

Ryddetips

På tide å tømme hodet for rusk og fylle på med nye tanker. I vår skal du gjøre mer av det du har lyst til!

Når solen står lavt, legger jeg merke til alt. Støvet i hjørnene, flekkene på vegger og gulv, og alt rotet som har hopet seg opp i løpet av vinteren. Min mor er svært lite huslig, så jeg har ikke vokst opp med den store vårrengjøringen. Men jeg har alltid misunt min kamerats mor, hun fant en genial måte å håndtere den ubarmhjertige solen på. De var fire venninner som gikk til verks, sammen. Først hos den ene, så hos den andre. En hel dag tilbrakte de hos hverandre etter tur. De vasket huset fra topp til tå, snakket, lo, drakk kaffe og kjente på gleden ved å hjelpe hverandre og være sammen. Slik ble både husene rene og vennskapet vedlikeholdt. Den eneste ulempen var visst nok at det hendte at de fikk vite litt vel mye om hverandre.

Hvordan er det med din mentale vårrengjøring? Tar du ansvar for å fjerne støv, flekker og rot som er til hinder for deg? Er du systematisk og ber om hjelp, eller bruker du innfallsmetoden og venter til ting har hopet seg tilstrekkelig opp?

Som coach i arbeidslivet opplever jeg stadig å hjelpe andre med slik «vårrengjøring». I en travel hverdag er det viktig å ha evnen til å prioritere og sortere, der du balanserer mellom karriere, mann, barn, venner, familie og din egen helse.

Hva trenger du å vaske eller rydde bort? Hva tynger deg og spiser av din energi? Lag en liste og bli bevisst hvilket liv du lever. Det vanskeligste er ofte å sette ord på det. Det gode er at når du først gjør det, vil du oppleve at det er som med trollet som ser dagens lys: Det slår sprekker.

Deretter spør du deg selv: «Hva har er-

faringen lært meg?» På denne måten blir du klar over din kompetanse og kunnskap, og tydeliggjør hva du skal gjøre annerledes framover. Ved å fokusere på framtiden i stedet for å bli stående igjen i fortiden rent følelsesmessig fjerner du også uhensiktsmessig irritasjon.

Hvordan vil livet være når du gjør tingene som virker meningsfulle for deg? Sett opp en liste over alt du tenker at du må, bør, skal og vil gjøre på jobben eller hjemme. Lag fire kolonner med følgende overskrifter: 1. Haster ikke – ikke viktig, 2. Haster – ikke viktig, 3. Haster – viktig, 4. Haster ikke – viktig, og fordel punktene dine i disse fire kolonnene.

Hvis du setter mest under 1 og 2, må du vurdere kritisk hvorvidt det er hensiktsmessig for deg å gjøre dette – ettersom du allerede har karakterisert det som «ikke viktig».

Min erfaring er at altfor mange bruker for mye energi på ting som ikke er viktige, uten å tenke over det.

Når du omsider er blitt mer bevisst hva du driver med, er det på tide å tenke ut flere ting som er viktige for deg – og som ikke nødvendigvis haster. Det er her du opplever at det du gjør, gir mening, og det er her du skal ha din oppmerksomhet og energi.

Hvis du velger å vaske huset mens du reflekterer og lager dine mentale lister, slår du to fluer i ett smekk. Husk at når du deler dine mål og tanker med andre, blir de mer forpliktende, samtidig som det blir lettere å be om hjelp og støtte fra andre. God vårrengjøring!

«Hva tynger deg og spiser av din energi? Lag en liste og bli bevisst hvilket liv du lever.»



Lene Fjellheim (45) har jobbet som coach og perledykker i seks år. Hun er utdannet meta-coach og NLP trainer, og jobber med ledercoaching og -utviklingsprosesser i CoachTeam. Har du i jobblivet ditt gjort noen spennende forandringer og erfaringer som kan inspirere andre, så send en e-post til lene.fjellheim@magasinet.eva.no.