

Finn ditt Lykkehjul

Finn ditt lykkehjul

Det livet som gir deg mening. Det livet som gir deg glede og energi. Det livet som gir deg muligheten til å blomstre og utvikle dine sterke sider i samarbeid med andre.

Alt vi har opplevd hittil i livet har formet oss til den vi er i dag. Men står du frem som den sanne og autentiske personen du ønsker å være; eller er du en «falsk utgave» av deg selv?

Vi arver menneskesyn, tro, etikk - hva som er rett og galt, hva vi bør bruke livet vårt på, men det er når du selv tar styringen at du kan få til en endring og skape det livet du ønsker deg.

Når du blir mer bevisst på hvordan du kan påvirke hverdagen din, vil du skape mer av det du vil ha i livet ditt.

Lykkehjulet er en meny du kan bruke for å finne veien til den du vil være. Når du trykker på ett av ordene i hjulet får du opp en nærmere beskrivelse av det som ligger bak

1. Væren - din Identitet og personlighet (hjertet)

Væren er ditt indre, den du er som person, din identitet, det du har lagret i hjertet og på harddisken din. Det er i væren du finner lidenskapen din, den autentiske deg, det som ligger ditt hjerte nærmest, din livsoppgave og dine største talenter.

Lytter du innover, bruker intuisjonen din, vil du lettere finne sannheten om deg selv:

- *Hvem er du egentlig? Hva har formet deg til den du er i dag?*
- *Hva har du med deg i ryggsekken? Hva har du lagret på harddisken og i hjertet ditt?*
- *Hva vil du ta med deg videre livet av alt du har lagret, og hva ønsker du å kvitte deg med?*

2. Gjøren - det du gjør hver dag former deg til den du er

Gjøren er alt vi bruker tiden vår på. Alt vi gjør påvirker identiteten vår. I hverdagen ser vi ikke mulighetene som ligger der foran oss, livet forsvinner før vi har fått utrettet det vi ønsket, men det er aldri for sent å gjøre en endring, å få ut potensialet sitt. Gjøren beskrives med ordene som går fra hjulet og inn til hjertet.

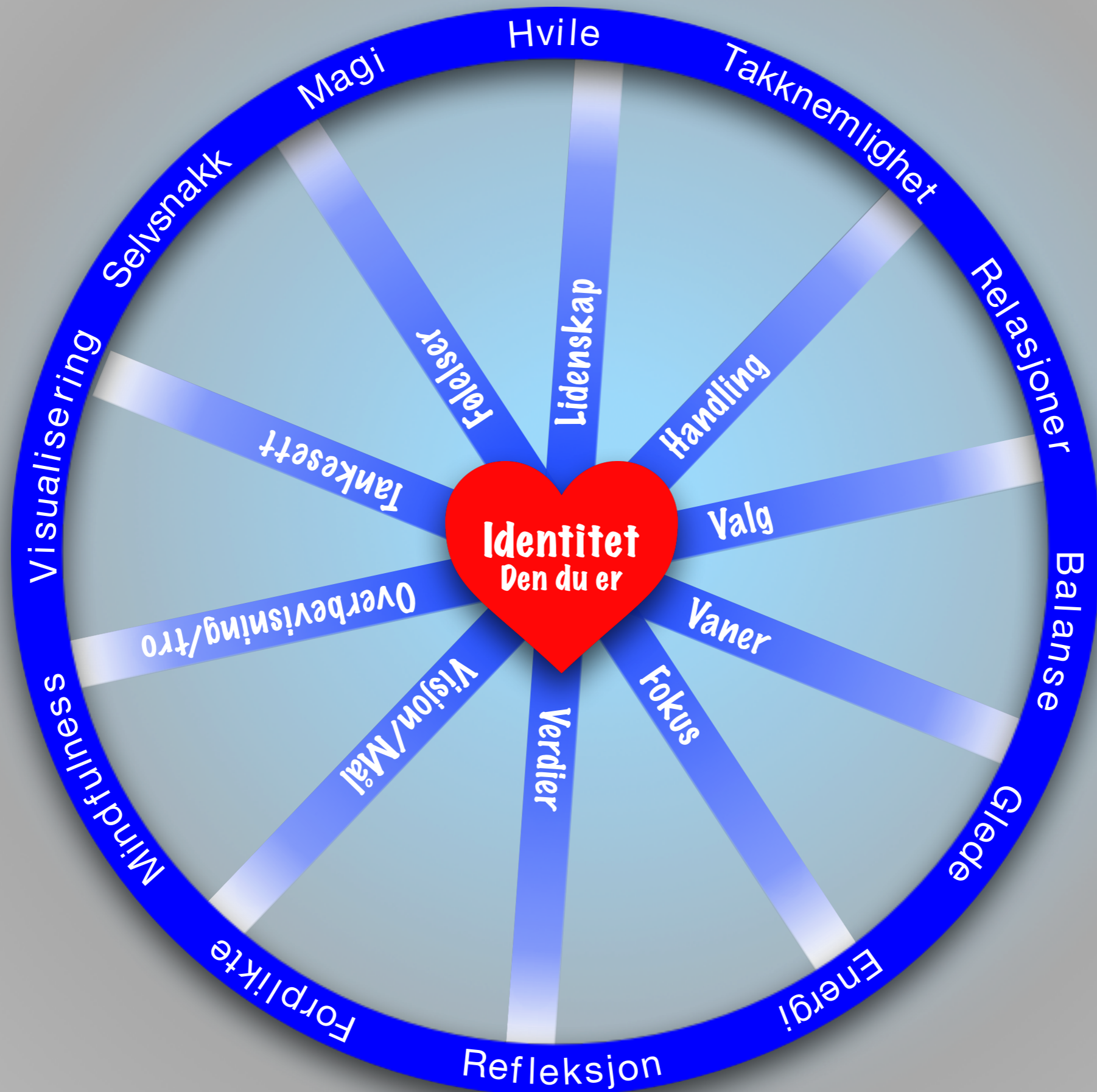
3. Mental trening - en vei til den du vil være

