

Hva tenner GNISTEN I HJERTET?



Hvilke fem ting brenner du mest for i livet? Må du tenke deg om? Da er du som de fleste av oss. Finn ut hva som *egentlig* gjør deg lykkelig!

TEKST: VIVIAN SONGE FOTO: COLOURBOX

Oprah digger henne, hun er New York Times-bestseller med boka «The Passion Test: The Effortless Path to Discovering Your Life Purpose», hun reiser verden rundt og holder foredrag for hundretusenvis. Janet Bray Attwoods lidenskap er å hjelpe andre å finne sin.

– Når du følger hjertet ditt og velger å satse på det du har aller mest lidenskap for, om du så bare vier ti minutter til det hver dag, vil alt endre seg. Ballen begynner å rulle, du er på vei mot ditt unike livsmål, sier den amerikanske inspiratoren til HENNE under et besøk i Oslo og selvutviklingsforumet Elevate.

LEVER DU «OFF TRACK»?

Har du opplevd å bli kjempeengasjert i en idé, men straks tenkt at det nok er best å velge det trygge alternativet i stedet? Velkommen til menneskeheten.

– Å frykte det ukjente er normalt. Vi kan være skikkelige vanedyr, og i perioder er det helt ok å lene seg tilbake og ikke ta stilling til så mye. Men mange lever litt *off track* hele livet. De føler på seg at noe ikke er som det skal. Det kan sammenlignes med å ha på en genser som ikke passer helt, hverken i farge eller form, selv om det er en genser alle liker og bruker. Du burde føle deg vel i den og kan ikke sette fingeren på hva som er feil. Det kan gjelde jobben, kjæresten eller livet generelt, sier Attwood.

Hvorfor får du det ikke som du vil? Jo, du vet ikke hva du vil. De fleste av oss er ikke bevisst hva vi egentlig ønsker ut av livet, hverdagen, kjæresten, jobben.

– Ofte skal bare små justeringer til for at vi lever i tråd med det som faktisk er viktig for oss. Det føles befriende å være ærlig overfor seg selv om hva det er, for vi er alle ulike.

For noen er det viktig å spise god mat, for andre er det å ha et lidenskapelig kjærlighetsliv, å reise, lytte til musikk, lære noe nytt, skape, leve i trygghet med familien, ha et hus ved havet, hva som helst. Oftest er det en kombinasjon av ting, sier Attwood.

Poenget er å finne hva DU synes er viktigst, hva som tenner gnisten i hjertet og får deg til å smile bare du tenker på det.

– Min erfaring er at når du får klarhet i hva som tenner deg, så er det plutselig innlysende. Det er jo dette jeg elsker! Det er dette som betyr mest for meg! Det er jo denne jobben, denne mannen eller dette livet – som gjør at det er verdt å stå opp av senga hver morgen. Så hvorfor gjør jeg ikke det? Fordi jeg ikke tror at jeg kan, eller fordi jeg ikke tør. Når du våger å åpne døra på gløtt mot drømmen din, da er du i gang, sier hun.

STANSER OSS SELV

Det som hindrer oss mest i å søke det livet vi drømmer om, er oss selv.

– Mange av oss har lært i oppveksten at du kan nå hit, men ikke lenger. Det er klart det hadde vært fint å være popstjerne, forfatter, psykolog, livscoach eller yogalærer. Men det er ikke realistisk. For hvem? Faktum er at de som bestemmer seg for noe, fokuserer på det og tar små skritt i den retningen, kommer langt. Kanskje helt til målet. Og de føler at de lever mens de gjør det, fordi de beveger seg mot sin sanne skjebne, sier hun.

Da stiger energien, humøret, overskuddet og viljen. For hva skjer i kroppen når du gjør noe du elsker? Jo, intet mindre enn at deler av hjernen din eksploderer i et lite lykkerus-fyrverkeri. ▸

Ifølge forfatterne av boka «Born to believe», Dr. Andrew Newberg og Mark Waldman, skrus volumet ned i delene av hjernen der de destruktive følelsene holder til, mens volumet i andre deler skrus opp – der de positive følelsene finnes, de som trigges av dopamin, endorfiner og stress-reducerende hormoner.

Slik tenker du klarere, senker skuldrene, kjenner deg sterkere og mer energisk.

– Når du først er i gang med å finne og følge

per opp i hodet her og nå, virkelighetens flaske-ånder krever tid og dedikasjon. Når du vet hva du vil og gir det oppmerksomhet og handling, vil du bevege deg i den retningen, skritt for skritt.

– Tro meg, du vil kjenne effekten ved den minste lille endring. Hvis din drøm er å bo i et vakkert hus ved havet og gjøre yoga og få massasje hver dag, så er du kanskje ikke særlig lykkelig om du bor i en trang bygård, aldri gjør yoga eller får massasje. Om du da i det minste reiser



«Mange av oss har lært i oppveksten at du kan nå hit, men ikke lenger.»

din lidenskap, er det som om du begynner å nøste i en rød tråd som fører mer og mer med seg av det som er riktig for akkurat deg, sier Attwood.

