

BRYT mønsteret!

Hvis du tør å utfordre deg selv og bevisst ta andre valg enn du pleier, kan du styre livet ditt i en ny og bedre retning. HENNEs journalist tok utfordringen!

Tekst: Silje Rønne

Jeg pleide å være et typisk rutinemenneske, som elsket å planlegge livet til hver minste detalj. Det ga meg alltid en form for trygghet. Etter endt skolegang ble jeg usikker på alt, og jeg visste ikke engang hva jeg virkelig likte å gjøre. Derfor begynte jeg å jobbe, og årene gikk – men hele tiden ventet jeg på at jeg en dag plutselig skulle vite hva jeg ville studere, og hva slags liv jeg ønsket å leve. Ingenting skjedde. Til slutt begynte jeg på et økonomistudium ved Handelshøyskolen BI, et råd fra min far. Jeg hadde aldri vært interessert i økonomi, men tenkte det var et fornuftig valg. Inntil jeg begynte på et selvutviklingskurs. Det var da livet *virkelig* startet.

Kurslederen fikk meg til å forstå hvordan jeg med enkle valg kan styre livet i den retningen jeg ønsker. Ved å leve «her og nå» og ikke ut ifra referanser fra fortiden eller ved å drømme om fremtiden. Jeg forsto plutselig hva problemet mitt var – jeg satt fast i gamle tankemønstre. For sannheten

var ikke at jeg alltid hadde uflaks, men at jeg fremprovoserte det samme resultatet ved alltid å handle på samme måte.

TEGN ET LIVSHJUL

– Det er ganske ironisk, egentlig, at vi tror vi skal få et annet resultat ved å gjøre det samme gang på gang. Det blir som å stange hodet i veggen, noe som i seg selv er svært smertefullt, og forvente at det ikke skal gjøre vondt neste gang hodet treffer veggen, sier Thor Gundersen.

Han er utdannet kinesiolog og naturmedisiner, og har holdt selvutviklingskurs i over 20 år.

HENNEs selvutviklingsekspert Berit W. Andsem, som driver coaching- og konsulentfirmaet Joy Management, er helt enig.

– Dessverre har mange stivnet i gamle mønstre, det være seg på jobben, i kjærlighetslivet eller når det gjelder ▶

stress og utmattelse. Hvor mange av oss sitter ikke ved det samme bordet til lunsj, eller har fast plass i stuen hjemme? spør hun.

Ikke bare skal vi gjøre suksess i arbeidslivet, det forventes også at vi skal lykkes privat. I jaget etter å være vellykket er det lett å glemme seg selv. Derfor jobber Berit mye med bevissthet rundt hva som er viktig når hun coacher sine klienter. Hun prøver å finne fellesnevneren bak problemene – et gjentakende mønster.



Jeg bestemte meg for at jeg kunne få til alt, og ble bevisst på å handle ut fra det. Det var ikke lov å tenke «dette klarer jeg ikke». SILJE RØNNE

– Tegn et livshjul og del hjulet inn i ulike sektorer som du fyller med områder som karriere, helse, penger, kjærlighet, familie og venner. Spør deg selv hvor tilfreds du er på hvert enkelt område, og gi deg selv en poengscore på en skala fra én til ti, anbefaler Andsem.

– Hvis du har gitt deg selv en lav poengsum for eksempel på karriere, skal du tenke igjennom hva du gjorde i situasjoner der du lyktes på jobben – og hva som skjedde da det ikke gikk fullt så bra. Prøv å finne det gjentakende mønsteret. På den måten blir du bevisst hva du vil endre, og kan lage deg gode og realistiske mål for endringen.

GLEM EGOET DITT

Kinesiolog og naturmedisiner Thor Gundersen mener vi alle har levd tidligere, og at opplevelser og erfaringer fra de tidligere livene preger både kroppen og atferden vår.

– Ved å rydde opp i begrensningene våre fra alle liv, vil vi få større reelle valgmuligheter. Vi utvikler oss, får en høyere bevissthet og dypere innsikt i vår egen atferd og eget tankemønster.

På selvutviklingskursene han holder, hjelper Gundersen deg å komme i gang med ryddeprosessen ved å gå igjennom holdningene, relasjonene, begrensningene og besettelsene dine. Nøkkelen er at du ikke må fraskrive deg ansvar for ditt eget liv, men være ærlig med deg selv. Han mener det er viktig å være bevisst forskjellen mellom egoet ditt og ditt egentlige jeg.

– Egoet lager mye krøll for oss. Det holder oss nede, gjør

oss selvanklagende og selvmedlidende. Vi blir ofre i eget liv. For egoet blir aldri fornøyd, og vil alltid ha finere bil, en bedre jobb og en vakrere kjæreste. Når vi identifiserer oss med egoet vårt, tror vi at vi er det vi fremstiller oss selv som. Og da blir handlingsmønsteret deretter, forklarer han.

Da jeg selv ble bevisst mine egne valgmuligheter, og valgte ut fra hva jeg hadde lyst til i stedet for hva som hørtes fornuftig ut, ble jeg mye lykkeligere. Selv om jeg i store deler av barndommen hadde hatt lese- og skrivevans-

ker, byttet jeg linje på BI – til «Økonomi og journalistikk». Jeg hadde alltid vært litt hjemmekjær og redd for andre kulturer og mennesker, nå reiste jeg verden rundt og bodde i lengre perioder i Dubai og i London. Jeg bestemte meg for at jeg kunne få til alt, og ble bevisst på å handle ut fra det. Det var ikke lov å tenke «dette klarer jeg ikke». Jeg hadde

hele tiden en fot utenfor komfortsonen – det var slitsomt, men jeg bygde opp en enorm trygghet inne i meg. I dag har jeg drømmejobben og omgås mange spennende mennesker fra ulike kulturer og samfunnslag. Min nye leve-regel er «Ikke godta at livet er 'ok' – gå for 'så lykkelig som mulig'».

– Ved å være mer til stede i eget liv, og være bevisst at de valgene vi tar samsvarer med livet vi ønsker oss, vil vi i større grad bli tilfredse, sier Berit W. Andsem. □

Lytt til ditt indre

Det finnes utallige kurs som handler om selvutvikling, healing, meditasjon, yoga og hypnose. De fleste har et mål om økt bevissthet og å iverksette prosesser som hjelper deg på rett kurs. Alle kursene krever at du er til stede her og nå, at du er fullt konsentrert. Prøv for eksempel terapeutisk yoga hos Karen Kollien Nygaard, eller les boken hennes «Balanse». Se også kolliennygaard.no.

For selvutviklingskurs hos Thor Gundersen, se thorgundersen.net. Flere spennende kurs finner du på hortenalternativesenter.com.