Den mentale treningen er dine hjelpemidler til å skape det livet du ønsker og som gir deg mening. Den mentale treningen er beskrevet gjennom ordene i selve hjulet. Der finner du informasjon om treningene du kan gjennomføre for å forbedre din mentale helse og få mer overskudd i hverdagen.

- Bernt-Åge Grimstad

mentaltrener og lagbygger

Lykkehjulet





[Klikk her for å komme tilbake til
Lykkehjulet](#)

*I lykkehjulet klikker du på de **ordene** du vil lese mer om*

B-Å GRIMSTAD CONSULTING

*Gjennom lagbygging og mental trening
medvirke til å oppfylle drømmer*



«Når du er takknemlig, setter du større pris på det du har i livet ditt.»

Selv om du kanskje føler at du har det vanskelig i en periode, er det likevel mye du kan være takknemlig for. Vi har lett for å ønske oss og ville ha noe som andre har, å ønske oss noe nytt isteden for å sette pris på det vi har.

Når du er takknemlig for det du har i livet dit, takler du lettere å komme deg gjennom de tyngre dagene. Å finne takknemlighet selv i de små tingene du har rundt deg gir deg styrke og energi.

Øvelse - Takknemlighet

Skriv deg en liste over alt du er takknemlig for og gjenta det du har skrevet daglig for deg selv. Oppdater takknemlighets-listen jevnlig.

«Vis at du setter pris på gode relasjoner, da fortsetter de å være det.»

Gode relasjoner trenger vedlikehold, du må pleie de. De er der ikke om du tar de som en selvfølge. Vær derfor oppmerksom på hvem som er viktig å ta vare på i livet ditt, familie, venner og andre relasjoner som betyr mye for deg. Dette er personer som er ekte, er seg selv og vil deg bra. Når du glemmer å pleie de vil du kanskje oppleve at de brått er borte, at de ikke lenger er tilstede i livet ditt. Å ivareta gode relasjoner fører til at dere løfter hverandre. Når du spiller «en rolle» begrenser du deg selv. Du fremstår da som en falsk kopi av den du egentlig er. En «falsk kopi» er kanskje mer opptatt av å innnynde seg med «kjente og populære influencere», og dyrker de på bekostning av sine egne «ekte» virkelige venner? Kanskje du da etterhvert vil oppdage hvem som «virkelig» er dine venner før de er borte?

I forskning har det kommet frem at menneskelige relasjoner øker sjansen for å ha et lykkelig liv. Så det å pleie kontakt med menneskene rundt seg gir glede, og styrker motstandskraften til å takle vanskelige situasjoner. Samarbeid er den nye veien til suksess, blir det ofte sagt. Når vi har evne til å samarbeide på alle nivå, vil vi skape og utvikle gode løsninger til det beste for hverandre og fellesskapet her på jorda. Samarbeid med basis i kjærlighet hindrer konflikt og fører til en tryggere verden.

