



# Slik feriebooster du hverdagen!

Sommerferien er et supert utgangspunkt for å få til en forandring i hverdagen. Fra solsenga har du god tid til å gruble over livet ditt, så bruk ferie-energien til å finne ut hvilke vaner du gjerne vil gjøre noe med – og hvorfor. Woman guider deg til suksess.

TEKST SIRI VILBERG



## EKSPERTEN:

Erica Grunnevoll er partner i Coach-Team AS – House of Leadership, og har lang erfaring i coaching av enkeltmennesker og bedrifter. Hun mener det må mer til enn positiv tenkning og riktig fokus for å få til en varig endring i livet.

FOTO GETTY IMAGES

# 1 Hva vil du forandre?

De fleste vet akkurat hva de har lyst til å forandre ved hverdagen sin, enten det er å ha mer tid sammen med kjæresten sin eller å bli litt flinkere til å rydde. Kanskje ønsker du for eksempel å bli flinkere til å lage mat, men vet du hvorfor du ønsker deg nettopp dette? Coach Erica Grunnevoll forklarer at motivasjon er enklest å ta vare på når den kommer innenfra. Dersom det egentlig er partneren din som synes at du skal bli flinkere til å lage mat, er sannsynligheten stor for at du kommer til å slå fra deg matlagningsprosjektet etter en liten stund.

Et nyttig spørsmål å stille seg selv i denne sammenhengen, er: Hva vil denne forandringen gi meg? Hvis svaret er at det vil gi deg fri fra samboerens masing, og dermed litt mer sjelefred, er det neppe verdt det. Hvis du derimot kjenner en oppriktig glede ved tanken

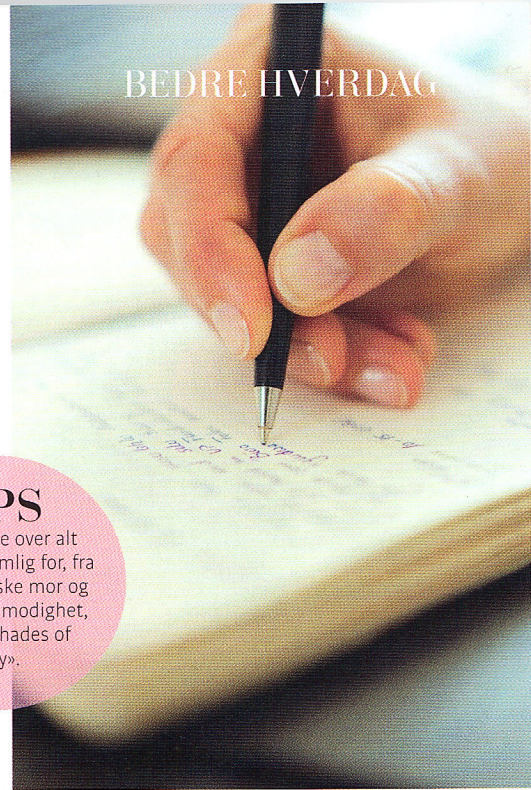
på å marinere og sautere, har du et godt utgangspunkt. Har du lyst til at dine spektakulære kokkekunster skal være noe av det andre forbinder med deg, er du på helt riktig vei.

– I tillegg til å fundere på hva du har lyst til å gjøre med hverdagen din i framtida, anbefaler jeg å bruke tid på å tenke på det som allerede fungerer godt. Å være takknemlig er den sikreste veien til et tilfreds liv, sier Erica Grunnevoll.

Spør deg selv hva du allerede har i livet som du setter pris på. Det er mer enn du tror. Hva har du gjort det siste halve året som du er stolt av? Blitt flinkere til å ta telefonen? Fått til noe krevende på jobb? Å finne ut hva du setter pris på, enten det er ting, spesielle relasjoner til andre mennesker, eller personlighetstrekk ved deg selv, kan hjelpe deg til å forstå hva som egentlig er viktig for deg. Kanskje er det ikke den enkle standarden på hytta du er så glad i, men det at du alltid får være i fred der.

## TIPS

Lag en liste over alt du er takknemlig for, fra din fantastiske mor og din gode tålmodighet, til «Fifty Shades of Grey».



