

# Attitude

En attitude er din indstilling – både til ting og folk.

En indstilling der kommer til udtryk igennem ens ord og adfærd.

Attitude er en psykologisk konstruktion, en mental og følelsesmæssig enhed, der ligger i eller karakteriserer en person.

En attitude er en holdning – nærmere betegnet en evaluering af et holdningsobjekt, der spænder fra ekstremt negativ til ekstremt positiv.

En holdning kan være en positiv eller negativ evaluering af mennesker, objekter, begivenheder, aktiviteter og ideer.

Attitude kan separeres i grupper i henhold til følelser, handlinger, motivation, relationer og vurdering af stimulus.

**Følelser** kan være positive, negative eller neutrale. En positive attitude er, når du emotionelt accepterer noget eller nogen. Negativ er det modsatte. En neutral attitude er, når nogen føler ligegyldighed emotionelt.

**Handlinger** kan være rationelt eller emotionelt, helt afhængigt af, hvorvidt dit hoved eller dit hjerte spiller den største rolle.

Dette har at gøre med intentionerne af dine handlinger. Det inkluderer ting, såsom selvisk attitude, hvor du forfølger et individuelt mål, mens anti-egoisme stræber efter et kollektivt mål. Altså et fælles mål for andre end bare dig selv.

Eksempelvis, kan du være manipulerende, samarbejdende, passiv, aggressiv, selvsikker eller eftergivende. Det falder under den selvisk attitude.

**Relationer** med andre er følelser og handlinger der driver reaktioner.

Vores relationer med andre er påvirket af vores såvel som deres holdninger og forventninger. Selv om det kan være hårdt at arbejde med, så er det nødvendigt at se på sig selv i forhold til hvordan man tillader disse relationer at påvirke en.

Lyt til din krop er alt afgørende for, om du reagerer rationelt eller emotionelt. Begynd med at sænke dine standarder. Nedjuster, hvor der nedjusteres kan, og accepter, at alting ikke kan ske til tiden.

Stress ned. Det er aldrig hensigtsmæssigt at være stresset, og slet ikke når du har en fysisk, psykisk eller mental at slæbe rundt med.

Vi står overfor et **valg** hver eneste dag – mange gange og hele tiden. Hvis du udviser en negativ holdning til tingene, resulterer det ofte i, at du evt. ikke gider høre efter, ikke tager det seriøst.

Udviser du derimod en positiv attitude, også selvom man evt. er imod forslaget, er man åben og imødekommende.

Eks.

*”Sner det når du vågner, kan du vælge at det er super, fordi så kan du tillade dig at sidde foran fjernesynet med et varmt tæppe og slappe lidt af – fordi det er jo ikke vejret til at smutte ud og cykle den tur du havde planlagt.”*

*” Eller du kan blive skidesur over, at nu er din cykeltur nødsages til at blive aflyst, fordi man jo ikke kan komme frem i det vejr, og du kan jo ikke snakke med din cykelpartner uden at få sne i munden. Sikke noget godt møg! ”*

Det er den helt samme situation men den måde du håndterer den, er nøglen her. Vi alle står overfor et valg hver eneste dag – mange gange og hele tiden.

## Det du giver energi, fylder mest!

Oversigtsliste:

- Vend attitude af dine valg
- Din attitude har en kæmpe indvirkning på din livsglæde og livskvalitet.
- Lyt til din krop (lær at sige nej/ pas på dig selv men mærk efter)
- Prøv dig frem (ensomheden/kan mere end man tror, hygger med venner/familie/golf)
- Vælg positiviteten (gå i seng med en positiv tanke/vågn op med en positiv tanke)
- Acceptere at du har nogle skavanker.