Trening:

«Omggi deg med mennesker og omgivelser som inspirerer deg».

Spør deg selv:

Hvem er det som inspirerer meg, hvem tilfører meg energi?

Hva gir meg påfyll av energi i hverdagen?

Spør deg selv:

Hvem føler jeg meg god i sammen med?

Øvelse - Intensjon for dagen

For å ha det godt så handler mye om å være i harmoni med seg selv, sine omgivelser og omverdenen. Sett en intensjon for dagen din som leder deg til den du ønsker å være, slik du ønsker å fremstå i situasjoner du går i møte. Når du setter en intensjon former du en forpliktelse overfor deg selv.

Intensjonen du setter kan formes som en følelse eller en stemning du ønsker å være i. Sett av noen minutter når du starter dagen med å spørre deg selv hva du ønsker for dagen som kommer. Gjør du dette hver dag vil du være mer oppmerksom gjennom dagen og klare å rette fokuset mot både deg selv og det du vil gi av deg selv.

Du kan forme en intensjon som en påminnelse på hva du vil fokusere på , eller være spesielt oppmerksom på gjennom dagen. Begynn gjerne å forme intensjonen din med; I dag vil jeg gi de jeg møter på og samhandler med (f. eks glede og energi)

Det blir lettere å sette en intensjon for dagen når den er i tråd med dine verdier eller mål. Intensjonen kan beskrive den personen du vil være.

Eksempel på intensjon for dagen: I dag vil jeg

- 👉 ha fokus på oppgavene mine,
- 👉 være tilstede i nuet
- 👉 være i tråd med mine verdier
- 👉 være takknemlig for det jeg har
- 👉 være kreativ og leken
- 👉 være åpen for nye muligheter
- 👉 lytte til intuisjon min og la den fortelle meg hva jeg skal gjøre

Øvelse : Refleksjon rundt hva er glede for meg?

Fokuser på hva som gjør deg glad og lykkelig?
Reflekter over disse spørsmålene:

- 👉 Hva gjorde jeg sist jeg følte meg glad?
- 👉 Hva kan jeg gjøre for å kjenne på den følelsen igjen?
- 👉 Hva har jeg lyst å gjøre med livet mitt for å skape mer glede?
- 👉 Hvem gjør meg glad?
- 👉 Hvordan kan jeg sette av mer tid til å skape glede i livet mitt?

Trening - tilføre energi

Bli mer bevisst på hva som tilfører deg energi og hva som tapper deg for energi.

👉 Hvilke situasjoner tapper meg for energi?

Tenk over hvilke situasjoner du er i når du føler at energien bare forsvinner. Når du har funnet ut når og hvordan dette skjer, prøv å unngå slike situasjoner, endre litt på dine vaner eller legg deg til nye vaner som minimerer eller hindrer at «energi-tapping» oppstår.

Ta tak i det du selv kan gjøre noe med, og så må du deretter ta bort og fjerne stress og pålagt press som du ikke kan gjøre noe med selv. For press som du ikke kan gjøre noe med hemmer deg og binder din energi. Klarer du det vil du merke at mye av stresset og din dårlige samvittighet forsvinner.

👉 Hvilke situasjoner gir meg ny energi?

Noen samler energi i sammen med andre, mens andre igjen fyller på energi-lageret sitt ved å trekke seg tilbake i sin «ensomhet» i sitt eget selskap.

Det vi alle trenger er pusterom enten alene eller sammen med andre. Ta en timeout, vær ute i naturen, oppsøk aktiviteter som gir deg energi.

Bruk også pauser til å være sammen med noen som gir deg energi, da får du ladet batteriene enda mer. Personer som tilfører deg energi er god medisin. Pauser er et sterkt undervurdert virkemiddel i arbeidslivet.

For å utvikle mental styrke er Commitment» (forpliktelse) avgjørende både overfor deg selv og i samspill med andre.

Øvelse - forsterke «Commitment»

Ved slutten på dagen, ta en oppsummering av hva du er stolt av å ha gjennomført i dag. Avslutt med å fortelle deg selv at du gleder deg til i morgen når du skal løse flere viktige oppgaver.

