagt en efterårsrengøring i huset og måske skal du få ryddet godt og grundigt op på loftet.

3)

Skriv dagbog om hvad det vil give dig og dit liv af få afsluttet denne ting.

4)

Når du har taget handling eller fået afsluttet den vigtigste ting, så husk at fejre det!

