

Rökk tínum málum við coaching

- Hvat tú velur at trúgva um teg sjálfan, verður í stóran mun avgerandi fyri, hvussu tú handlar og hvørjum málum, tú røkkur, sigur Elisabeth Akursmørk, lifecoach
Mynd: Bárður Lydersen

Heilsa & lívsstíllur
maggi@sosialurin.fo

Aðrastaðni hevur tað leingi verið vanligt at leita sær til ein coach, tá motivatiónin til at rækka einum máli svíkir. Nú hava vit eisini fyri fyrstu ferð her heima møguleika at fáa coaching. Vit hava fingið orðið á Elisabeth Akursmørk, sum er útbúgvinn lifecoach

COACHING

Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Vit kenna tað øll, hetta at hava eitt ynski um at broyta okkurt í okkara lívi fyri at betra um lívsgóðskuna. Tað kann vera alt frá at lættna 10 kilo til at stovna egna fyrirøku. Men okkurt er, sum forðar. Umberingarnar rúgva seg upp, ella nógvu miseydnaðu royndirnar vísa, at okkurt meir enn vanlig viljastyrki skal til.

Og tað er júst her, ein coach kann hjálpa tær á vegis. Elisabeth Akursmørk greiðir frá, at coaching grundleggjandi snýr seg um at hjálpa fólki at uppdaga egnar styrkir og møguleikar til at rækka málum, tey seta sær.

Sunnari lívsstíll

Sum coach lurtar Elisabeth fyrst og fremst og setir ítøkiligar spurningar, so forðingarnar koma fram í ljósið við at persónurin sjálvur setur orð á tær.

- Eg blandi meg ikki uppí, hvørji mál og ynskir persónurin hevur - um tað er at verða heimagangandi, skifta starv, skriva eina bók, klænka seg ella "bara" at blíva eitt betri menniskja. Tað týðningarmesta er, at eg kann geva øðrum kensluna av styrki, so tey kenna, at tey kunnu, tað tey vilja, og at tey hava uppiborið tað. Á hendan hátt kunnu tey finna motivatiónina til at handla, sigur Elisabeth.

Elisabeth er eisini økonoma, og fær sum vera man nógvur áheitanir um góð ráð frá fólki, sum ynskja at liva sunnari ella at klænka seg. Og her hevur tað víst seg, at coaching eisini kann verða júst tann rætti lykilin til at koma á mál. Sum dømi nevni Elisabeth eina kvinnu, sum hevur gjørt alskyns royndir at klænka seg og liva sunnari. Kvinnan ger av at royna coaching. Hon og Elisabeth tosa fyrst saman um millum annað,

hvørja kenslu kvinnan vil uppnáa við at klænka og liva sunnari. Hvat hon er sinnað at broyta við sínum matvanum? Hvussu nógv vil hon klænka, og hvussu langa tíð, tað skal taka at rækka málinum? Tá málið soleiðis er vorðið meir ítøkiligt, tosa tær báðar eisini um, hvørjar gamlar tankagongdir og sannføringar hava forðað henni í hennara ætlanum áður, og hvørji lívsvirði kunnu motivera hana av nýggjum.

- Í eini slíkari stöðu mæli eg kvinnuni til longu sama dag at binda seg til at gera nakað, sum førir hana eitt fet víðari móti málinum. Hon hevur brúk fyri einum til at standa á síðulinjuni í eina tíð, tí alt krevur venjing, eisini at broyta matvanar og hugburð. Síðani avtala vit eina tíð at tosa saman aftur, til kvinnan klárar seg sjálf, greiðir Elisabeth frá.

Tú ert tað, tú hugsar

Elisabeth leggur dent á, at coaching er ein arbeiðsháttur, sum kann broyta gongdina í flestu forðum, har fólk kenna eina ónøgd ella ójavnvág í síni lívsstöðu. Kjarnin í coaching snýr seg seg nevniliga um at bróta gomul tankamynstur, so persónurin sær seg sjálfan og umheimin í einum øðrum ljósi. Á tann hátt letur coaching upp fyri eini nýggjari sjálvsfatan og øðrvísi fatan av egnum møguleikum.

