

Foredrag av Cato Zahl Pedersen

"Begrensninger finnes kun i eget hode - mulighetene likeså "

Betraktninger fra sykesengen i 1973 til Sydpolen (94) og Everest (07) til hverdagsbruk.

Individuelle fokuseringer:

- Det er jeg som bestemmer hva jeg vil få ut av mine situasjoner i livet.
- Det er ikke alltid jeg bestemmer hva som hender, men jeg bestemmer hvordan jeg håndterer det som skjer.
- Måten jeg gjør mine oppgaver på, vil påvirke sluttresultatet.
- Vi blir ikke nødvendigvis gode i morgen, selv om vi er gode i dag.
- Fokuser på det du har, mer enn på hva du mangler.
- Denne utfordringen gjelder meg, den vil jeg gjøre noe med.
- Å vite hva og hvordan du skal gjøre det, er det meste utgangspunktet for å klare oppgaven.
- Bevissthet er å fokusere på det du skal, og så gjøre det.
- Det meste er mulig, hvis du sier til deg selv:
"Jeg er god nok til å klare dette. Det kan muligens bli vanskelig, men ikke umulig."
- Tenk enkelt. Gjør det enkelt.
- Store mål og planer gjøres mer overkommelig ved å bryte dem ned til konkrete oppgaver.
- Ta et skritt av gangen. Tenk det, og gjør det.
- Negative tanker skaper begrensninger.
- Positive tanker skaper muligheter.
- Dem som lykkes er de som er på utkikk etter muligheter. Når de ikke ser noen, skaper de dem selv.
- Still spørsmålet til ettertanke: "So far, so what?"
- La "Impossible" bli til "I'm possible".
- Det er meg det kommer an på. Løs på bardunene.

Team fokuseringer:

- Følge spilleregler gir trygghet for god kommunikasjon i teamet.
- Faglige kvaliteter og personlige egenskaper må sees i en helhet.
- Samhandling er å gi hverandre gode "pasninger", og involvere hverandre i foredlingsprosessene.
- Det er meg det kommer an på - også for å gjøre hverandre gode.
- Kollektiv oppfordring til å uttrykke det mest positive som har skjedd siste dag, uke, måned...