Mindfulness, eller oppmerksomhetstrening kan beskrives med å rette oppmerksomheten din til nuet, å være tilstede i deg selv og det du gjør, at du «mellom slagene» roer deg ned før du er klar til å fokusere på det neste.

Oppmerksomhetstrening vil si at du fokuserer din oppmerksomhet, ditt nærvær, på å bli mer til stede i livet. Å rette oppmerksomheten på å være tilstede i det du erfarer i øyeblikket, og hver gang du føler at oppmerksomheten din dras mot noe annet, kan du trene på å lede den tilbake.

På den måten lærer vi å bli mer fokusert og konsentrert i det vi utfører der og da. Vi får da mer ro, senker tempoet, men samtidig blir vi mer effektive. Vi påfører oss da mindre negativt stress. Det er oppgavene vi ikke får gjort som skaper det negative stresset.

Treninger Mindfulness:

- 👉 Når du står i kasse-kø i butikken, vær tilstede i deg selv, uten å stresse, bare observer
- 👉 Observer når du er ute i naturen alle detaljer, bruk alle sansene dine og lytt til pusten din
- 👉 Sitt rolig i en god stilling (eller ligg), fokuser på pusten din, kommer det tanker som får din oppmerksomhet, flytt oppmerksomheten tilbake til pusten.
- 👉 Ligg i en god stilling og skann hele kroppen fra topp til tå, fokuser og kjenn på alle deler av hele deg

Visualisering er et sterkt virkemiddel og kan brukes til å «lage film», mentale bilder, om fremtidige situasjoner ved at du går igjennom situasjonen med alle detaljer (hvor er du, hvem du er sammen med, hvilke omgivelser du er i, stemning, lukter, osv.)

Idrettsutøvere bruker mye visualisering, i trening og konkurranser. Visualisering kan også brukes i forbindelse med et viktig møte eller foredrag ved at du visualiserer situasjonen på forhånd. Sinnet vårt klarer ikke å skille mellom virkelighet og drømmer, og på denne måten så lurer vi sinnet vårt ved visualisering.

Visualisering har stor effekt på å trene ulike ferdigheter. Måten det foregår på er at du ser for deg og gjennomgår situasjon du skal løse mentalt på samme måte som om du gjør det fysisk. Du gjennomgår altså situasjonen som om du gjennomfører det i virkeligheten «real life».

Treninger - visualisering

👉 Visualiser «Fremtidens deg (som om du allerede er den personen). Den du ønsker å være om 5 år

👉 Visualiser en ferdighet eller en situasjon som du ønsker å mestre / forbedre

Hva vi sier til oss selv har stor betydning for hvordan vi har det og føler oss. Vi er ofte flinkest til å fortelle oss selv negative ting, det vi ikke er gode til, det vi ikke får til, og dårligst til å si gode ting til oss selv. Selvsnakk (affirmasjoner) kan ha en positiv effekt på selvfølelsen, hvordan vi verdsetter oss selv.

Noen eksempler på selvsnakk:

«Jeg lærer av mine og andre sine feil. jeg er full av energi og pågangsmot. Jeg stoler på meg selv og det jeg står for. Jeg bruker tiden min på det jeg kan gjøre noe med.»

Trening - selvsnakk

Lag deg en en liste med dine Affirmasjoner (selvsnakk), minst 10 setninger som beskriver best den du er. Les den opp for deg selv minimum 2 ganger pr dag. Du kan godt også lese den inn som en lydfil og lagre den på telefonen som «mine affirmasjoner.»

Kreativitet skaper. Når du evner å være kreativ og se muligheter fremfor å være redd for å mislykkes, vil det dukke opp nye muligheter du tidligere ikke evnet å se.

Bruk mer høyre hjernehalvdel for å skape mer magi, tenk utenfor boksen, våg å se bort fra logisk tankegang, tenk andre løsninger enn de du har gjort tidligere.

Om vi gjør det samme hver dag skaper vi det samme.

Trening:

Se for deg situasjoner i det daglige som du kan finne andre løsninger og vinklinger på enn de du har brukt tidligere.

- *Hvordan ville du løst noen av oppgavene dine om du våger gå langt utenfor komfortsonen*
- *Hva er det som skaper begrensninger i deg?*
- *Hvordan kan du se bort fra og kvitte meg med det som begrenser meg?*

Vi har alle noe som vi virkelig føler «Dette er det jeg vil bruke livet mitt på.» Likevel så kommer vi ikke i gang med «det som føles som min livsoppgave», det kommer alltid noe i veien, det passer liksom aldri? Da er det lett å legge skylden på alt utenforliggende, istedenfor å stå opp og ta ansvar. For det er kun deg selv som kan ta ansvar for hvordan du vil livet ditt skal være.

