

# Slik rydder du opp

## HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Sofie Flensted  
Foto: Colourbox

Våren er en tid for rengjøring og fornyelse: Ut med det gamle, og inn med noe nytt. Det samme gjelder for våre sinn. Det er viktig å fjerne negative tanker og mentalt støv og rot, og sørge for at negative tanker ikke hopper seg opp og tynger deg ned.

–Det handler om å ta ansvar for seg selv, sette seg i førersetet og vite hvor du skal, forklarer Lene Fjellheim, daglig leder og coach hos firmaet CoachTeam, som blant annet tilbyr kurs og coaching til næringslivet.

–Mange av oss liker å være i offerrollen — det gir både oppmerksomhet og medlidenhet, og vi slipper å ta ansvar. Uttalelser som «hadde det ikke vært for...» blir en del av vårt språkmønster, og vi generaliserer med at «ingen liker meg», «alle mener at», eller

«jeg får aldri slike muligheter», sier Lene.

Hun mener at om man vil ta kontrollen over sitt eget liv, må man komme ut av offerrollen og kvitte seg med overbevisninger som «alle er bedre enn meg», «jeg er ikke god nok», eller «jeg klarer aldri å fullføre noe».

Det finnes heldigvis gode metoder for å komme ut av disse mønstrene, om du har latt deg fange i dem, og Lene oppfordrer alle til å våge å jobbe med det som begrenser en.

Hun foreslår at du starter med å skrive opp alt det du ikke synes fungerer for deg i livet ditt akkurat nå. Det er viktig å være ærlig med seg selv, ingenting er for lite eller for dumt. Lag deretter en liste med alt du er fornøyd med i livet ditt, alt du er takknemlig for, og alt som du verdsetter. Legg så listene ved siden av hverandre. På denne måten får du hele perspektivet.

–Ofte har vi tendens til bare

**Rydd hodet for mentalt støv og rot, og bruk våren til å få plass til det du ønsker i livet ditt. Her får du noen tips til å komme i gang.**



▲ **RYDD OPP:** –Bytt ut negative tankemønstre med positive! oppfordrer Lene Fjellheim, og viser deg hvordan du kan få det til.

Foto: Sol Nodeland

å se det som ikke fungerer for oss, og glemme at vi på de fleste av livets områder også har masse positivt som fungerer, sier Fjellheim.

Se over begge listene og spør deg selv: Hva er det viktige å ta tak i? Hva er bare unnskyldninger som du bruker overfor deg selv og andre? Hva er reelle pro-

## Stress

Stress kan ha både positive og negative effekter for oss.

–For mange av oss er det lette stresset vår største pådriver. Uten krav, deadlines og forventninger kan vi lett bli sløve, sier Lene Fjellheim.

Dette stresset kan likevel bli negativt. Når vi opplever at vi ikke lenger mestrer hverdagens gjøremål, eller når vi gjør mange ting som vi ikke liker, kan stresset lett sluke all vår energi.

–Tenk over hvilke oppgaver du må utføre som du opplever at du ikke mestrer, for deretter enten å lære deg dette, eller sørge for at andre overtar, foreslår Lene.

Hennes er faring er at den største utfordringen ofte er å sette klare grenser mellom privatliv og jobb. Jobben blir en så stor del av hverdagen at grensene mellom våre ulike roller lett kan bli slettet ut.

–Rollen som forelder, kjæreste, eller venn er viktig å prioritere, slik at vi henter energi til å opprettholde våre drømmer. Det viktigste i vårt liv er ikke det som haster, men det som er viktig. Det at vi tar oss tid til en treningsrut, setter oss ned og har den gode samtalen, besøker besteforeldre, eller stiller opp for oss selv og andre, er ting vi bør prioritere, forklarer Lene.

