

## Slik når du DIN drøm



– Jeg har vært vitne til at både store og små drømmer er blitt realisert av mennesker i alle aldre. Men det er særlig kvinner over 40 som kommer til oss og vil ha hjelp til endringer i livet sitt. Når barna klarer seg mer selv, får mor frigjort en egentid som ofte fylles av drømmer om å bruke seg selv, eller livet sitt på nye måter, sier coach Lene Fjellheim fra CoachTeam AS. Hun hjelper mange med å realisere og bli bevisste på drømmene sine.

Lene har erfart at noe av det viktigste man gjør for å sette en drøm ut i livet, er å la den utvikles fra drøm til mål ved å gå igjennom følgende trinn:

- 1.** Tillat deg å dagdrømme, slik at du får tak i drømmen din. Hvordan vil du at livet ditt skal være tre, fem og ti år frem i tid?
- 2.** Kvalitetssikre at dette virkelig er en drøm du ønsker, ved å forestille deg drømmen. Se den for deg i ditt eget hode, og kjenn etter hvordan det føles. Skal drømmen ha en mulighet til å realiseres, må du virkelig ville det 100 prosent. Ofte forteller andre oss hva vi burde gjøre, og hva vi er flinke til osv. Vær sikker på at dette er *din* drøm, og ikke andres håp for deg.
- 3.** Hva skjer når du oppnår drømmen? Hva skjer hvis du ikke oppnår den? Hva vil drømmen muliggjøre for deg? En annen viktig ting å tenke igjennom, er hvordan drømmen din vil påvirke andre; ektefelle, barn, venner osv. I en slik prosess blir man ofte litt egosentrisk, og fanger ikke like lett opp signaler om hvordan de vi er glad i har det.
- 4.** Sett opp en trinn for trinn-plan. Lag små delmål underveis, og skriv ned med korte setninger om hva du tror skal til for å komme dit. Konkretiser med datoer, som selvsagt kan justeres. Det er viktig å ha noe konkret å forholde seg til.
- 5.** Skriv et brev i nåtid om din perfekte dag når du har oppnådd målet. Ta med alle små ting, fra du våkner til du legger deg igjen.
- 6.** Del ditt mål med venner som tror og heier på deg – det virkeliggjør målet både for deg og dem rundt deg.
- 7.** Bruk et positivt selvsnakk – «dette får jeg til, jeg er sterk og klar» osv. Se for deg drømmen din hver dag for å holde motivasjonen oppe.
- 8.** Trygghet og økonomi er det som oftest hindrer folk i å tørre å gå for drømmen sin. Kan du leve for mindre? Kan du arbeide 50 prosent en stund mens du jobber for å nå målet ditt?
- 9.** Skriv opp alle eventuelle hindringer, både dine egne overbevisninger og eksterne, og tenk på kreative løsninger. Spør deg selv om det er reelle utfordringer eller bare unnskyldninger?
- 10.** Nyt veien til målet. Vi lever her og nå, og ofte endrer målet seg noe underveis i prosessen. Feire små delmål også!