

NYSGERRIG PÅ DINE EGNE TOPSTYRKER?

Når du er i flow, oplever du at være fuldstændig fokuseret, og følelsen af tid forsvinder. Timer kan føles som minutter, fordi du er engageret, og det, du er fordybet i, gør du, fordi du elsker det, og ikke fordi der er en ekstern belønning. Du har en tydelig forståelse af, hvad du forsøger at opnå, og det, du laver, er hverken for svært eller for nemt. Aktiviteten er lige på kanten af dine evner, hvilket gør den spændende.

Opskriften på at komme i flow er en balanceret brug af dine topstyrker, men hvordan finder du ud af, hvad dine topstyrker er?

Vi vil anbefale, at du kigger i flere retninger i din søgen på egne topstyrker:

En vej er at spole dine tanker tilbage til din barndom. Hvad tilvalgte du oftest, når du selv kunne bestemme? Hvilken leg elskede du at lege? Alene eller med andre? Hvornår glemte du tid og sted? Hvad brugte du mest tid på?

Du kan også gå på opdagelse i dine styrker ved at spørge dine nære omkring dig. Dine kollegaer, venner og familie – hvor ser de, at du er stærkest? Hvad laver du med lethed? Hvornår ved de, at de altid kan regne med dig? Hvornår smitter du dem med din gejst og energi?

Endvidere kan du tage en gratis test på <https://www.viacharacter.org/>. Inden du gør det, vil det dog være en god ide selv at lave din egen top- og bundplacering af de forskellige styrker. Ud over at stille dig selv ovenstående spørgsmål til din fortid og din omgangskreds, så reflekter over, hvad du altid tilvælger og får energi af. Hvornår har du det som en fisk i vandet?

Dernæst sammenholder du alle perspektiver: barndom, omgangskreds, test og din egen mening. Og så har du dine styrker rangordnet.

I sidste ende kan kun du beslutte, hvad der er dine topstyrker, for du skal ikke bare finde ting, du er god til – du skal helt ind og få øje på, hvor du samtidig henter energi.