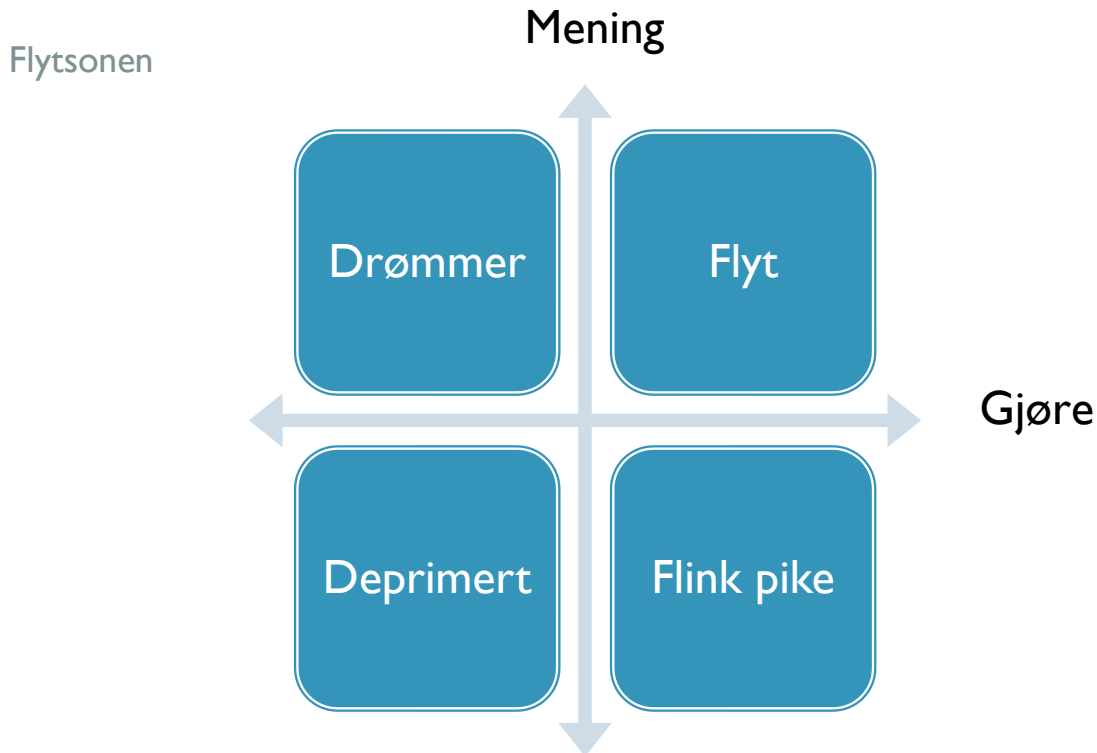


# Mål og mening

**Hvordan bruke det du har lært om deg selv i praksis? Målet er å leve mest mulig i flytsonen.**



Figuren viser en sammenheng mellom «mening» og «gjøre». Det som er viktig for deg og det du faktisk gjør og hvor mye du gjør.

Flytsonen er målet. Der er det et samsvar mellom det du gjør og det som gir mening. Her er du lykkelig fordi du gleder deg over det du gjør og det du gjør gir glede.

I ruta for deprimert er det veldig lite som gir mening for deg og du gjør lite. Kanskje er det en person som er deprimert, eller føler at det meste er håpløst og meningsløst.

For disse er det viktig både å gjøre og skape mening i tilværelsen. Kanskje er de som befinner seg i denne ruta i det saboterende mønsteret «alt eller intet». Hvis jeg ikke kan være unik og i verdensklasse, har ingen ting mening, det er ikke noen vits med noe som helst. Hvis jeg ikke presterer 100% perfekt, kan jeg like godt la være å prøve.

Ved å jobbe med «alt eller intet»- mønsteret, vil denne personen kunne bevege seg mot flytsonen.

Kanskje tenker denne personen at jeg ikke er verdt noe og derfor er det heller ikke noen vits i noe som helst. Let etter noe som gir verdi og mening for deg og gjør det! Det trenger ikke være store hårete mål, det

kan like gjerne være å dyrke noen blomster som du ser vokser og gror eller drive med håndarbeid eller lage god mat eller andre puslerier som du liker.

I ruta for drømmer er det mange ideer og visjoner og høytflyvende planer. Jeg var i denne ruta tidligere, men lot meg stoppe at redsel og fiaskofølelse. For å komme i retning av flytsonen er det viktig å GJØRE. Redefinere feil og fiaskoer til verdifull læring. Legg tanker om perfektjon på skrothaugen. Ikke la det beste være det godes fiende. Ta små steg for å realisere noen av drømmene og planene og lær deg å justere underveis.

I ruta for flink pike, gjør du masse, hele tida, springer fra det ene til det andre og er i full fart. Mottoet er kanskje: jeg gjør, derfor er jeg. Men hvorfor gjør den flinke pike? Det er det ikke sikkert hun vet selv og det er det store og helt sentrale spørsmålet hvis du befinner det i flink-pike ruta. Hvorfor gjør du? Hvis svaret er: for å please andre og få anerkjennelse, vil du måtte kutte ned den type aktiviteter til et minimum. Riktig svar er: fordi JEG har lyst og fordi det gir meg en indre glede, jeg trenger ikke anerkjennelse, jeg kjenner en boblende glede inni meg uansett.

#### Kvalitetssikring av mål eller en drøm

Du har kanskje opplevd at du har drømt om noe materielt, så har du endelig anskaffet det og etter et par dager tenker du kanskje: var dette alt? Hvorfor ville du egentlig ha det materielle godet? Hva var viktig med det? Fører det deg i retning av flytsonen?

Mange setter seg mål og jobber mot ting som egentlig ikke er så viktige for dem. Det kan være fordi de tror DEM vil like det.

Spør deg selv: hva er viktig med dette målet, hva er viktig med denne drømmen? Fører det meg i retning av misjonen min. Fører det meg i retning av flytsonen? Hadde dette gitt meg glede selv om ingen andre hadde sett eller lagt merke til at jeg hadde fikset det?

#### Skape mening av noe som er det ekte nødomtil

Tidligere var det en seremoni hver eneste morgen når jeg skulle stå opp. Er det ikke snart lørdag, slik at jeg kan sove så lenge jeg vil, sutret jeg hver eneste bidige dag. Nå hopper jeg ut av senga uansett hvor trøtt jeg er, fordi jeg alltid avslutter dagen med: dette gleder jeg meg til i morgen. Og hver morgen starter jeg med: dette gleder jeg meg til i dag. Når jeg har tenkt gjennom det, spretter jeg ut av senga og klar for å ta fatt på dagen.

Du er tjent med å finne mening ut av ting som er kjedelige, som du er nødtomtil (ekte i motsetning til det du tror du er nødtomtil. Ekte kan være: stå opp om morgenen, luke ugress, vaske hus, gå ut med søpla, gå gjennom selvangivelsen, kaste ut juletreet osv). Let og du vil kunne finne eller konstruere mening. Hva er bra med dette? Hvordan vil det føles når jeg er ferdig? Hvordan skal jeg kunne skape glede ut av dette?

***Slik gjør du:***

Øv deg på å teste mål og drømmer opp mot verdier og misjon ved å spørre deg selv: hva er viktig med dette? Hvorfor er det viktig? Hva er viktigere? Er det noe du skal jobbe for å realisere eller skal du droppe det?