

UDDRAG FRA

CARSTEN & ANNI SENNOV

BLIV BEVIDST LEDER
I DIT EGET LIV

Se forhandlere i Danmark og Norge her:

[https://annisenov.com/alle-boeger/
bogforhandlerliste/?lang=da](https://annisenov.com/alle-boeger/bogforhandlerliste/?lang=da)

good adventures publishing

Bliv bevidst leder i dit eget liv

©2013, Carsten & Anni Sennov og Good Adventures Publishing

1. udgave, 1. oplag

Sat med Myriad Pro

Layout: Carsten & Anni Sennov - www.good-adventures.dk

Omslagsdesign & illustrationer: Michael Bernth - www.monovoce.dk

Tegneseriestrips: Jacob Bruun

Cover & forfatterfoto: Semko Belcerski - www.semko.dk

Trykt hos: Toptryk Grafisk ApS

Oprindelig titel på dansk: 'Den Bevidste Leder' (2006)

Fotografisk, mekanisk eller anden gengivelse eller mangfoldiggørelse af denne bog eller dele heraf er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.

Printed in Denmark 2013

ISBN 978-87-92549-30-3



541-856
Svanemærket tryksag

Forfatterne

Carsten Sennov, f.1962, er managing partner i SennovPartners. Her arbejder han periodisk som sparringspartner & rådgiver for ledere i mindre og større virksomheder.

Som direktør og medejer af forlaget Good Adventures Publishing er Carsten Sennov ansvarlig for udgivelse og salg af forlagets bøger i ind- og udland. Derudover er han ansvarlig for den forretningsmæssige del af SennovPartners' og **four element profile's** internationale franchise-baserede kursusaktivitet.

Carsten Sennov har været viceadm. direktør hos Capgemini Danmark, hvor han var beskæftiget i perioden 1999-2003. I perioden 1991-1998 arbejdede han for Gartner; de sidste fire år med udgangspunkt i Sydney, Australien, hvor han senest var Operations Director for Gartner Measurement AsiaPacific. Han startede sin karriere som salgskonsulent hos IBM i 1987.

Anni Sennov, f. 1962; er clairvoyant rådgiver, international foredragsholder samt forfatter til 20 bøger om energi & bevidsthed samt parforhold & Ny Tids børn, hvoraf flere bøger er oversat til en række andre sprog. Hun er ophavskvinden til den stærkt bevidsthedsudvidende transformationsmetode AuraTransformation® samt Auraformidlerkurserne™, der siden 1996 har bredt sig til en række lande fortrinsvis i Europa. Derudover har hun i samarbejde med sin mand Carsten Sennov udviklet persontypemodellen **four element profile**®.

Anni Sennov startede oprindeligt sin karriere inden for finansverdenen og har siden 1993 haft egen rådgivningpraksis.

Hendes arbejde og bøger er omtalt i talrige ugeblade, magasiner og aviser samt på radio og tv i en lang række lande.

Indhold

Bliv bevidst leder i dit eget liv	7
De 4 elementer	8
Bevidsthed	9
Øvelser og notater	11
Din personlige energi	13
Energi – et traditionelt syn	15
Udvalgte cases fra hverdagen	18
Energiprincipper	21
De 3 måder at udveksle energi på	21
Personlig energi	23
Pas på din personlige energi	25
Det tager tid at genoplade din personlige energi	26
Mennesker med negativ energi	26
Mennesker med kraftfuld energi	27
Ubudne energier ved middagsbordet	28
Balance i energiregnskabet er optimalt for alle	29
Andre mærker også den positive energi	30
Energien hvor du opholder dig	30
Udvalgte cases set fra et energisyn	33
ØVELSE – Træk din personlige energi retur	38
ØVELSE – Send andres energi retur	40
ØVELSE – Identificer situationer med energjudsving	42
ØVELSE – Sådan højner du energien	43
Skab ro i dig selv	44
ØVELSE – Skab ro i dig selv	46

