

CARSTEN & ANNI SENNOV

UTDRAG FRÅN

BLI MEDVETEN LEDARE
I DITT EGET LIV

Se förhandlare i Sverige här:

[https://annisenov.com/alla-bocker/
bokhandlarlista/?lang=sv](https://annisenov.com/alla-bocker/bokhandlarlista/?lang=sv)

good adventures publishing

Bli medveten ledare i ditt eget liv

©2013, Carsten & Anni Sennov och Good Adventures Publishing

1:a utgåvan 1:a upplagan

Satt med Myriad Pro

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

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

Tecknade seriedelar: Jacob Bruun

Författarfoto: Semko Belcerski - www.semko.dk

Tryckt hos: Toptryk Grafisk ApS

Originaltitel på danska: "Bliv bevidst leder i dit eget liv"

Översatt till svenska av: Kristian Teglbjærg & Therese Lindberg

Fotografisk, mekanisk eller annan återgivning eller mångfaldigande av denna bok eller delar av den är inte tillåtet enligt gällande dansk lag om upphovsrätt.

Tryckt i Danmark 2013

ISBN 978-87-92549-31-0



541-856
Svanemærket tryksag

Författarna

Carsten Sennov, född 1962, är managing partner i SennovPartners, där han arbetar som sparringpartner och rådgivare för ledare i både mindre och större företag. Som direktör och medägare av förlaget Good Adventures Publishing, är Carsten Sennov ansvarig för publicering och försäljning av förlagets böcker både i Danmark och internationellt. Dessutom är han ansvarig för den affärsmässiga delen av SennovPartners och four element profiles internationella franchise-baserade kursverksamhet.

Carsten Sennov har varit vice VD hos Capgemini Danmark, där han var anställd under perioden 1999-2003. Under perioden 1991-1998 arbetade han för Gartner; de sista fyra åren i Sydney, Australien, där han senast var Operations Director för Gartner Measurement AsiaPacific. Han började sin karriär som försäljningskonsult hos IBM i 1987.

Anni Sennov, född 1962, är klärvoajant rådgivare, internationell föredragshållare samt författare till fler än 20 olika böcker om energi & medvetande samt parförhållanden & Den Nya Tidens barn, varav flera böcker är översatta till ett flertal olika språk. Dessutom är hon kvinnan bakom den starkt medvetandeutvidgande behandlingsmetoden AuraTransformation™ och Auraförmedlarkurserna™, som sedan 1996 fått stor uppmärksamhet i Skandinavien och som i dag finns i många olika länder, framförallt i Europa.

Anni Sennov började ursprungligen sin karriär inom finansvärlden och har sedan 1993 haft sin egen rådgivningspraktik.

Hennes arbete och böcker är omtalade i många veckotidningar, magasin och tidningar samt på radio och tv i många olika länder både i och utanför Europa.

Innehåll

Bli medveten ledare i ditt eget liv	7
De fyra elementen	8
Medvetande	9
Övningar och anteckningar	11
Din personliga energi	13
Energi – den traditionella synen	15
Exempel på situationer i vardagen	18
Energiprinciper	21
3 olika sätt att utväxla energi	21
Personlig energi	23
Ta hand om din personliga energi	25
Det tar tid att ladda upp din personliga energi	26
Människor med negativ energi	27
Människor med kraftfull energi	27
Oinbjudna energier vid middagsbordet	28
Balans i energierna är optimalt för alla	29
Andra lägger också märke till den positiva energin	30
Energin där du upphåller dig	31
Exempel på olika situationer ur energisynpunkt	33
ÖVNING – Dra tillbaka din personliga energi	38
ÖVNING – Skicka tillbaka andras energi	40
ÖVNING – Identifiera situationer med energisvängningar	42
ÖVNING – Så höjer du energin	43
Skapa lugn och ro i dig själv	44
ÖVNING – Skapa lugn och ro i dig själv	46

Din personliga darttavla & prioritering	47
ÖVNING – Din personliga darttavla	49
ÖVNING – Din personliga prioritering	53
Ditt personliga beteende	56
De 4 faserna till personlig förändring	60
Ta bort dina utlösarknappar	66
ÖVNING – Ta bort dina utlösarknappar	71
Töm dina behållare	76
ÖVNING – Få överblick över dina behållare	84
ÖVNING – Töm dina behållare	86
Ta bort dina kroppsminnen	88
Din inre röst	91
De 3 sätten att ta emot budskap	94
Budskap från din nattarbetare	96
ÖVNING – Väck din nattarbetare	103
Budskap från din kropp	105
ÖVNING – Budskap från din kropp	117
Personlighetsmodellen four element profile™	119
Introduktion till de 4 elementen	120
Lär dig mer om de 4 elementen	123
Eldprofilen	125
Vattenprofilen	128
Jordprofilen	131
Luftprofilen	134
Elementkombinationer	137
Eld-Vattenprofilen	137
Eld-Jordprofilen	140
Eld-Luftprofilen	141
Vatten-Jordprofilen	143

