

# Det handler



# om øyeblikk

*Er du blant dem som har hele din kalender full av avtaler og stadig planlegger ting for å slippe å bli kjent med deg selv? Eller fordi du hele tiden tror at livet skal leves i fremtiden? Bare helgen kommer, da skal du slappe av og nyte, tenker du. Men når helgen kommer er du allerede i ferd med å planlegge uken etter og neste helg og ferien og...?*

## E

n setning, en handling, en følelse kan endre ditt liv på et øyeblikk. Vil du gifte deg med meg? Du er overtallig. Jeg vil skilles. Jobben er din.

**Hvordan tar du vare på dine øyeblikk?** Lever i nåtiden, og ikke i fortiden (det var så mye bedre på jobben før), eller i fremtiden (bare vi får en ny sjef, blir det sikkert bedre). Hvilken mening gir du ditt liv her og nå? Hvordan verdsetter du å ta et skritt av gangen?

Og hvilken mening gir du det menneskene i livet ditt gjør? Hvordan sørger du for at dine øyeblikk er meningsfylte for deg?

Jeg var en notorisk planlegger. Min kalender var fullpakket og jeg elsket å planlegge og organisere. Det som var trist var at jeg aldri var til stede der og da. Jeg planla alltid fremover og tok meg aldri tid til å oppleve alle de magiske øyeblikkene livet er krydret med. For meg måtte det en skikkelig smell til før jeg åpnet øynene, og tok ansvar for mine øyeblikk og det

**Hvilke mennesker betyr mye for deg og hvorfor?** Skriv ned. Hvilke egenskaper har de og hva gjør de som du verdsetter? Spør for at du forteller dem det. La dem forstå hvorfor de er viktige i ditt liv og avtal å gjøre noe hyggelig sammen. Skap deres egne magiske og meningsfylte øyeblikk.

Når du nå vet hva og hvem som er viktig for deg: Lag en liste over 50 ting du vil gjøre over de neste ti årene. Sett dem opp i prioritert rekkefølge og konsentrer deg om den ene tingen som du vet du skal gjøre først. Gi deg selv lov til å drømme om dette, surfe på nettet, finne god litteratur, fortelle andre om din drøm og få støtte. Kos deg med hvert skritt på veien og la veien til målet være like viktig som det å nå målet.

Når du legger deg om kvelden, tenk over hvilke gode øyeblikk du har skapt og opplevd i løpet av dagen. **Hva er du takknemlig for?** ●

## «Hvis jeg hadde spurt deg, hva er viktig for deg? I jobsammenheng og privat? Hva ville du svare da?»

**Hvis jeg hadde spurt deg, hva er viktig for deg?** I jobsammenheng og privat? Hva ville du svare da? Sett opp minimum tre ting som virkelig er viktig for deg på hvert område. Neste spørsmål er; hvorfor er dette viktig for deg? Skriv ned hvor du klargjør for deg selv hva det innebærer helt konkret og hvorfor det er viktig for deg. Nå tydeliggjør du dine verdier for deg selv slik at du lettere foretar prioriteringer. Du sier ja til de riktige tingene og plasserer ditt nei der det hører hjemme, slik at det ikke havner på feil sted.

**Neste skritt er å ta en statussjekk.** Når dette er viktig for deg, hva gjør du i livet ditt her og nå for å ivareta dette? Og hva kan du gjøre annerledes for å ivareta det enda bedre?

Det handler om mening. Hvilken mening gir du det du selv gjør, det du tenker og føler?

som virkelig er viktig for meg. Det førte til at jeg ble en bedre ektefelle og mor samt totalt skiftet karriereretning og nå jobber med utvikling av mennesker og bedrifter. Nasjonal forskning viser at det er flertall av kvinner på 40+ som tar ansvar for egenutvikling i sitt liv. De har enten gått på en smell eller kommet til et punkt hvor de spør seg selv: "er dette alt?" Etter utdanning, karriere, barn som har blitt store, stopper de opp og lurer på "hva nå?" Heldigvis tar mange ansvar, og starter på noe som virkelig gir dem mening, og dermed igjen mange gode øyeblikk.

Hvis du er av dem som år etter år sitter foran tv-en hver kveld, og ser på trivielle realityshow og dårlige programmer mens du klager over at livet er meningsløst – hvordan tar du da selv aktivt ansvar for dine øyeblikk?



Av Lene Fjellheim, daglig leder og coach i CoachTeam as. Hun har spisskompetanse innen ledelse, salg, relasjonsbygging og lederprogrammer. I tillegg til CoachTeam etablerer hun nå firmaet GlobalFairTrade som jobber med økologiske fairtrade håndklær og t-shirts. Les mer på [www.coachteam.no](http://www.coachteam.no) og kontakt gjerne Lene på [lene@coachteam.no](mailto:lene@coachteam.no) med dine synspunkter!