# 2 Sett deg et mål

Ok, så la oss si at du har lyst til å bli flinkere til å lage mat. Neste skritt er å finne ut akkurat hva «å bli flinkere til å lage mat» innebærer. Da kan du sette deg et tydelig mål, og det vil gjøre det enklere for deg å se

digheter. Det som kan virke som et overkommelig mål, kan plutselig bli veldig vanskelig når du ikke får barnevakt de kveldene du skal på videreutdanningskurs. Det er viktig at du er klar over de praktiske

**«Å lage middag fra bunnen av to dager i uka i hele september er et godt mål»**

utfordringene ved et mål, sier Erica Grunnevoll.

I tillegg bør du lage mange små delmål på veien

framgang. For når du ser framgang, kommer motivasjonen av seg selv.

Et godt mål er tydelig, konkret og har en begrenset tidsramme. Å lage middag fra bunnen av to dager i uka i hele september er et godt mål.

Ifølge coach Erica er den største feilen du kan gjøre, å sette deg et for stort mål. I verste fall ender det med at du gaper over for mye og går rett på trynet. Det skaper ingen mestringsfølelse, bare skuffelse. Gjør deg selv den tjenesten det er å sette deg et utfordrende, men realistisk mål:

– Det er viktig å vurdere hva som er innenfor din kontroll når du setter deg et mål. Vi er mennesker, og vi må forholde oss til ytre omstend-

mot det store målet. Da unngår du å bli tiltaksløs fordi målet virker uoverkommelig og overveldende. Du kan lage små delmål for hver dag eller hver uke, så hjelper du deg selv til å holde fokus på målet ditt. Dersom målet ditt er å kaste alle tingene du ikke bruker, kan tirsdagens delmål for eksempel være å rydde i undertøysskuffen din, mens ukas delmål kan være å rydde i hele klesskapet. Når ferien er over, innhenter hverdagen deg kjapt. Da er delmålene din beste venn. Lag en oversikt over alle delmålene dine som leder fram til det store målet ditt. Lagre den på skrivebordet på datamaskinen, putt den i almanakken din, eller heng den på kjøleskapet. Under hvert delmål skriver du hva som må til for å nå hvert delmål.

## TIPS

Fortell en venn om målet ditt, og spør om hun kan holde deg ansvarlig. Kanskje hun kan ringe deg en gang i uka for å høre hvordan det går med målet ditt? Det er vanskeligere å skulke unna når du må rapportere til noen.



## 3 Lag en lur plan

Akkurat hva må du gjøre for å komme deg et skritt nærmere målet ditt? Hvis målet ditt er å lese én bok i måneden, trenger du tid til å lese. Hva bruker du tid på nå, som du kan kutte ut litt eller helt? Reality-tv? iPad-spill? I planleggingsfasen er det viktig at du er klar over at noe av det du kan bli nødt til å gjøre for å nå målet ditt, vil gå på bekostning av noe annet.

– Tenk på det som at for å si ja til noe, må du si nei til noe annet. Det hadde vært kjekt om vi kunne fått til alt med positiv tenkning og riktig fokus, men sånn er ikke alltid virkeligheten, sier Erica Grunnevoll.

Hun mener det er viktig at du tenker nøye gjennom om du er villig til å gi slipp på noe av det du bruker tid på nå, for å nå delmålene dine. Det kan virke enkelt å si at du bare kan se litt mindre på tv. På den andre siden kan det hende at den timen med «America's

Next Top Model» er det du trenger for å slappe av ordentlig etter en lang dag.

Også i planleggingsfasen må du tenke nøye gjennom hvilke utfordringer du kommer til å møte. Si at du vil lære deg et nytt språk.

Er det realistisk at du kan gjøre det på egen hånd? Kommer du til å klare å sette deg ned med bøkene noen timer hver uke, eller gjør du det lettere for deg selv hvis du melder deg på et kurs?

Har du penger til det? Hvor skal du eventuelt få pengene fra?

### TIPS

Lag et ærlig diagram over tidsbruken din. Bruk for eksempel et ruteark til å lage en firkant med 24 ruter. Hver rute representerer én time av døgnet ditt. Bruk én farge på timene du sover, en annen på timene du er på jobb, en tredje på timene du bruker på blogglesing og YouTube. Her kan du få deg en overraskelse.