TA AV — DRØM STORT

Derfor; ta av når du skal liste opp hva du brenner for. Og da mener vi helt bananas, uten grenser, som om ånden i flasken kom og ga deg fem ønsker du skulle få oppfylt. Tenk bare på HVA du vil ha, ikke HVORDAN du skal få det. **For dette «hvordan» har en tendens til å kludre alt til og skape nye hindringer.**

– Lidenskapstesten vil ikke ha den samme transformerende effekten hvis du spiller trygt og velger noe som ikke gir deg en WOW-følelse. Vær konkret, billedlig og velg på øverste hylle i stedet for å si «en kjæreste», «at jeg kunne reise litt mer» eller «en spennende jobb». For eksempel: «En kjæreste som elsker mine svake sider og får meg til å føle meg som en superstjerne,» «at jeg kan reise verden rundt til eksotiske steder på første klasse» og «en jobb der jeg får brukt alle mine talenter, der jeg ler hver dag og takker gud for at jeg fikk akkurat denne jobben.»

Poenget er ikke bare å ønske seg det som pop-

per opp i hodet her og nå, virkelighetens flaske-ånder krever tid og dedikasjon. Når du vet hva du vil og gir det oppmerksomhet og handling, vil du bevege deg i den retningen, skritt for skritt.

– Tro meg, du vil kjenne effekten ved den minste lille endring. Hvis din drøm er å bo i et vakkert hus ved havet og gjøre yoga og få massasje hver dag, så er du kanskje ikke særlig lykkelig om du bor i en trang bygård, aldri gjør yoga eller får massasje. Om du da i det minste reiser

LIDENSKAPEN ENDRER SEG

Vær klar over at å følge hjertets vei er en livsreise. Det som er din største lidenskap i dag behøver ikke være det om tre, fem eller ti år.

– Poenget er å forholde seg til hva som får hjertet ditt til å banke i dag. Hver gang du trenger å justere, kan du ta testen på nytt. Hva betyr mest for meg nå? Slik opplever du å bli skjøvet eller trukket fremover mot stadig større og dypere utvikling.

Å følge hjertets og lidenskapens vei er ikke det samme som å leve uten motstand.

– Jeg har selv møtt drøssevis med motstand på veien og grått mine bitre tårer før jeg kom dit jeg er i dag. Det samme kan alle som lever etter hjertet si. Men det er verdt det på en helt annen måte enn før, når du er på vei mot ditt livs mål, sier Attwood. □

Janet Bray Attwood er forfatter av bestselgeren «The Passion Test – The Effortless Path to Discovering Your Life Purpose». I Norge samarbeider hun med Elevate, et selvutviklingsforum som arrangerer seminarer og foredrag med inspirerende mennesker. Se mer: mypassiontest.com

Slik gjør du det

TRE SPØRSMÅL FOR Å FINNE DIN LIDENSKAP:

● Hva er de fem viktigste tingene for deg i livet – det du ikke kan forestille deg å leve uten? Eksempel: Å bo i et hus ved havet, jobbe med inspirerende mennesker, gå tur i naturen og kjenne på kroppen at jeg lever.

Spør deg selv når du skriver: Er dette hundre prosent sant? Bli kinnene røde og begynner du å smile? Hvis ikke, omformuler!

● Hva er de fem viktigste egenskapene i en kjæreste – det du ikke kan forestille deg å leve uten? For eksempel: En modig mann som tør å stå for noe, en som kan sette ord på følelsene sine og forstå mine, en jeg kan le med hver dag.

● Hva er de fem viktigste egenskapene ved en jobb – det du ikke kan forestille deg å leve uten? For eksempel: Jeg kan velge min egen arbeidstid, jeg får brukt mine evner på en kreativ måte.

PS! Dette er en lynversjon av lidenskapstesten, i den fullstendige testen skal du liste opp 10-15 ting og deretter eliminere slik at du ender med fem toppverdier.

FØLG HJERTET!

Når du har funnet dine fem toppverdier, følger du disse tre trinnene som hjelper deg til målet:

1. Intensjon (Intention)

Finn ut nøyaktig hva du ønsker deg og rett tanker og handlinger dit. Ikke la deg hindre av den indre stemmen som sier «du fortjener ikke dette, det er for mye». Lytt til den som sier «hvorfor ikke?».

2. Oppmerksomhet (Attention)

Gi målet jevnlig oppmerksomhet, også i handling. Vil du bli forfatter, så skriv hver morgen eller meld deg på et skrivekurs. Vil du bo i et hus ved havet og gjøre yoga, meld deg på yogakurs og tilbring tid ved havet.

3. Ingen spenning (No tension)

Stol på prosessen. Ha tillit til at når du har en klar intensjon, fokuserer på den daglig og beveger deg i den retningen, lever du alt i pakt med din lidenskap. Dette vil føre deg nærmere og nærmere det ideelle målet.