Trening - min lidenskap

Reflekter grundig over disse 4 spørsmålene, bestem deg for å ta kontroll over hva du vil med livet ditt;

- *Hva vil jeg bruke livet mitt på?*
- *Hva brenner jeg for, hva er min lidenskap?*
- *Hva kan jeg bidra med for å ha det bedre med meg selv?*
- *Hva kan jeg gi av meg selv som andre også kan ha nytte av?*

Du må gjøre det, du må gjennomføre det viktigste hver dag som bringer deg dit du vil være. Gjennomfør det du har planlagt, disiplin. Lær av feil, våg å gå en annen vei neste gang dersom du mislykkes med noe, reflekter over hva du kan gjøre annerledes.

Trening - Ukeplan

Sett opp ukeplan hver fredag over hva som er det viktigste akkurat nå og som bringer meg dit du vil være. Hvilke handlinger og aktiviteter har høyest prioritet i neste uke?

Etter hver ukedag evaluerer du status, er stolt og takknemlig over det du har gjennomført, og gleder deg til nye viktige oppgaver som du vil løse i morgen.

Fortell deg selv; at når jeg gjør det viktigste hver dag bringer det meg dit jeg vil være.

Vi tar våre beslutninger med bakgrunn i vaner som er lagret i det underbevisste. Vi kan derfor si at det er det underbevisste som styrer våre beslutninger og våre liv basert på vanene vi har lagret der.

Professor Bruce Lipton mener at 95-99% av våre beslutningsprosesser blir styrt av vårt underbevisste sinn. I utgangspunktet så er visst 70% av våre tanker negative.

Dersom vi skal endre våre vaner og få mer tro på oss selv, og valgene vi foretar, er det derfor nødvendig at vi kvitter oss med de tankene som begrenser hva vi kan oppnå. Tanker som; "Dette får jeg ikke til... Jeg er elendig..... Alle er bedre enn meg til dette..... "

En tanke er bare en tanke, og du trenger ikke ta stilling til den, ja du kan velge den bort.

Treninger - valg

Øv deg på å sende tanker du ikke vil ta stilling til videre på en sky.

Lytt mer til intuisjonen din (hjertet/magefølelsen) når du står overfor viktige valg og beslutninger.

Øv deg på å kjenne innover hva som føles riktig, og følg det du føler.

Gamle vaner kan stå i veien for deg og være et hinder du må klatre over eller ta bort for å komme dit du ønsker å være. Når du skal innarbeide en ny vane må denne nye vanen internaliseres hver dag i en lengre periode. Hvor lang tid dette tar kan variere fra person til person og hvilke vaner det gjelder, men ofte kan det fort gå 30 dager før du har etablert en ny vane eller kvittet deg med en gammel vane.

Når du skal slutte å gjøre en «gammel vane», må du slutte å gjøre den hver dag helt til den ikke lenger er en vane.

De fleste av våre vaner er automatisert og vi gjør de uten å tenke gjennom hvorfor vi gjør de. Når vi har lært å sykle så vet vi hvordan det gjøres. Når vi kjører bil, går mye på autopilot.

Trening - endring av vaner

- *Hvilke vaner vil jeg endre?*
- *Hvilke vaner vil jeg kvitte meg med?*
- *Hvilke nye vaner ønsker jeg å innarbeide?*

PS: Ta tak i en vane i gangen, for det er vanskelig å etablere/endre flere vaner samtidig!

Knytt negative følelser til en vane du ønsker å bli kvitt, og positive følelser til en ny vane!

Å være fokusert handler om å være fullstendig tilstede med hele deg her og nå i den oppgaven du er i ferd med å løse. Når vi møter på distraksjoner, vil oppmerksomheten vår bli tatt bort fra det vi holder på med. Det er da viktig å kunne gjenvinne fokus så raskt som mulig.

Det er i nuet en fotballspiller scorer det flotte målet eller brenner den store målsjansen. Gir du oppmerksomheten din til sist du bommet, vil du sannsynligvis bomme igjen. Du kan trene opp konsentrasjonen og oppmerksomheten din med ulike fokus-øvelser og pusteøvelser.