## 4 Møt hverdagen

### TIPS

Sjekk sosiale medier for inspirasjon og støtte. Det finnes garantert tusenvis av Instagram-bilder med spenstige og enkle oppskrifter, treningsinspirasjon og koselige lesekroker.

Bokmerk hashtaggene, og bruk dem selv hvis du har lyst!

Før du kommer tilbake til hverdagen, må du kvitte deg med innstillingen om at alt må være gøy. Ikke all forandring er morsom. Det blir ikke gøy å stå opp halv fem for å jogge hver torsdag. Uansett hva folk sier, så er ikke russisk 1800-talls litteratur spesielt morsom. Det blir interessant og lærerikt, men det kommer ikke alltid til å være gøy. Én ting er å ligge på solsenga og tenke at nå skal du jammen bli flinkere til å lage matpakke, noe helt annet er å faktisk bruke ti minutter lenger tid om morgenen.

Samtidig skal du selvfølgelig gjøre veien mot målet så attraktiv som mulig. Gjør det enkelt for deg selv. Kanskje du har noen venner som også har lyst til å gå mer på teater? Eller som kan bli med deg på den gynekologiske undersøkelsen du har utsatt i fire år? Har du bestemt deg for å begynne å trene, er det ikke juks å kjøpe seg nytt, spenstig treningstøy. Det gjelder å gjøre planen din så enkel og interessant som mulig.

Hvis det finnes en morsom metode, er det som oftest den beste metoden. Er du redd for å snakke høyt i forsamlinger, kan du først øve deg foran speilet hjemme, selv om det føles dumt. Tull og tøys i vei!

– Vi må ikke ta oss selv så alvorlig at vi ikke kan le av oss selv. Da blir vi bare redde for å dumme oss ut, og det er en lite konstruktiv følelse. Det er ikke forbudt å feile. Når vi feiler, blir vi bare en erfaring rikere, påpeker coach Erica Grunnevoll.

**«Før du kommer tilbake til hverdagen, må du kvitte deg med innstillingen om at alt må være gøy. Ikke all forandring er morsom»**

# 5 Aldri gi opp!

Når hverdagen setter inn og alt kommer til stykket, er det ikke sikkert du får til det du har satt deg fore. Du kan lage det perfekte målet, du kan dele det opp i tusen overkommelige delmål, og du kan lage en vannrett plan for gjennomføringen. Likevel kan det hende du går på både én og sju sjokoladesmeller. Og det er nettopp da det gjelder å ikke gi opp.

– Vi må gi oss selv tid til å være på vei. Den tanken om at vi alltid skal få til ting på første forsøk, den er helt tullerusk, mener coach Erika.

Ikke bruk tid og krefter på å dra deg i håret eller klype deg i sideflesket mens du roper «idiot!». Finn heller ut hva det var som gjorde at du bare leste tre kapitler i boka før du la den fra deg. Trenger du en mer spennende bok? Var du for sliten til å lese? Hvis det samme skjer hver eneste gang du prøver å bli en lesehest, er det på tide å revurdere målsetning og forventninger. Vær kreativ. Prøv noe nytt. Kanskje du liker lydbøker på T-banen bedre?

Når du har kartlagt hva som skjedde, er det på tide å prøve igjen. Det er nemlig den store hemmeligheten bak suksess. Å prøve igjen.

## TIPS

Skriv ned alt det positive du fikk ut av å feile. Her er noen eksempler: Jeg fikk spist en herlig kilo med smågodt. Jeg lærte at jeg må ha med flere brødskiver i matpakka, ellers går jeg bananas i smågodthylla på vei hjem. Jeg lærte at jeg ikke kan kutte ut smågodt helt, noen biter må være lov.

## LITT FERIE I HVERDAGEN

**SOV NOK.** Lag deg en god døgnrytme: Stå opp og legg deg til samme tid hver dag.

**TA MED DEG NOEN AV FERIEVANENE HJEM.** Spis gresk yoghurt med frukt til frokost, gi deg selv et fotbad før du legger deg, eller bytt ut kaffen med iskaffe.

**BRUK ET FERIEBILDE** som bakgrunn på smarttelefonen og datamaskinen din.

**UTNYTT SOLA SÅ GODT DU KAN.** Det får du igjen for i november.

**TA BADSTUE IBLANT.** Sitt på den varme benken, lukk øynene og len deg tilbake til solsenga på stranda.