

## Negative tanker

Ragnild (50) har jobbet med coaching eller livsveiledning i 20 år. Hun holder foredrag for bedrifter, kommuner og skoler, men jobber mest med mennesker innen næringslivet. Hun har utgitt 14 bøker og er også musiker. Hun er gift og har to barn.

**1.** Det jeg sender ut, kommer tilbake! Og et sår kan bli til en perle... Om jeg f.eks. får avslag på en jobb eller en kontrakt, er det ikke frykten som det skaper, jeg skal lytte til. Jeg skal se på hvilke andre dører som åpner seg. Det lærte jeg av min mor som fikk Alzheimers sykdom da hun var 58 år. Vi snakket mye sammen om det som var skjedd. Løfter du blikket, ser du ingen grenser og kommer deg opp fra negative tanker som drar deg ned. Du må jobbe for å slå ut i full blomst og ikke nøye deg med å luke i egen hage...

**2.** Jeg har alltid hatt et negativt, indre selvsnakk som jeg må ta tak i for ikke å bli holdt nede. Det skjer veldig ofte – nesten hver dag! Det kan utløses av mennesker som er sure, negative eller stresset, eller når jeg leser om fæle hendelser rundt om i verden. Eller når jeg selv stresser og blir sliten. Da kommer negative tanker, og selv om jeg gjennom jobben min er veldig bevisst på hvordan jeg da må reagere, er det ikke alltid jeg klarer det. Da blir jeg trist og lei meg, føler en tomhet og får mindre selvtillit. Jeg puster dårlig og får vondt i rygg og skuldre. For å få det bedre velger jeg stillhet og natur, eller jeg lytter til musikk eller har sex med mannen min!

**3.** Før søkte jeg råd hos min mor, men hun døde ganske ung. Nå henter jeg råd hos en gammel og klok dame med masse livserfaring, henne besøker jeg et par ganger i året. Og så får jeg mye ut av å høre på foredragsholdere eller å være på kurs.