

# Kropp & sjel

KROPP • PSYKOLOGI • SKJØNNHET • KOSTHOLD • TRENING



## Følg din LENGSEL

Tenker du alltid «safety first» i livet ditt, kan du gå glipp av spennende muligheter.

TEKST HEGE SYNNE RAHM ILLUSTRASJON ANNA ADELBACK HOUPAIN

# «Når vi begynner å lengte, er det ofte et *signal innenfra* om at det er noe *ubrukt i oss.*»



## M

Mange mennesker lengter etter å leve livet sitt fullt ut, de drømmer om å blomstre og om å ta sjanser. Likevel blir mange i det trygge, de våger ikke ta skrittet ut av komfortsonen, verken på jobb eller hjemmebane. Det er imidlertid ikke slik at det å søke trygghet er feil – og at det å søke risiko er riktig. Men hvis du er kommet dit at du går og lengter etter noe, noe du kanskje ikke helt klarer å sette ord på, er tiden inne for å undersøke hva som egentlig «kaller på deg», mener profesjonell coach Ellen Vahr.

– Når vi begynner å lengte, er det ofte et signal innenfra om at noe er ubrukt i oss. Det kan være at vi har talenter vi har glemt, egenskaper vi ikke bruker, eller et potensial som venter på å bli tatt i bruk, sier Vahr.

Blir du i det trygge, så vet du hva du har. Og det kan være mer enn godt nok, men ønsker du en endring og henter fram mot og risikovillighet, kan du komme til å ta valg du kanskje aldri hadde trodd at du ville våge, og dermed oppnå det du drømmer om. Mot handler om å være tro mot seg selv og om å ta det første skrittet dit man vil. Det er tøft. Vahr vet hva hun snakker om. Etter mange år i næringslivet begynte hun selv å kjenne på en indre uro. Hun følte at dagene manglet mening.

– Selv om jeg hadde alt jeg trengte, både hjemme og på jobb, kjente jeg at noe vesentlig manglet i livet mitt. Men jeg

forsto ikke hva dette noe var, forteller hun.

Hun nådde et «nokpunkt» og ønsket en endring. Men det skulle ta flere år med selvutvikling og samtaler hos forskjellige mentorer, før hun til slutt skjønte at det hun egentlig lengtet etter, var å leve sant. Gjennom å jobbe med seg selv, fant Vahr tilbake til talenter hun ikke hadde brukt på mange år. Hun ble også minnet om grunnverdiene sine: ro, stillhet, kjærlighet, skjønnhet og frihet.

**– Da jeg begynte arbeidet med å utvide komfortsonen, hadde jeg andre verdier.** Jeg levde et stressende og til dels overflatisk liv. Jeg sto på kanten av 10-meteren, og følte meg fastlåst mellom to valg. Valget mellom å ta sjansen, forlate den trygge karrieren, eller å bli. Dette året gjorde jeg alle mulige strukturerte og ustrukturerte ting for å samle mot nok til å hoppe.

I dag lever Vahr av å hjelpe andre ut av komfortsonen, til å våge å følge hjertet sitt. Hoppe fra 10-meteren.

– I min praksis som coach møter jeg stadig klienter som ikke våger å ta steget. Noen har et ekteskap de ikke trives i, men som likevel blir, i frykt for å bli ensomme, få dårlig økonomi, eller for at de ikke skal finne en ny partner. Jeg har mange klienter som drømmer om å få en sunn livsstil, finne en kjæreste, skrive en bok, reise på jordomseiling eller skape sin egen drømmejobb,





men som vegrer seg for det ukjente. Det er mye tryggere å la drøm være drøm.

For følger du den kommer frykten. I sin egen prosess forsto Vahr at det ville være grader av frykt i alle endringer, og at hun alltid hadde et valg. Denne forståelsen gjorde at hun til slutt valgte å ta drømmen mer alvorlig enn frykten.

**- Jeg skjønnte at frykten er der hvor drømmen er - og dermed kan brukes som en veiviser.**

Jeg begynte å se på den som en helt naturlig følelse, og ved å gå mot den i stedet for å vike unna, utvidet jeg komfortsonen.

Dette gjelder oss alle, ifølge Vahr. Idet man forstår at frykten er en naturlig følelse og ikke noe man trenger å bekjempe, blir det lettere å gjennomføre de endringene man ønsker, og kanskje også trenger.

- Er det slik at mange kvinner går glipp av store ting i livet ved utelukkende å søke det trygge?

- Det finnes utallige eksempler, både i historien og i dag, på modige kvinner. Ofte har motet kommet med et brennende engasjement for en sak eller en oppgave. **Det vi kan lære av disse modige kvinnene, er at frykten forsvinner når vi gjør noe vi føler er «større» enn oss selv.** Hvis vi velger

å søke trygghet, er det selvfølgelig også bra dersom dette er et bevisst valg vi tar.

Å akseptere at livet er bra slik det er, gir ro. - Hvis vi derimot ikke velger, men forblir i det trygge, samtidig som vi lengter etter noe annet, befinner vi oss i et tomrom, mener coachen.

**- Det er akkurat her det er tungt å leve, og det er akkurat her mange mennesker lever store deler av livet.**

De lider, men bedøver lidelsen, stresser, kjeder seg eller leter febrilsk etter bekreftelser og styrke til å gjøre endringer langt utenfor seg selv.

Ved å bli i trygghetsregimet vårt, kan vi gå glipp av tre ting: Forandring, vekst og utvikling. - Mange kvinner under vurderer dessverre seg selv. Vi har en gammel og felles historie som vi bærer rundt på. Overskriften er:

«Jeg er ikke god nok!» Men dette stemmer ikke. Vi er uendelig kraftfulle, og **vi har så mange naturlige og ubrukte ressurser som kanskje aldri noen får glede av, fordi vi frykter konsekvensene av å vise dem fram.**

Kjenner du over tid at du mistrives med livet, jobben eller parforholdet, er mellomfornøyd eller totalt misfornøyd og at den ene dagen bare tar den andre? Da er det på tide å ta de rødblinkende varselampene på alvor, mener Ellen Vahr.

«Jeg skjønnte at frykten er der hvor drømmen er - og dermed kan brukes som en veiviser.»

ELLEN VAHR, COACH.



### Dette er Ellen Vahr (49)

Profesjonell coach og forfatter.

Hun har gitt ut boken Drømmekraft (Gyldendal 2011) og er aktuell med ny bok: Våg Livet denne høsten. Les mer på [www.ellenvahr.no](http://www.ellenvahr.no).

## Våg deg ut av komfortsonen!

- Stopp opp og kjenn etter om du går på kompromiss med deg selv og dine verdier, om du går i det samme mønsteret om og om igjen - og om du trenger mot til å gjøre en endring.
- Når tvilen og frykten kommer (det gjør den alltid ved endringer), så stol på at det du føler virkelig er sant. Følelsene dine lyver aldri!
- Gå i små skritt mot det du ønsker å gjennomføre. For hvert skritt vokser tilliten til deg selv.
- Når du har tillit til at DU kan klare å stå i endringen, uansett hva den fører med seg, har du i realiteten ingenting å frykte. Alt handler om å ha tillit nok til seg selv.