Treninger - Fokus

- *Ta opp en gjenstand du har foran deg eller noe ute i naturen, og studer alle detaljer inngående. Legg merke til hvor lenge du klarer å holde fokus på denne gjenstanden.*
- *Fokuser kun på pusten din, og når fokuset går over på noe annet (tanker som dukker opp), rett ditt fokus tilbake til pusten hver gang det skjer.*
- *Sett deg ute i naturen og lytt til lyder og stillheten*

Når du i tråd med dine verdier i alt du gjør i livet, vil du ha det bedre med deg selv, og veien blir enklere å gå. Verdier handler om hvem du er og hva du står for, hva som er det viktigste for deg i livet.

Noen eksempler på gode verdier:

Samarbeid, ærlighet, takknemlighet, stolthet, håp, integritet, ansvarlighet, glede, kjærlighet, sannhet

Trening - Verdier

Skriv ned hvilke verdier det er som kjennetegner deg som person, den personen du ønsker å være, den personen du ønsker å fremstå som? (Ca 5 verdier er passelig antall)

Hvordan etterlever jeg verdiene mine i dag?

Samsvarer verdiene mine med den sanne ekte personen jeg vil fremstå som, eller har jeg noen verdier som ikke stemmer med den jeg er?

Hvordan kan jeg ta med meg og bruke verdiene mine i alle sammenhenger?

Å sette «Visjon/mål» handler først om å finne det du brenner for i livet, enten noe du ønsker å gjennomføre alene eller i et felleskap med andre (på jobb eller på andre arenaer).

En visjon (drøm) kan defineres alene eller sammen med andre (de du skal nå målene sammen med), visjonen skal beskrive med ord det du (dere) ønsker å «utrette» og bidra med, noe som skaper merverdi og utvikling.

Visjon handler om hvor jeg vil i livet og hva jeg ønsker å få ut av livet mitt. Deretter gjelder det å legge en plan for veien dit. Hva må jeg gjøre mindre av og hva må jeg gjøre mer av?

Når du er sikker på hvor du vil, og har avstemt med dine nærmeste relasjoner at de er med deg og støtter deg, blir neste steg å gå opp veien som skal bringe deg dit du ønsker å være.

Trening - Visjon/mål

Beskriv hva du drømmer om å utrette og bruk det på veien til å komme dit.

- *Hvor vil jeg?*
- *Hvor er jeg idag?*
- *Hvorfor vil jeg dit?*
- *Hvem er med meg på veien?*
- *Hvordan skal jeg komme dit?*
- *Hvilke veier skal jeg velge meg?*
- *Hvilke hindringer vil jeg møte på?*

NB: Beskriv i prosessen (handlingsplan/aktivitetsplan) når du (dere) vil være i mål og delmål på veien.

Mange har blitt fortalt; "Det får du ikke til, du er ikke flink nok, dette klarer ikke du". Til slutt trodde de på det. Dette er blitt lagret i vår underbevissthet, og når det dukker opp lignende situasjoner så hentes de fram og fremstår som vår sannhet.

Det er derfor mange av oss har vokst opp med en begrenset tro på hva som er mulig å få til. Denne begrensende troen har vi lagret i vårt underbevisste sinn gjennom det vi «tok inn» i vår oppvekst.

Vi har satt begrensninger på oss selv og derfor har vi ikke sett mulighetene som ligger der foran oss. Vi har hatt en frykt for å mislykkes, en frykt for hva andre vil si dersom vi gjør det og det. Vi arver menneskesyn, tro, etikk - hva som er rett og galt, hva du skal bruke livet ditt til her på jorden. Hva du er flink til, og hva du tror du ikke kan eller klarer å få til.

Alt vi har opplevd hittil i livet har vi lagret på harddisken vår. Om du vil komme videre i livet trenger du å slette mange av dine gamle sannheter og installere ny software, en 2.0 versjon av deg selv.

Trening - Overbevisning/tro

Ta en gjennomgang av det du har lagret på harddisken som dine sannheter. Er dette mine sannheter i dag, eller er det noe jeg feilaktig har blitt påført av andre?

Slett alt som ikke stemmer med det du står for idag, og vær modig til å stå frem som den ekte deg med verdier, tro og overbevisning som du føler i hjertet ditt er deg og din sannhet.

