

Fleksibilitet

Øvelse 23-52 skal træne fleksibilitet. Flexibilitet er evnen til at udvikle en bred vifte af idéer med stor diversitet idéerne imellem. Det er også evnen til at skifte perspektiv og herved forstå situationer og objekter på nye måder. Herved er fleksibilitet et åbent sind over for forandringer samt nye ting og situationer.

At træne fleksibilitet kræver, at man øver sig i at tænke ud over sine sædvanlige tankeretninger. Man skal altså gøre et bevidst forsøg på at prøve at forstå en situation eller en ting på nye måder og fra nye vinkler. Man skal ikke stoppe sin tænkning, fordi man tror, man har forstået en situation eller en ting på en bestemt måde. Situationer og ting kan opfattes på mange forskellige måder, og man skal gøre en bevidst indsats for at producere så mange forskellige alternative opfattelser som muligt om situationen eller tingen. Sagt på en anden måde: man skal øve sig i at tvinge sin tænkning ud i nye tankeretninger. Det er vigtigt at prøve at acceptere alle nye tankeretninger, der dukker op i hovedet, også selvom de er underlige eller kedelige. Alene det at bevæge sig ud i en ny tankeretning kan give inspiration til en ny forståelse.