## TIPS

1. Lær deg å si tusen takk, men nei takk. Sett av tid til indre ro. Tren, ta et bad, eller gå en tur.
2. Sorter etter: Viktig, men haster ikke. Viktig og haster. Ikke viktig, men haster. Ikke viktig, og haster ikke. Dropp TV-titting — du klarer deg uten det aller meste som sendes.
3. Kombiner sosialt liv, familie og venner når du kan.

## Selvbilde

Vi har alle et indre bilde av oss selv, og selvfølelsen sier noe om hvordan det bildet er. Selvbildet ditt er den verdien du gir deg selv som menneske.

Ifølge Lene Fjellheim har altfor mange et dårlig bilde av seg selv, som en person med liten eller ingen verdi. Altfor mange av oss blander dessuten ofte sammen selvtillit med selvfølelse.

–Selvtillit handler om våre prestasjoner, om å mestre ferdigheter. Vi vurderer derfor ofte oss selv og andre etter hva vi gjør, og ikke hvem vi er. Selvfølelsen handler nettopp om hvem du er, og hva du tenker om deg selv. Hva du føler, tenker, dine verdier, refleksjoner, egenskaper — alt det som gjør deg unik — er med på å skape dette bildet. Det finnes bare én av deg, og du er perfekt akkurat som du er her og nå, sier Lene.

Et negativt selvbilde er preget av at du snakker negativt om deg selv, søker å få mange

# i hodet

blemer du vil jobbe med som vil gjøre en forskjell i ditt liv?

## Livshjulet

Som utgangspunkt for din mentale opprydding anbefaler Lene Fjellheim å bruke et såkalt *livshjul*. Du begynner med å tegne en sirkel, som du deler inn i åtte kakestykker.

–Tenk så over hvilke faktorer som virkelig betyr noe for deg i livet, og sett dem inn i hvert sitt kakestykke. Kommer du opp med flere enn åtte, kan du dele

opp sirkelen i flere stykker. Når du nå har fylt inn, tenker du deg at punktet i midten av sirkelen er null prosent, og streken ytterst markerer følelsen av hundre prosent tilfredshet akkurat her og nå.

## TIPS

1. Skriv opp alle dine positive egenskaper, og hva du setter pris på ved deg selv. Bruk litt tid hver kveld på å skrive ned minst tre ting du er fornøyd med i forhold til deg selv den dagen. Noe du har tenkt, følt, sagt eller gjort.
2. Se på deg selv i speilet. Legg merke til alt du liker ved deg selv, og skriv det ned. Skriv bare ned det positive, og for hver kroppsdel skal du finne minst én ting du liker. Finn et godt mantra å si til deg selv hver gang du ser deg i speilet: Jeg er den jeg er, jeg kan, jeg vil og får det til, eller jeg er verdifull.
3. Be både venner, familie og kolleger skrive ned hva de særlig setter pris på ved deg, og hvorfor de setter pris på dette.

bekreftelser fra andre mennesker, og har liten tro på at noen kan være glad i deg. For å bli kvitt slike negative tanker mener Lene at man må se seg selv i et helt annet lys.

–Ta på deg de positive brillene fremfor «finn fem feilbrillene, sier Lene.

## Vennskap

Vi har alle et behov for nære, gode venner. Ifølge Lene Fjellheim har vi ulike venner til ulike funksjoner. Noen venner er vi sammen med når vi vil ha det gøy, andre når vi trenger noen å betro oss til eller en skulder å gråte på. Enkelte venner har vi over kortere perioder, mens andre holder vi sammen med hele livet. Vennskap krever vedlikehold, så tenk igjennom hvem som virkelig gir deg energi når du skal prioritere venner.

–Tenk over hvilke venner du ser på som de virkelig gode som du ønsker å beholde lenge. Snakk med venner som virkelig betyr noe for deg. Gi uttrykk for hvor mye vennskapet betyr for deg, og definer felles forventninger til hverandre, slik at vennskapet kan blomstre, sier Lene.

En kan bruke en mental opprydding til å vurdere hvilke vennskap som fungerer for en, og hvilke som ikke gjør det.