Ein sera vanlig forðing fyri, at vit fáa brúkt okkara møguleikar best, er júst negativar sannføringar, vit

hava um okkum sjálvi. Men ein sannføring sum til dømis "Eg eri ikki góð nokk", er ikki nakar endaligur sannleiki. Tað er ein persónlig sannføring, sum kann broytast. Saman við persóninum finnur Elisabeth út av, hvat negativu sannføringarnar hava kostað, og hvørjar kenslur tær hava havt við sær. Í hesum forðum ræður tað um at finna fram til nýggjar positivar sannføringar, sum persónurin við tað sama kennir seg motiveraðan til at halda fast í.

- Tað er altíð tín avgerð, hvat tú velur at trúgva um teg sjálfan, men sannføringini verður í stóran mun avgerandi fyri hvussu tú handlar. Á sama hátt sum vit siga, at tú blívir tað, tú etur, blívir tú eisini tað, tú hugsar. Velur tú at trúgva, at tú ert góð nokk, gevur tað nýggja styrki til at trúgva uppá, at tú nokk skalt rækka tínum máli og handla hareftir, sigur Elisabeth.

Fortíðin í framtíðini

Øll hava vit eina fortíð uppá gott og ónt, og hana kunnu vit ikki broyta. Men eins og við teimum persónligum sannføringunum, velja vit sjálvi, hvussu vit fyrihalda okkum til fortíðina, og hvussu hon harvið skal sleppa at ávirka nútíðina og framtíðina.

Ein syndarlig hending, stórir missur ella eitt nú álvarsom sjúka kann gera menniskju beisk og fáa tey at kenna seg óráttvíst viðfarnan. Spurningar sum,

"Hví skuldi tað raka meg" mala í høgðinum uttan íhald og gerast sjálvskeittar

leinkjur av niðurbrotandi kenslum. Men í hvørji einastu svárrari uppliving býr

Finn tína styrki og skapa tað lív tú droymir um

Vilt tú...

- fáa hjálp til at fullnýta teg sjálfan, so tú røkkur teimum málum, tú hevur sett tær?
- læra at broyta hugsunarhátt, at síggja møguleikar, heldur enn forðingar?
- betra um viðurskiptini við grannan, starvsfelagan, systkin v.m.
- fáa meiri yvirskot og javnvág í lívinum?
- fáa betri javnvág ímillum familju og yrkisleið?
- klænka ella liva sunnari?
- gerast ein betri leiðari, lærari, foreldur v.m?
- fáa hjálp til at taka torførar avgerðir?

Eg vil...

- stuðla tær at gerast tann besta útgávan av tær sjálfum
- stuðla tær at betra um lívsgóðskuna
- stuðla tær til at skapa úrslit til gagns fyri títt persónliga lív, yrkisleið ella fyrirøku.
- standa á síðulinjuni og gleðast saman við tær tann dag, tú sigrandi kemur á mál

Lifecoaching:

Eitt samstarv sum vanlig viðtala ella um telefonina

Elisabeth Akursmørk
Lifecoach

Fá meiri at vita ella bílegg tíð á tel. 222204

eisini møguleikin fyri at gerast eitt sterkari menniskja.

- Hendingin kann kennast ómetaliga óráttvíst. Men hon hevur samstundis givið persóninum ein heilt serstakan møguleika fram um onnur at síggja lívið á ein heilt øðrvísi hátt. Velur hann at síggja soleiðis uppá upplivingina, er tað onki ið forðar honum í at trúgva, at hann er vorðin eitt betri menniskja ella ásanna, at onki er ein sjálffylgja og harvið uppliva gleðina við lívinum nógv sterkari, enn onnur. Tað ljóðar kanska sum ein kliché, men tað ber veruliga til at venda veikleikum til styrki - bara vit eru opin fyri møguleikanum, sigur Elisabeth Akursmørk.

