



Så skapar du klarhet i ditt liv

Att veta vem man är som person, är en framgångsfaktor. Men det inte helt självklart. Ställer du frågan till någon: Vem är du? Får du ofta svar kring vad de gör, vad de jobbar med, var de bor... *Men INTE vem de ÄR!*

Att vara medveten om vilka talanger, vilken kunskap, vilka styrkor och vilka svagheter du har är en grundbult för att bygga det liv du vill leva. Att helt enkelt skapa klarhet och lära känna dig själv. Och det är aldrig för sent! Jag träffar både 25 åringar och 55 åringar som kan ha samma funderingar. Och livet förändras hela tiden och vi med det. Att fundera på frågor som: Vem vill du vara? Vad lever du för? Vad är viktigt i ditt liv?

Det är frågor som du kan påminna dig om emellanåt och som kan hjälpa dig att finna kärnan.

"Ta livet i dina egna händer och vad händer? En fruktansvärd sak: ingen att skylla på"
Erica Jong

Fundera på dina vision, passion och dina värderingar.

Vision. Vilka är dina drömmar och vildaste fantasier? Vad är din önskelista för livet? Vad behöver du? Våga drömma och skriva ned din önskelista. Ett kul sätt är att tänka dig 10, 20 år fram i tiden och ställa frågan: *Vad vill du kunna se tillbaka på och minnas?*

Passion. Vad brinner du för? Vad engagerar dig? Vad tänds elden inom dig? Alla har vi en livsgnista som behöver bränsle för att brinna och ge värme. För egen del är det bland annat att hela tiden lära och testa nytt. Eller varför inte återuppta dina hobbies eller intressen du tidigare haft med "tappat" bort ... Vad är ditt bränsle?

Värderingar. Vad är verkligt viktigt i ditt liv? Vad värdesätter du? Vad står du för och vad står du upp för? En värdering är något som driver en handling. Tar du inte ställning eller tror på något, är risken stor att du faller för allt. Jämför sedan vad som är viktigt för dig, jämför helt enkelt dina värderingar med omgivningens.

Om du är på en arbetsplats där du inte finner mycket gemensamt med de värderingar man uttrycker (eller som "bara finns där"), då kan jag ana att du inte är riktigt tillfreds på jobbet. Är du då på rätt plats? Om inte: Vem och var vill du annars vara?

Ett annat sätt är att fundera kring värderingar är att göra följande tankeövning: Om du skulle ge en gåva till någon annan och berätta vad som är viktigt i livet. Vad skulle du ge/berätta då? Jag själv skulle bland annat säga nämna vikten av omtanke, nyfikenhet, flexibilitet, hjälpsamhet och att ha kul.

Reflektion: Ta fram ett blankt papper eller anteckningssida i telefonen, eller hur du nu vill göra. Börja spåna. *Tre rubriker:* Vision. Passion. Värderingar. Ta hjälp av frågorna jag ställt ovan. Här är några fler hjälpfrågor som kan få igång dina tankar: Vad vill du åstadkomma om 10 år? Vad vill du nått i slutet av ditt liv? Vad vill du kunna blicka tillbaka på? Eller varför

inte göra "gravstensprovet": *Vad vill du att det ska stå på din gravsten?* Förmodar att du inte vill att det ska stå: **Jag arbetade, sedan dog jag.** Utan något helt annat. Skriv ned din egen dödsruna helt enkelt. Och det bästa är att du sedan kan börja leva för att leva upp till det du skrivit.

Det är ingen annan som tar ansvar för dig när du är vuxen. Det är ingen annan som ska klandras för det du gör eller inte gör. Det är ingen annan som kan påverka dig utan ditt medgivande. Det finns alltid en chans att trycka på P - pausknappen - mellan

stimuli och din respons. Dina tankar, dina känslor och ditt görande det bestämmer du.

Sluta att klaga på omständigheterna eller på andra människor för de problem som du har i ditt eget liv.

Istället för ursäkter - gör framsteg!