–Det er en ærlig sak å innse at man har vokst fra hverandre. Noen vennskap glir over av seg selv, andre må du kanskje avslutte på en real måte hvis vedkommende ikke opplever det samme som deg. Du kan for eksempel si at du forenkler livet ditt og derfor kommer til å være mindre tilgjengelig i perioder hvor du vil si nei til ting som ikke gir deg energi, foreslår Lene.

## TIPS

1. Hvilke venner har opp gjennom tiden vært viktige for deg?
2. Hvilke egenskaper hadde de?
3. Hvilke venner taper deg for energi? Prioriter hvilke mennesker du ønsker å ha i livet ditt fremover, og bruk tid på disse.

# Bytt ut de negative tankene

Marker med en strek på hvert kakestykke hvor mange prosent tilfreds du er med den delen av livet. Når du har gjort dette, har du en god indikasjon på hvordan livet ditt fungerer akkurat nå, forklarer Lene.

Når du har gjort dette, skal du plukke ut ett eller to kakestykker — områder av livet — som du vil fokusere særlig på i året som kommer. Når du har gjort dette,

skriver du ned hva som er viktig for deg innenfor de områdene du har valgt. For eksempel: Dersom karriere er et område du har valgt, spør du deg selv: Hva er viktig for meg i min karriere? Hva ønsker jeg?

Ved en mental vårrengjøring gjelder det å definere hva som er viktig for oss, og ikke hva allmennheten mener. Det er jo nettopp andres forventninger til oss

som ofte skaper kaoset og det mentale støvet i oss.

Her har du fire typiske kakestykker i livshjulet, temaer som de fleste nok kan kjenne seg igjen i.

◆  
[bjemmet@bm-media.no](mailto:bjemmet@bm-media.no)

## Jobb

Jobben er en viktig del av livet. Hvordan vi har det på jobb, spiller inn på den generelle helse og velvære. Dårlig trivsel fører i mange tilfeller til at man selv blir syk og dårlig, gjerne uten at man er klar over at det er mistrivsel som er årsaken til plagene.

Når man ønsker å evaluere sin egen jobbsituasjon, foreslår Lene Fjellheim at du lager ditt eget «jobb-hjul», etter samme modell som livshjulet.

–Skriv opp hva som er viktig for at du skal trives på jobb. Det kan for eksempel være godt arbeidsmiljø, selvstendige oppgaver og teamarbeid.

Skriv også hva du legger i hvert punkt (f.eks. at godt arbeidsmiljø betyr at vi hilser på hverandre eller tør

å være uenige). Så stiller du deg spørsmålet: Hvorfor er dette viktig for meg? Da kommer dine jobbverdier frem, sier Lene.

Bruk jobb-hjulet til å evaluere på en skala fra null til 10 hvordan du opplever at disse verdiene blir innfridd i din nåværende situasjon. Dette gir deg en mulighet til å vurdere om du er i en jobbsituasjon som er bra for deg, eller om du ska tenke på å se etter en annen jobb.

Vurder hvordan du kan påvirke hverdagen slik at din jobbsituasjon blir bedre for deg, og hva som ligger utenfor din påvirkningskraft.

Tenk også på dine overordnede. Ved å reflektere over hvilke ledere som du virkelig har fått lov til å blomstre under og deretter aktivt søke ledere som har disse egenskapene, kan du øke din egen trivsel.

## TIPS

1. Hvilke verdier er viktig for deg i jobbsammenheng?
2. Hvordan kan du selv bidra til positiv endring?
3. Lag liste over hva som er viktig og haster, og prioriter så dette. Ting som du har oppført som ikke viktig/haster ikke, bruker du ikke tid på. På denne måten kan du også vurdere om du bruker mye tid på ikke viktig/haster-oppgaver. Det er her mange brenner seg ut, og oppgavene har som oftest liten betydning for kvaliteten på arbeidet eller fremgang mot målet.