Når du har gjort dette vil du være i sannhet med deg selv - den ekte deg! Du har satt deg selv i førersetet for hvordan du vil at livet ditt skal være.

Fastlåst tankesett

Når du har et fastlåst tankesett tror du at du innerst inne ikke kan endre deg. Du har en låst mening om deg selv og det du kan få til. Det er ingen i vår familie som er musikalsk, så å lære spille på et instrument det er det bare å glemme. Nei, musikk har ikke jeg talent for. Matematikk er vanskelig, det er ingen teoretikere eller akademikere i vår familie, så matematikk er ikke noe for meg.

Om situasjoner oppstår der det er snakk om å løse ferdigheter som du selv mener du ikke kan lære å mestre, har du da allerede bestemt deg for at dette klarer jeg ikke, du er ikke en gang interessert i å prøve.

Vekstorientert tankesett

Med Vekstorientert tankesett, ser du alltid muligheter – du er åpen for nye idéer og løsninger. Du er da en person som prøver og prøver, våger å gå utenom din komfortsone, du prøver og feiler helt til du finner en løsning. Du velger å prøve andre måter å gjøre ting på, du er kreativ i din tilnærming, og spør deg selv hva har andre gjort som har fått til dette tidligere, er det noe jeg kan lære av det? Når du da opplever at du lykkes, bygger du større selvtillit, og blir tryggere i deg selv. Du tør oftere å gå utenom din komfortsone, for du opplever at det er der mulighetene ligger for den største utviklingen.

Trening - Komfortsone

- Øv deg på å gå oftere utenfor komfortsonen din.
- Tren på å flytte grenser for hva du kan mestre.
- Evaluer dine feiltrinn, og ta med deg videre hva du kan lære av egne og andre sine feil.

Alt starter med en tanke, og derfor påvirker tankene våre det vi føler. Følelsene er lagret i kroppen vår, det er derfor vi sier at vi kan kjenne på følelsen av noe. Dersom vi velger å ikke ta stilling til en tanke vil den bare forsvinne ut i det blå uten at den fester seg som en følelse, men så snart du velger å gi en tanke din oppmerksomhet og energi vil den påvirke deg og bli til en følelse du kjenner på. Det vi føler og kjenner på i ulike situasjoner påvirker hvordan vi har det med oss selv. Følelsene våre påvirker motivasjonen og energinivået vårt.

Følelser er en tilstand, livssituasjonen vår der og da. Når vi kjenner på følelser i forhold til kjærlighet, glede og lykke, tilfører det oss mer energi. Er du i motsatt ende av skalaen, og føler på en form for frykt, vil det tappe deg for energi. Alt har en frekvens, kjærlighet vibrerer på en høy frekvens og frykten på en lav frekvens.

Du har sikkert merket når en person som er på en frekvens av kjærlighet kommer inn i et rom, da vil stemningen påvirkes positivt, og i motsatt fall synker stemningen dersom det kommer inn en person med lav frekvens, fryktbasert.

“Å vise følelser er en styrke”. Følelser er der selv om du ignorerer dem, de forsvinner ikke. Følelsene dine snakker alltid sant, for det er en grunn til at de er der.

Når følelser setter seg fast som spenninger i kroppen, kan årsaken være at du gjennom tidligere erfaring ikke har mestret en lignende situasjon, og det sprer seg derfor en frykt som setter seg fast i deg.

Trening - lytte til Følelser

Øv deg på å lytte til følelsene dine.

Når du kjenner på en følelse, spør deg selv hvilken beskjed er det denne følelsen vil fortelle meg.

Av og til er det viktig å koble seg helt fra og bare være. «Det å gjøre ingenting gir deg følelsen av å bare være.»

Vi trenger alle pusterom i en hektisk hverdag. Å unne seg pauser har stor betydning for hvordan vi fungerer i hverdagen. Med pauser blir vi mer effektiv.

Når du er konstant påskrudd fører det til økt negativt stress, som lagrer seg i kroppen, du blir tappet for energi. Dette går ut over konsentrasjonen og hvordan du klarer å opprettholde fokus.

Å gjøre ingenting kan du sammenligne med å legge deg selv på lading, slik du gjør med telefonen eller iPaden din.

Trening i å lade batteriene - å bare være

Sett av tid til å gjøre ingenting, med god samvittighet, unn deg selv å kjenne på følelsen av å bare være. Bruk pusten din og lytt til hjertet når du er på lading, vær der kun tilstede i deg selv, det gir deg klarhet og fjerner deg fra stress og mas.

