

DRØMMESTART

Bølgebrus, drinks under parasollen, tid til at læse den nye bog og til... at tænke over dit liv. Sommerferien er ikke bare et pusterum og en badeferie, men også en god mulighed for at få en ny start og at hank op i dig selv, så du får brugt dit liv på det, du egentlig gerne vil

Måske ligger du netop nu på stranden med solcreme over hele kroppen og med udsigt til et åbent hav. Og så er det nu, de kommer, de reflekterende, drømmende og til tider møjirriterende tanker. Laver du egentlig det, du gerne vil? Er du der i dit liv, hvor du gerne vil være? Er du nok sammen med dem, du holder af? Og behandler du din krop og dig selv godt nok?

Der kan let gå vasketøj, indkøb og arbejde i den de fleste andre dage på året. Og muligvis har dine prioriteringer, værdier og din livssituation ændret sig, siden du sidst stoppede op og lavede et realitjtjek på dig selv.

– Det er meget normalt at stoppe op og tænke lidt ekstra over sit liv, når sommerferien er igang. Vi har simpelthen ikke tid til at nå så langt ned i gear i hverdagen, for der skal mere end en weekend til, før vi lader tankerne flyve og hjertet drømme, fortæller Pernille Melsted, der er coach fra The Ford Institute i USA og holder flere kurser i personlig forandring.

Det er dog ikke helt uhindret, tankerne får plads. For hvad har de fleste af os egentlig brokke os over? Vi har det jo meget godt. Godt helbred, godt job og penge til at rejse og gå i biografen. Men den dårlige samvittighed over at brokke sig, mens man ligger og soler sig ved Gardasøen, er ikke spor unormal.

– Mennesker i den vestlige del af verden føler ofte en skam over deres utilfredshed, for de fleste af os har det jo meget godt set udefra. Men det er vigtigt, at vi tager vores problemer alvorligt. Første skridt mod at få det bedre er derfor først og fremmest at erkende, at vi fx er kede af vores job. Det kan derfor være en god ide at sige det højt for sig selv. Eller endnu bedre at skrive det ned, fortæller Pernille Melsted.

DRØMLØS

Og faktisk er det kun godt, at du ikke bider utilfredsheden i dig, men gør dig drømme om den ideelle verden. Vi lever i en perfektionskultur, hvor den lille smule, vi ser ind i andres liv tilsyneladende er perfekt. Og vi sammenligner os. Når det perfekte er standarden, er det svært at stole på sig selv og turde tage en stor beslutning om at gøre noget andet og ændre sit liv. Men det er den eneste måde at få kål på den ulmende utilfredshed. Der ligger nemlig rigtig meget vigtig information i vores drømme, så tag fat i dem, find essensen af dem og gør dem konkrete.

– Jeg har en veninde, der altid havde drømt om at flytte til USA, men nu var hun blevet gift, og manden ville ikke til USA. Jeg snakkede derfor med hende, og vi fandt sammen ud af, at hendes drøm i virkeligheden handlede om frihed, fortæller Pernille Melsted.







Herefter satte hun sin veninde til at finde ud af, hvad for noget andet, der ellers ville kunne give hende den følelse. Det kunne det at ride på en hest fx, og hun begyndte derfor til ridning igen. Ofte kan utilfredsheden nemlig løses op på mange andre måder, end, som i dette tilfælde, at flytte hele vejen til USA. Drømmene er nemlig mere et udtryk for en følelse, man savner. Dele af dit liv, som du ikke vil være foruden. Fx naturen, rejser, sport, eller dine venner. Det vigtigste er, at du husker at prioritere at få det ind i dit liv. For når du husker at gøre det, du holder allermest af og brænder mest for, vokser og blomstrer du som menneske. Liden-skab skaber energi.

*Si meliore Lit, optin et aut esequo ende
lique volore venimpe rferitate ati re, optiiss
itatur, eat labo. Otaquam ius ut dolesequa
tia culparios mo et landi tem volupta
tempore mquibus ipit*

– Jeg holder nogle gange kurser, hvor folk vil have hjælp til at finde sin passion. De tror alle sammen, at de skal skifte arbejde, men det behøver de fleste slet ikke. De har et glimrende job, og kan sagtens få deres behov for en følelse af en passion til at blive dækket på mange andre måder. Det er her Pernille Melsted plejer at give dem til opgave, med et åbent og kreativt sind, at skrive ti forskellige måder, hvorpå de også kan få den følelse, som de savner. Afhængig af størrelsen af forandrings-ønsket er det noget, de kan springe ud i med det samme eller noget, der skal arbejdes lidt videre med. Måske drømmer de om at starte en Bed & Breakfast i Italien eller at bo på en tropeø, hvilket måske i virkeligheden ikke skal føres ud i livet, men mere er et udtryk for en drøm om at komme ned i gear og få noget mere afslapning ind i hverdagen. – Men det er klart, at hvis det er et større område, du finder ud af, du er utilfreds med, skal der mere til. Hvis du fx er træt af at pendle to timer til og fra job hver dag. Eller at du arbejder hver weekend, er det ikke noget et lille punkt på en to do-liste kan ordne. Der skal der noget større og mere livsforandrende til. Noget hvor du fx kan bruge en karriere-rådgiver, en psykolog eller en rigtig god veninde, som kender dig godt, afslutter hun. Hun understreger, at det er vigtigt at drømme vildt, finde essensen af den følelse der ligger bag og gøre det, du længes efter konkret. Der er dog ingen grund til at lave en detaljeret handlingsplan over dit liv de næste 10 år. Skriv i stedet det første skridt ned og gør det, så ruller den automatisk derfra. ■



NI TRIN TIL EN NY BEGYNDELSE

Hvad drømmer du om kunne være anderledes i dit liv?

Accepter din utilfredshed og sig højt for dig selv, hvad du er utilfreds med og skriv det evt. ned.

Find essensen i din drøm og gør det, du længes efter til en konkret følelse. **Ofte er det ikke nødvendigt** at udføre drømmen i sin oprindelige form, for at få behovet opfyldt og komme af med utilfredsheden.

Skriv ti måder ned, hvorpå du kan opnå samme følelse. Vær gerne kreativ.

Hvad kan du selv gøre, for at få dine drømme opfyldt?

Hvad kan du bede andre om at gøre?

Husk, det er meget individuelt, hvad man drømmer om.

Vær præcis!

Hav tro på og tillid til, at din drøm er mulig og vil ske en dag, men hav også tålmodighed. Måske tager det nogle år.