Din personlige dartske & prioritering	47
ØVELSE – Din personlige dartske	49
ØVELSE – Din personlige prioritering	53
Din personlige adfærd	56
De 4 faser til personlig forandring	60
Fjern dine udløserknapper	66
ØVELSE – Fjern dine udløserknapper	71
Tøm dine beholdere	76
ØVELSE – Få overblik over dine beholdere	84
ØVELSE – Tøm dine beholdere	87
Fjern dine kropserindringer	89
Din indre stemme	92
De 3 måder at modtage budskaber på	95
Budskaber fra din natarbejder	97
ØVELSE – Væk din natarbejder	104
Budskaber fra din krop	106
ØVELSE – Budskaber fra din krop	117
Persontypemodellen four element profile®	119
Introduktion til de 4 elementer	120
Lær mere om de 4 elementer	123
Ild-profilen	125
Vand-profilen	127
Jord-profilen	130
Luft-profilen	133
Element-kombinationer	135
Ild-Vand-profilen	135
Ild-Jord-profilen	138
Ild-Luft-profilen	139
Vand-Jord-profilen	141

Vand-Luft-profilen	142
Jord-Luft-profilen	144
Ild-Vand-Jord-profilen	145
Ild-Vand-Luft-profilen	146
Ild-Jord-Luft-profilen	147
Vand-Jord-Luft-profilen	149
Ild-Vand-Jord-Luft-profilen	151
Indtag dit fulde potentiale	152
Grundprincipperne ifm. at indtage dit fulde potentiale	152
Sådan indtager du din samlede kapacitet	156
Accelereret aktivering	160
Udvidelse af din samlede kapacitet	161
Et samlet overblik	162
Elementkombinationer & jobprofiler	163
Find din røde tråd	165
Carsten Sennov's røde tråd	165
Tak fordi du læste med	184
Relaterede bøger	185
Carsten & Anni Sennov's forfatterskab	186

Bliv bevidst leder i dit eget liv

Som moderne menneske ved du, at der løbende stilles nye og stigende krav til din rolle som partner, forælder, ven, kollega, ansat, samarbejdspartner og eventuel leder etc.

Samfundet bevæger sig nemlig hele tiden i retning af at blive gradvist mere baseret på innovation, teknologi og samarbejde på tværs af lande- og faggrænser, hvorfor vi mennesker forventes konstant at kunne følge med i denne omsiggribende udvikling for at være i stand til at udvikle os i vores job samt opretholde vores personlige status i forhold til omgivelserne.

Det kan således være svært at finde balancen i et i forvejen fortravlet liv, når der hele tiden kommer ny viden, forandringer og nye mennesker til, som vi kan være tvunget til at forholde os til samt eventuelt integrere i vores liv og hverdag, måske endda mod vores vilje.

For at kunne håndtere alle disse nye input på en balanceret måde er det vigtigt at kunne forstå, hvad der foregår både i os selv samt i vores omgivelser. At kunne se ind bag både sine egne og andres bevidste og ubevidste handlinger og agendaer kan nemlig hjælpe til at afdramatisere mange små hverdagskonflikter og forhindre dem i at vokse sig store pga. manglende forståelse mellem mennesker. For hvis du kan se på dig selv og andre med ærlige øjne, og du samtidig har et klart billede af, hvor du gerne vil hen med dit liv, så er det meget lettere for dig at finde vejen til målet. Det gælder nemlig i al sin enkelthed om at blive bevidst leder i dit eget liv, så omgivelserne ikke får mulighed for hverken bevidst eller ubevidst at køre dig rundt i manegen, hvilket denne bog kan hjælpe dig med at få styr på.

For at sikre at du relativt let kan gå i gang med bogen, er den skrevet på en sådan måde, at du forholdsvis hurtigt kan læse ét hovedkapitel

ad gangen for umiddelbart herefter at gå i gang med de tilhørende øvelser.

