

STOP-TO-DO Liste

Jeg er holdt op med:

- **At gøre modstand.** Lad være med at kæmpe imod livet og de ting der sker i dit liv. Gå med flowet og accepter tingene som de er og få det bedste ud af situationen. Beslut dig i stedet for at sikre at disse ting ikke sker igen.
- **At gøre ting fordi jeg "burde".** Lad være med at blive motiveret af skyldfølelse – tag dine egne beslutninger og stå ved dem. Kun du ved hvad der er bedst for dig selv.
- **At vente med at løse problemerne.** Gå til situationen/problemet med det samme og lad være med at være bange for det. Sørg for at handle så hurtigt og beslutsomt som muligt, så du på den måde ikke når at tænke for meget over det og blive bange.
- **At tolerere alt fra andre mennesker.** Hold op med at være sammen med mennesker der dræner dig, nedgør dig og ikke behandler dig med respekt.
- **At skabe eller tolerere drama i mit liv.** Selv om vi mennesker ofte får en underlig form for opmærksomhed og spænding ud af det, så skaber det bare negativ energi.
- **At sætte mål jeg "burde" nå.** Jeg sætter nu mål jeg ØNSKER at nå. Ikke hvad andre forventer af mig.
- **At prøve på at ændre menneskene omkring mig.** Jeg vælger at acceptere dem som de er – eller stoppe med at være sammen med dem. (Dette betyder ikke at du ikke kan bede dem om noget du har behov for – f.eks. i et forhold)
- **At sætte andre menneskers behov før mine egne.** Jeg ved at hvis min kop ikke er fuld, så kan jeg ikke give på en god måde til andre.
- **At gøre ting der ikke fører nogen steder hen.** Livet er for værdifuldt og vidunderligt til bare at spille på opgaver og projekter, der ikke fører nogen steder hen.
- **At sætte penge, projekter eller fjernsyn før dem jeg elsker.** Forholdet til andre er det vigtigste i mit liv – og jeg handler derefter.
- **At bruge penge for at udfylde et tomrum.** Jeg vil i stedet finde ud af hvor denne tomhed kommer fra – og så gøre noget ved grunden til den. Jeg prøver ikke at købe mig ud af den.
- **At fortsætte med ting der allerede er forbi.** Den gamle sætning "Det er for sent at give en ko hø – når den er død" gælder stadig. Hvis jeg ser at noget ikke virker, så indser jeg det og bevæger mig videre.
- **At sladre.** Jeg ved at sladder og snak om andre, bare er et forsøg at sætte mig selv højere end dem og have magt over dem.

- **At prøve at bevise mig selv.** Jeg er bare mig selv og lever efter mine egne værdier og normer.
- **At tage ejerskab for andres problemer.** Jeg vil lytte, støtte og elske – men jeg vil ikke længere tage ansvar og investere mig selv i andre menneskers problemer.
- **At manipulere med andre mennesker.** Jeg behøver ikke at skulle bevæge mig ind af bagdøren for at opnå det jeg vil – jeg spiller med åbne kort og spørger direkte.
- **At definere mig selv via mine bedrifter eller roller.** Jeg definerer mig selv ud fra de handlinger jeg udfører og den adfærd jeg udviser - lige nu.
- **At dvæle ved fortiden.** Jeg lever bevidst i nuet og fokuserer på det der sker lige nu.
- **At reagere før jeg tænker.** Det kan godt være at jeg ikke kan kontrollere mine følelser i enhver situation – men jeg kan kontrollere min reaktion og min adfærd.
- **At sige at jeg er for gammel eller at det er for sent.** Jeg ser i øjnene at det bare er en dårlig undskyldning for ikke at prøve.
- **At sige ja – når jeg mener nej.** Jeg vil lære at blive bedre til at sige nej – selv om jeg ved at det vil fornærme nogen en gang imellem.
- **At gå på kompromis med mine værdier.** Jeg ved hvad mine værdier er – og jeg indretter mit liv efter dem.
- **At jeg lover mere end jeg kan holde.** Jeg lover kun 50% af det jeg kan levere – derved giver jeg mig selv meget mere plads til at ændre mig.
- **At tillade andre mennesker at spilde min tid.** Jeg tager de nødvendige skridt for at undgå at andre spilder min tid.
- **At acceptere nervøsitet, depression og dårligt helbred.** Jeg gør alt jeg overhovedet kan for at sikre, at mit mentale og fysiske helbred er så godt som muligt.
- **At fylde min dag helt op.** Jeg sørger altid for ikke at fylde min dag helt op – derved har jeg tid til at gøre absolut ingenting.
- **At fokusere på fremtiden.** Det er rigtig vigtigt at have mål og drømme – men jeg nyder processen lige så meget som jeg nyder udbyttet.
- **At tro på jeg altid har ret.** Jeg anerkender at der er mange måder at opfatte tingene på – og mange måder at håndtere situationer på. Min mening om det, er ikke altid den rigtige.
- **At ignorere min intuition.** Jeg lytter altid til mine instinkter og til hvad min mavefølelse fortæller mig.
- **At acceptere begrænsninger.** Jeg går ud fra at jeg kan opnå det jeg vil – indtil det modsatte er bevist.

- **At isolere mig selv.** Jeg ved det kræver en indsats at udvide mit netværke – og jeg kan se værdien i det.
- **At acceptere at kede mig.** Jeg vælger enten at finde skønheden i nuet – eller også så tager jeg action og skaber energi og entusiasme.
- **At have skyldfølelse.** Jeg prøver at rette op på de ting jeg gør forkert. Beder om tilgivelse og genvinder min integritet – og så giver jeg slip.
- **At gøre for mange ting på én gang.** Jeg fylder ikke mit liv så meget op at det kommer ud af balance.
- **At undertrykke mine følelser.** Jeg udtrykker mig selv fuldt ud. Jeg beder om det jeg har behov for, og søger hjælp når det er nødvendigt.
- **At opføre mig barnligt.** Jeg behøver ikke at pive eller få et raserianfald for at få det jeg gerne vil have.
- **At være alt for nærtagende.** Jeg tager ikke mit liv så tungt og bliver ikke så nemt såret.
- **At prøve på at kontrollere mennesker eller situationer.** Jeg accepterer det er der – frem for hvordan jeg synes det skulle være.
- **At vente på at andre tager en beslutning.** Jeg har selvtilliden til selv at sætte gang i tingene.
- **At leve over evne.** Jeg ved at gæld og dårlig økonomi er en kæmpe energi sluger – og jeg ved at det er vigtigere at genvinde den energi end at have en masse materielle ting.
- **At spise for at få det bedre.** Jeg opdager når dette sker – og håndterer grunden direkte.
- **At tage andre mennesker for givet.** Jeg udtrykker jævnligt min kærlighed og påskønnelse af de mennesker der er tæt på mig.
- **At kæmpe.** Jeg "kæmper" simpelthen ikke med nogen mere. Jeg fjerner mig selv fra diskussioner indtil jeg kan løse dem på en fredelig måde.
- **At tænke for meget.** Jeg bruger en rimelig tid på at tænke over et problem eller en beslutning. Derefter handler jeg – og får det ud af mit hoved.
- **At leve under min standard.** Jeg er helt klar over mine personlige standarder – og jeg lever 100 % efter dem.
- **At lade mit liv stagnere.** Jeg sørger for hele tiden at vokse og lære som menneske.
- **At gå ud fra at jeg ikke er kreativ.** Livet er kreativt og skabende i sig selv. Jeg kan vælge at være den jeg vil – hver eneste dag.