Du vil da merke at det får deg til å gjenvinne balansen, samspillet mellom kropp, sinn og sjel, du finner tilbake til deg selv, du finner hele deg, den ekte deg, den du ønsker å være. Du får ny energi, du får mer overskudd, og blir mer effektiv til å gjøre og gjennomføre det som ligger ditt hjerte nærmest, det du brenner for i livet, det som gir deg mening.

I mange situasjoner opptrer vi ikke som den vi egentlig er, vi fremstår som den personen som vi tror andre vil vi skal være, og slik distanserer vi oss fra oss selv.

Om du setter av tid til refleksjon over hvor du er i livet, og hvor du vil være, vil du lettere finne tilbake til ditt egentlige deg, den du ønsker å være. Refleksjon kan åpne opp nye dører for deg og hjelpe deg til å finne det som gir deg mening i livet ditt. For å ha et godt liv, handler mye om å finne noe som gir oss mening. Å gjennomføre det vi brenner for, vil lettere fylle oss med et liv som gir mening for oss selv, men også for andre. Hvor godt kjenner du deg selv?

Treningsøkt - samtalen med deg selv, den viktigste personen i livet ditt

Hvor mye vet du om dine styrker og svakheter? Hva er det som begrenser deg i å gjennomføre din lidenskap (det du brenner for)? Hvilken verdi setter du på deg selv?

Dette er spørsmål som du gjennom refleksjon kan bruke til å bli bedre kjent med deg selv. Sett av tid til et møte med deg selv, en ærlig prat, for å få mer klarhet i hvordan du har det med deg selv, og få svar på om du ønsker å gjøre noen endringer i livet ditt.

I en hektisk hverdag er det lett å glemme seg selv og gi seg selv den oppmerksomheten du fortjener. Når du jevnlig tar en slik prat med deg selv vil du få bedre selvinnsikt. Du blir flinkere til å ivareta deg selv, og gi deg selv det du trenger for å komme videre i livet ditt. Ja, det blir lettere å finne veien til den du vil være, du blir tryggere i deg selv, og kan lettere lage en plan for veien du vil gå.

Det du nå har gjennomført er kanskje en av de viktigste treningsøktene i livet ditt. Du har sittet i stillhet med deg selv og reflektert over hvordan du har det, og blitt bedre kjent med deg selv.

Hva har gjort deg til den du er i dag?

Noe forenklet så er det summen av alle opplevelsene og erfaringene i livet som har gjort oss til den vi er. Identiteten vår formes av, og påvirkes av alle opplevelser og inntrykk vi har lagret. Vi blir mest påvirket i våre 6 første leveår.

Vi tar med oss holdinger og sannheter fra foreldre, og de igjen har tatt med seg «sine sannheter» fra sine foreldre. På den måten bærer vi med oss mange «myter» videre i livet som også blir «våre sannheter» om hvordan verden ser ut.

Vi arver menneskesyn, tro, etikk - om hva som er rett og galt, om hva du bør bruke livet ditt til. Hva du er flink til og hva du tror du ikke kan eller klarer å få til.

Kanskje du er en person som sitter med en følelse av at du har mer inne, du kjenner i hjertet ditt at du ikke helt har fått ut den ekte deg, at du ikke har fått ut det du brenner for, lidenskapen din. Den ekte deg, den personen du ønsker å være, har ikke blitt sluppet fri enda?

Da kan «Lykkehjulet» hjelpe deg på veien til økt tilfredshet, og skape mer av det du vil ha i livet ditt. For gjennom hele livet kan vi utvikle oss og endre identiteten slik at den samsvarer med den personen vi ønsker å være, den ekte deg, slik du føler i hjertet ditt.

Sett deg i førersetet nå og ta fullt ut ansvar for livet ditt. Slett og gi slipp på alle overbevisninger som ikke lenger er dine sannheter, men som du har tatt med deg i ryggsekken. Tøm ryggsekken og fyll den opp med det som samsvarer med den du vil være, for det er kun du som kan bestemme hvem du vil være. Jeg tror at vi alle har en livsoppgave, noe vi brenner for. Nå er tiden inne for at du slipper ut det du har på hjertet.

Snurr lykkehjulet og skap den ekte deg!

- *Bernt-Åge Grimstad*
mentaltrener og lagbygger