Vi har flere steder i bogen valgt at lade karikerede tegneseriefigurer understøtte vores budskaber, så der ikke burde herske tvivl om, hvad vi forsøger at illustrere.

Som noget helt basalt introducerer bogen dig til grundprincipperne ifm. dét at arbejde med energisortering, herunder at trække din personlige energi hjem til dig selv samt sende andre menneskers energi retur til dem. Derved bliver du ekstra bevidst om betydningen af energi samt dét at passe på din egen personlige energi, hvorved omfanget af din personlige energi øges.

De 4 elementer

Som et meget vigtigt værktøj i dét at blive bevidst leder i dit eget liv har vi udviklet kursuskonceptet og persontypemodellen **four element profile**[®].

four element profile[®] er baseret på de fire elementer Ild, Vand, Jord og Luft, som er repræsenteret hos alle mennesker i forskellige balance- og styrkeforhold, og de fire elementer udtrykker sig på forskellige måder i vores ansigt, krop, adfærd, tale, bevægelse og udstråling m.m.

At kunne fastlægge og forstå din egen og andres elementprofiler kan være særdeles gavnligt i så at sige alle sammenhænge i livet, da det vil hjælpe dig til at forstå dig selv og andre bedre. Hvis du desuden er i stand til at kommunikere til andre menneskers elementkombinationer eller til deres elementstyrker, vil det medføre, at dine budskaber bliver modtaget optimalt til gavn for både dig selv og modparten både på jobbet og privat.

Indsigt i de fire elementer kan f.eks. også bruges til at forstå, hvorfor din omgangskreds ser ud, som den gør, og hvilke jobprofiler du fungerer bedst i, så der er mange fordele ved at kende til **four element profile**[®] konceptet.

Kombinationen af de fire elementer udmønter sig i 15 overordnede personprofiler, og disse er alle beskrevet sidst i bogen for at give dig en grundlæggende forståelse for grundprofilerne.

Ønsker du selv at lære at aflæse de forskellige elementer og personprofiler i folks ansigter og kroppe samt via deres bevægelse og adfærd etc., eller at få hjælp til at indtage dine egne elementer samt meget mere, kan vi anbefale dig at deltage på vores spændende og lærerige kurser, workshops og foredrag, som du kan læse om på [www.fourelementprofile.dk / no / se / eu](http://www.fourelementprofile.dk/no/se/eu).

Bevidsthed

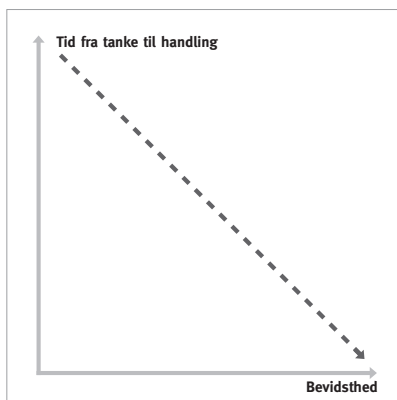
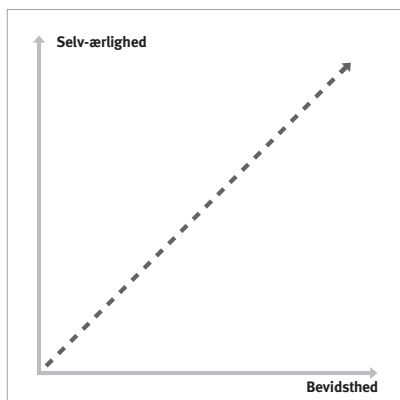
Med begreberne 'bevidsthed' og 'øget bevidsthed' menes dét, at du får større indsigt og viden om både synlige og usynlige sammenhænge i dit liv. Du kan således se ind bagved alting og forstå hvorfor bestemte ting sker i dit og andres liv, og nogle gange kan du endda se, hvornår tingene vil ske.

