

## Vandamál og tækifæri

Þú hefur ábyggilega heyrt einhvern segja að hvert vandamálið skapi tækifæri - en hér reynum við að snúa vandamálum yfir í tækifæri.

Breytingar skapa missi og missir færir sorg. Missir getur einnig táknað frelsi og breytingar, eins og leiftur af fersku grænu skoti, tákni um upphaf á eitthverju nýju ...

### **Æfing:**

- Ég hef misst, en hvað hef ég fengið?
- Ef sérhvert vandamál sáir fræjum eigin lausnar, hvar er þá tækifærið í mínu vandamáli og hverjar eru mínar mögulegu lausnir?
- Hvað er gott við þetta ástand, sama hversu lítið eða óverulegt það er?
- Hefur þetta ástand einhverja jákvæða hlið?
- Get ég opnað mig aðeins meira tilfinningalega?
  - Hvað get ég gert til að hjálpa mér að komast í betra samband við mínar tilfinningar?
- Hvert get ég leitað varðandi stuðning?
- Hvað get ég tekið frá þessari upplifun?
  - Hvað get ég lært?
  - Hvernig get ég vaxið?
- Er ég fljóta með ástandinu eða að berjast og standast það?
- Hvernig get ég búið til trú til framtíðar og öðlast styrk til að fara þangað?