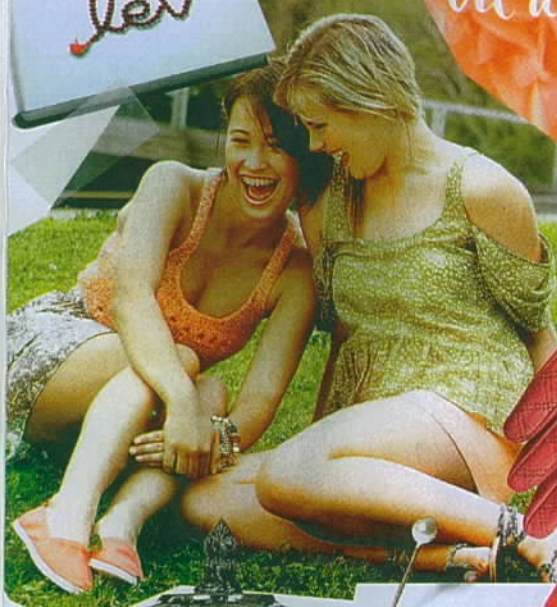




ULIA ROBERTS  
spis  
elste  
lev

Vil ha hage!



Inspirasjon!



Clothes



Snart min?

# Klipp og lim ditt drømmeliv

Jo, det går an, lover Oprahs guru.  
Vi testet med vårt eget **moodboard!**

TEKST STINE WELHAVEN FOTO ISTOCK, INA AGENCY, BULLS OG PRODUSENTENE

En montasje av livet du ønsker deg setter i gang noe utover det vi rasjonelt kan forstå.

**Vi lager et fysisk bilde av det vi drømmer om og vips, så kommer noe vår vei. Det sier Oprah-guru Martha Beck.**

Og når Oprah har en guru, er det bare å lytte! For hvem er vel bedre bevis på at du kan bygge et drømmeliv enn fattigjenta som ble talkshowdronning med egen tv-kanal?

Derfor sitter jeg her nå, med saks, lim og papir – som en annen seksåring! Omringet av bunker med gamle, glossy blader lurer jeg mer enn litt på hva jeg driver med.

**«Moodboards er effektive fordi de fleste av oss blir ekstremt motivert av det vi kan se for oss.»**

COACH LENE FJELLHEIM

Men det virker, hevder Beck. Det viktigste er kanskje ikke om visualiseringen får drømmene til å gå i oppfyllelse, men selve det å tenke, velge og sette sammen en slik kollasj, gjør noe med oss: Kanskje blir vi ledet i en ny retning, kanskje finner vi svar når vi sitter fast, kanskje dukker det opp noen nye ideer.

Det låter litt som en blanding av simalsabim og amerikansk tv-underholdning, tenker jeg mens jeg velger ut det klassiske bildet av «Venner for livet»-gjengen som symbol på det viktigste i livet mitt. Hm, håret mitt blir jo ikke tykkere av at jeg klipper og limer modellhår...

Men moodboards er mer enn fantasi, forsikrer coach Lene Fjellheim i CoachTeam.

**– Hjernen vår vet ikke hva som er virkelig og ikke-virkelig. Den vet ikke om det vi tenker på er noe vi har sett på et bilde eller noe vi har opplevd, så når vi har veldig fokus på slike visualiseringer, blir det vi drømmer om en del av oss,** forklarer Fjellheim.

– Det handler om å blande inn flest mulig av sansene når du setter opp mål, fordi det øker motivasjonen. Moodboards er effektive fordi de fleste av oss blir ekstremt motivert av

det vi kan se for oss, forklarer hun. Så jeg velger gispende ut et par øde, hvite strender og et bilde av meg selv fra den snøklede marka i fjor. Mer tid i løypene har vært en drøm lenge, og reisingen må jo fortsette.

**Martha Beck råder deg til å slippe fantasien løs og gå for det uventede som dukker opp i miksen av bildene du trekkes mot.** Lene Fjellheim mener det er viktig å tørre å drømme stort, så jeg kliner usikkert til med en bok. Ettersom jeg ikke har planer om å forlate storbyen må jo noe finansiere hageplanene, reisingen og Chloé-vesken som plutselig er limt inn nede i høyre hjørne.

Slike visuelle kollasjer kan oppfattes som en variant av «law of attraction» – altså at det du fokuserer mye på, vil skje, mener Fjellheim. Den tankegangen synes hun blir for lettvin. I virkeligheten handler det mest om å lære av situasjonene du kommer i.

**– Hvis du vil ha mot, våkner du ikke bare opp en morgen og er tøff. Men du får kanskje en rekke utfordringer som gjør at du bygger opp motet over tid.**

Dessuten gjør billedliggjøringen at du, ubevisst, fokuserer på det du vil. Slik ser du kanskje muligheter du ellers ville gått rett forbi. Men det holder ikke bare å lage

montasjen, du må også tenke på hvorfor du velger ut bildene! Hva er motivasjonen din? – Moodboardet kan bli en del av tapeten som du ikke ser til slutt og som snarere motvirker deg. Et negativt stress fordi du ser på noe du ønsker, uten å gjøre noe med det.

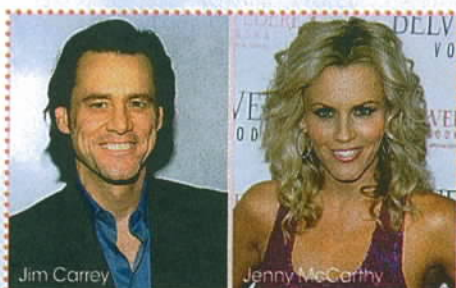
**Derfor er det viktig med en gang å tenke ut første skritt for å nå målet, og å sette ned noen datoer for det du vil oppnå,** oppfordrer Fjellheim.

Med disse visdomsordene i minne viser jeg stolt fram kollasjen til min kjære og realistiske, men sarkastiske anker i livet.

– Jaså, du skal prøve å få til absolutt alt? Det var jo nytt, smiler han over mitt drømmeliv.

Han har et poeng: Betuttet ser jeg at kollasjen er et bilde av meg på godt og vondt – drømmeren som ikke vil velge bort noe. Jeg innser at jeg bor timevis unna både langrennsløypene og damene jeg helst vil gå der med. Men, vent nå litt! Ferie, skispor, venner ... En plan som kan gi meg alt begynner å ta form. Og jommen finnes det ikke noen små hus med hageflekk midt i storbyen også. Det er som ekspertene sier – det er i kombinasjonen av bildene du finner svarene dine. Så er det bare å sette i gang!

redaksjonen@kk.no



## Funker for kjendisene?

Oprah Winfrey hevder hun pleide å visualisere Obama som president. Både Jim Carrey og hans ekskjæreste Jenny McCarthy bruker mood boards for å planlegge karrierene sine.

## Slik gjør du det

- Sørg for å ha nok plass på lerretet – gjerne et A3 ark eller en dobbeltside i en scrap-bok.
- Ikke ha noen spesifikk idé i forkant om hva du vil lage.
- Tillat deg å drømme stort.
- Svaret ligger i de overraskende koblingene. Stol på intuisjonen din.
- Ikke lag en shoppingliste for fantasien.
- Inspirasjon finnes over alt.
- Tenk over hvorfor du har et mål, motivasjon er nøkkelen.