Vatten-Luftprofilen	144
Jord-Luftprofilen	146
Eld-Vatten-Jordprofilen	147
Eld-Vatten-Luftprofilen	148
Eld-Jord-Luftprofilen	149
Vatten-Jord-Luftprofilen	151
Eld-Vatten-Jord-Luftprofilen	153
Utveckla din fulla potential	154
Grundprinciperna för att utveckla din fulla potential	154
Så utvecklar du din fulla kapacitet	158
Accelererad aktivering	162
Utvidgning av din samlade kapacitet	163
En samlad överblick	164
Elementkombinationer & yrkesprofiler	165
Hitta din röda tråd	167
Carsten Sennovs röda tråd	167
Tack för att du valde att läsa vår bok!	187
Anni & Carstens utgivningar på svenska	188

Bli medveten ledare i ditt eget liv

Som en modern människa vet du, att det hela tiden ställs nya och större krav på din roll som partner, förälder, vän, kollega, anställd, samarbetspartner och därtill eventuellt även ledare m.m.

Då samhället hela tiden rör sig i riktning mot att bli allt mer baserat på innovation, teknologi och samarbete över lands- och fackgränser förväntas vi konstant kunna följa med i denna enorma utveckling för att kunna utveckla oss i vårt arbete samt upprätthålla vår personliga status i relation till omgivningen. Det kan därför vara svårt att hitta balansen i ett redan stressigt liv, när det hela tiden kommer till ny kunskap, nya förändringar och nya människor, som vi kan vara tvungna att relatera till samt ev. integrera i vårt liv och i vår vardag, kanske t.o.m. mot vår egen vilja.

För att kunna hantera all nya input på ett balanserat sätt, är det därför viktigt att kunna förstå, vad som händer både i oss själva samt i vår omgivning. Att kunna se in bakom både sina egna och andras omedvetna handlingar och agendor kan nämligen hjälpa till att avdramatisera många små vardagskonflikter och förhindra dem från att växa sig stora p.g.a. bristande förståelse mellan människor. För om du kan se på dig själv och andra med ärliga ögon och du samtidigt har en klar bild av vad du vill med ditt liv, så är det mycket lättare för dig att hitta vägen till målet. Det gäller nämligen i all sin enkelhet om att bli en medveten ledare i ditt eget liv, så att omgivningen inte får möjlighet att varken medvetet eller omedvetet köra med dig, vilket är något som denna bok kan hjälpa dig att uppnå.

För att hjälpa dig att ganska snabbt och enkelt komma igång med boken, är den skriven på ett sådant sätt, att du kan läsa ett huvudkapitel åt gången för att omedelbart därefter sätta i gång med de tillhörande övningarna. Vi har på flera ställen i boken valt att låta tecknade figurer stötta vårt budskap, så det borde inte vara någon som helst tvekan om, vad vi försöker illustrera.

Sammanfattningsvis introducerar boken dig till grundprinciperna med energisortering, vilket även innefattar hur du drar tillbaka all din personliga energi till dig själv samt skickar andra människors energi i retur till dem. Därigenom kommer du att bli särskilt medveten om betydelsen av energi samt om hur du tar hand om din egen personliga energi, varvid omfånget av din egen personliga energi kommer att öka.

De fyra elementen

Som ett mycket viktigt verktyg till att bli en medveten ledare i ditt eget liv, har vi utvecklat en serie kurser samt personlighetsmodellen **four element profile™**. När det gäller **four element profile™** är modellen baserad på de fyra elementen; Eld, Vatten, Jord och Luft, som finns hos alla människor i olika balans- och styrkeförhållanden. De fyra elementen kommer till uttryck på olika sätt i våra ansikten, kroppar, beteende, tal, rörelse och utstrålning m.m.

Att kunna definiera och förstå din egen och andras elementprofil kan vara väldigt gynnsamt i nästan alla sammanhang i livet, eftersom det kommer hjälpa dig att förstå både dig själv och andra bättre. Om du dessutom är kapabel att kommunicera till andra människors elementkombinationer eller till deras elementstyrkor, kommer det att medföra, att dina budskap blir mottagna på det mest optimala sättet till nytta för både dig själv och motparten, både på jobbet och privat. Insikt i de

fyra elementen kan t.ex. också användas till att förstå varför din umgängeskrets ser ut, som den gör, och i vilka yrkesroller du fungerar bäst. Det finns därför många fördelar med att känna till **four element profile™**.

