

## Det handler om å ta valg...

Vet du ikke helt hva du vil med resten av livet ditt? Når vi velger utdanning, er det mange av oss som ikke tenker over om vår personlighet passer til det vi skal bli. Tenk deg at du er en kreativ person og tar en utdanning hvor du ikke får brukt kreativiteten. Etter hvert går du lei eller blir utbrent. Mange tar da valget over i et nytt yrke eller en ny livssituasjon. Andre føler behov for en forandring, men vet ikke helt hva de skal gjøre eller hva de vil – eller de tør ikke ta steget.

Hvordan finne ut hva du vil? Spør deg selv hva du ville gjort dersom du stod helt fritt, uten ansvar og med ubegrenset av penger. Kjenner du energien i denne tanken eller drømmen? Hva kan du gjøre for å komme et skritt på veien mot drømmesituasjonen? – selv om du ikke nå har alt som skal til for å realisere den. Bli bevisst i dine valg – du er sjefen i livet ditt. Du kan bestemme deg for hvordan du vil leve – det handler ikke om hvordan du har det, men hvordan du legger livet til rette for deg selv.

Har du drømmer du ønsker å realisere? Første steget er å velge å følge drømmen. Et brennende ønske om å oppnå drømmen kjennetegner forskjellen mellom en ekte drøm og en "dagdrøm". Hold fast på drømmen og sett deg et klart mål. Ønsket om å nå målet vil være din drivkraft på veien. Uansett om målene dine er store eller små, må du utvikle en urokkelig tillit til og tro på deg selv og din evne til å lykkes. Lag en plan for hvordan og når du skal oppnå målene, og ha fokus på målet.

Visualisering er en effektiv metode på veien mot realisering av drømmen. Sett av 5 min hver dag, slapp av, lukk øynene og se drømmen din for deg. Kjenn på energien og føl hvor fantastisk det er der. Du programmerer nå underbevisstheten din, dette kan gi deg energi, retning og ikke minst – glede og positivitet. Dine tanker og drømmer fører deg på vei slik at mål kan realiseres. Tviler du at du kan realisere drømmen? Still deg selv et spørsmål – er det andre som har klart det du drømmer om? Hvis ja – du kan klare det!

Ønsker du mer glede i hverdagen? Kvitt deg med noen "venner" – de vennene som stjeler energi, og bruk mer tid på de som gir deg energi. Et fullverdig liv er et liv hvor du lever i tråd med dine verdier. De "vennene" som suger av energien din har sannsynligvis noen verdier som går på tvers av dine. Bruk magefølelsen neste gang du møter en venninne og du kjenner raskt om hun gir eller tar energi. Lykke til med realisering av drømmen din – det vil kreve innsats, men det er verdt innsatsen – jeg lover!

Publisert på Damene.no september 2009