Ved aktivt at bruge din bevidsthed er det muligt at opbygge din evne til at lære at tolke på årsager og sammenhænge i forbindelse med så at sige alle forhold i livet.

Formålet med at kunne tolke på årsager og sammenhænge i dit eget liv er ganske enkelt at få dig til at nå frem til en forholdsvis hurtig erkendelse af, hvad du kan lære af de ting og oplevelser, du kommer ud for i hverdagen samt i livet generelt. Derved kan du undgå at gentage eventuelle dårlige oplevelser og skabe en mere konstant opadgående strøm i dit liv.

To andre fordele ved øget bevidsthed er, at jo mere bevidst du bliver, jo mere ærlig bliver du overfor dig selv. Det betyder, at det ikke længere er muligt at bilde dig selv noget ind omkring bestemte omstændigheder og forhold i dit liv, som ikke har hold i virkeligheden, hvis du har gjort dette tidligere.

Du vil desuden opleve, at du begynder at handle hurtigere på tingene, end du har gjort tidligere, da du er mere afklaret omkring dig selv og dit personlige ståsted i de respektive situationer.



© Copyright four element profile® /SennovPartners

© Copyright four element profile® / SennovPartners

Inden du går videre, vil vi opfordre dig til at tænke lidt over, hvor du befinder dig i de to efterfølgende illustrationer.

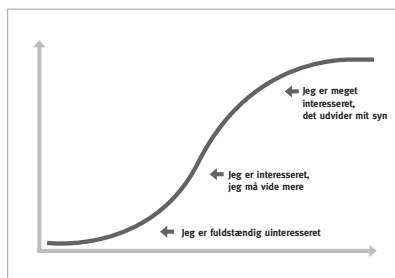
Når du har læst bogen og lavet en del af øvelserne, vil vi foreslå dig at tage endnu et kig på illustrationerne for at se, hvor du nu befinder dig.

Forhåbentlig vil der være sket en ændring i positiv og mere bevidst retning.

Bevidsthed/Kompetence

Ubevidst kompetent (Jeg ved ikke, hvad jeg ved)	Bevidst kompetent (Jeg ved, hvad jeg ved)
Ubevidst inkompetent (Jeg ved ikke, hvad jeg ikke ved)	Bevidst inkompetent (Jeg ved, hvad jeg ikke ved)

Modenhedskurve



© Copyright four element profile® /SennovPartners

© Copyright four element profile® /SennovPartners

Øvelser og notater

I forbindelse med udførelse af de forskellige øvelser anbefales du at anskaffe dig en notesbog, hvori du kan nedfælde dine egne oplevelser, erindringer, erkendelser, etc., således at du har mulighed for at samle dine notater ét sted.

Efterhånden som du får arbejdet dig igennem de forskellige øvelser, begynder de helt naturligt at blive en del af din daglige værktøjskasse. Når du når så langt, at du ikke længere behøver at have ekstra fokus på dine daglige oplevelser, erindringer og erkendelser, så vil vi fortsat anbefale dig løbende at benytte notesbogen for at kunne skabe overblik over dit liv og eventuelle relevante og/eller problematiske forhold og situationer i en travl hverdag.

Senere vil du finde det særdeles interessant at kigge notesbogen igennem, da du derved vil kunne se din egen udvikling i et større perspektiv.

Nu er der så kun tilbage at ønske dig rigtig god læsning og god arbejdslyst, og skulle det undervejs i forbindelse med din læsning vise sig, at du føler modstand på et af kapitlerne eller bogens temaer, eller

at du ikke føler dig inspireret til at læse det nu, så vil vi anbefale dig at springe det over og læse det senere eller til sidst. Rækkefølgen har ingen som helst betydning for din forståelse og dit udbytte af at læse bogen.

De bedste hilsner

Carsten & Anni Sennov