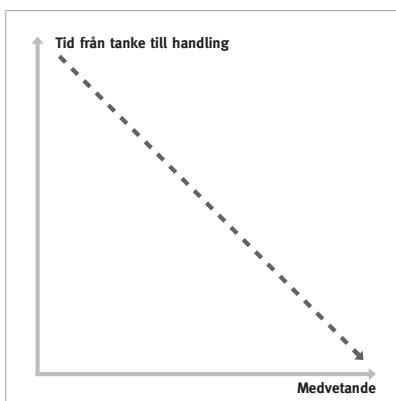
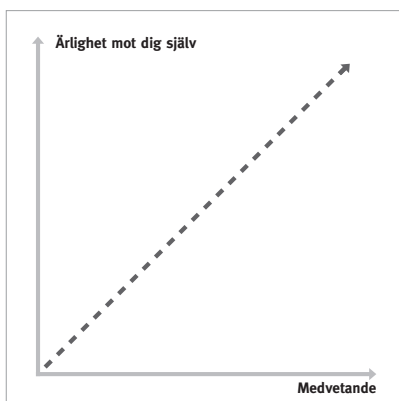
Kombinationen av de fyra elementen manifesterar sig i 15 övergripande personlighetsprofiler. De är alla beskrivna längst bak i boken för att ge dig en grundläggande förståelse av dem. Om du själv önskar att lära dig läsa de olika elementen och personlighetsprofilerna i folks ansikten och kroppar samt via deras rörelsemönster och beteende m.m., eller få hjälp att integrera dina egna element samt mycket mera, kan vi rekommendera dig att delta på våra spännande och lärorika kurser och föredrag, som du kan läsa om på [www.fourelementprofile.se / no / dk / com / fi](http://www.fourelementprofile.se/no/dk/com/fi).

Medvetande

Med begreppen "medvetande" och "ökat medvetande" menar vi, att du får en större insikt och kunskap om både synliga och osynliga sammanhang i ditt liv. Du kan på så sätt se in bakom kulisserna och förstå varför olika saker händer i ditt och andras liv. Vid vissa tillfällen kommer du t.o.m. att kunna se, när saker och ting senare kommer att hända. Genom att du aktivt använder ditt medvetande, är det möjligt för dig att bygga upp din förmåga att lära dig att tolka olika orsaker och sammanhang i samband vid så gott som alla händelser i livet.

En fördel med att kunna tolka orsaker och sammanhang i ditt eget liv är att det då blir ganska enkelt att få dig att nå fram till en förhållandevis snabb insikt i, vad du kan lära dig av de saker och upplevelser, som du råkar ut för i vardagen samt generellt i livet. Därigenom kan du undgå att upprepa eventuella dåliga upplevelser och samtidigt skapa

en mer konstant uppåtgående ström i ditt liv. Två andra fördelar vid ett ökat medvetande är, att desto mer medveten du blir, desto ärligare blir du jämt mot dig själv. Det betyder, att det inte längre är möjligt att inbilla dig själv något angående olika omständigheter och förhållanden i ditt liv, som inte är verkliga, om du tidigare har gjort detta. Du kommer dessutom att uppleva, att du börjar agera snabbare på saker och ting, än du tidigare har gjort, eftersom du är mer avklarad med både vad det gäller dig själv och din personliga roll i de respektive situationerna.



© Copyright four element profile® /SennovPartners

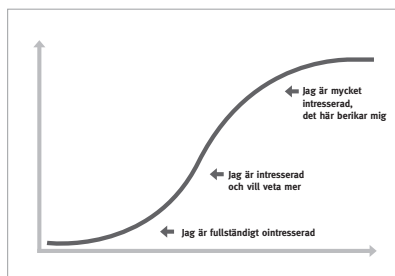
© Copyright four element profile® / SennovPartners

Innan du går vidare, vill vi uppmana dig till att fundera på, vart du befinner dig i de två efterföljande illustrationerna. När du har läst boken och gjort en del av övningarna, rekommenderar vi dig att ta en ny titt på illustrationerna, för att se var du för tillfället befinner dig. Förhoppningsvis kommer det finnas en förändring i en positiv och mer medveten riktning.

Medvetande/Kompetens

Omedvetet kompetent (Jag vet inte vad jag vet)	Medvetet kompetent (Jag vet att jag vet)
Omedvetet inkompetent (Jag vet inte att jag inte vet)	Medvetet inkompetent (Jag vet att jag inte vet)

Mognadskurva



© Copyright four element profile® /SennovPartners

© Copyright four element profile® /SennovPartners

Övningar och anteckningar

I samband med utförandet av de olika övningarna rekommenderas du att skaffa dig en liten bok, där du kan skriva ner dina egna upplevelser, minnen, insikter, m.m., så att du har möjlighet att samla alla dina anteckningar på ett och samma ställe. Efterhand som du jobbar dig igenom de olika övningarna, börjar de helt naturligt att bli en del av din dagliga verktygslåda. När du kommit så långt att du inte längre behöver ha extra fokus på dina dagliga upplevelser, minnen och insikter, så kommer vi ändå rekommendera dig att löpande använda din lilla bok för att kunna skapa överblick över ditt liv och eventuella relevanta och/eller problematiska förhållanden och situationer i en hektisk vardag. Senare kommer du troligen finna det väldigt intressant att läsa igenom boken, eftersom du därigenom kommer kunna se din egen utveckling i ett större perspektiv.

Nu återstår endast att önska dig några riktigt trevliga lästunder och Lycka Till! Om det i samband med din läsning skulle visa sig, att du känner motstånd mot ett av kapitlen eller bokens teman, eller att du inte känner dig inspirerad att läsa det just nu, så rekommenderar vi dig

att hoppa över det och läsa det senare eller till sist. Ordningen har nämligen ingen som helst betydelse för din förståelse eller ditt slutliga resultat av att läsa boken.

Bästa hälsningar

Carsten & Anni Sennov