

Hva kan norske bedriftsledere lære av en sjaman?

Slik bygger du en sterk personlig karakter!

Et av de mest spennende livsprosjektene vi kan engasjere oss i, er studiet av etikk, personlige verdssystem og hvordan bygge en sunn og sterk personlig karakter. Dette har stor innflytelse på alle aspekter av livet. Å ignorere dette kan ha like store konsekvenser med negativt fortegn.

I denne artikkelen viser jeg hvorfor det er viktig for oss mennesker – og spesielt for dem som er ledere og forbilder for andre, som foreldre, lærere, politikere og bedriftsledere – å ha god etikk og verdssystemer. Min påstand er at alle mennesker uansett bakgrunn, yrke og livssituasjon kan forbedre sin livskvalitet betraktelig ved å engasjere seg i dette. Det gjelder uansett om du er spirituell lærer, behandler, terapeut eller driver med personlighetsutvikling og spirituell utvikling.

Jeg vil konkret forklare hvordan du kan utvikle en sunn personlighetskarakter som er forankret i et verdssystem på en enkel og effektiv måte. Trolig blir du like overrasket over hvordan din egen personlige tilstand er i forhold til disse temaene som 9 av 10 av mine studenter som gjennomfører den første øvelsen jeg skal beskrive senere.

Du vil få et klart og pragmatisk svar på hva etikk er, hva som er forskjellen på etikk og moral, hvilke grunnverdier og verdssystem en sunn karakter og identitet bør bygges på, og hvordan du kan gjøre dette på en praktisk og enkel måte ved å investere fem minutter daglig. Dette er også utslagsgiven for hvor langt du kan komme i din egen personlighets- og/eller spirituelle utvikling. Konsekvensen for ditt liv og menneskene rundt deg kan være enorm.

Et viktig tema i vårt liv

Etikk er i mine øyne trolig det viktigste temaet for å forbedre sitt liv, bli en bedre partner, leder, forelder og venn, og for alle som driver med ekte personlighetsutvikling og spirituell utvikling. I alle mine lengre utdannelser for viderekomne er etikk og kultivering av en sunn karakter noe jeg bruker mye tid på sammen med studentene.

Hvorfor er dette så viktig? Svaret er at

hvordan kan vi være den beste versjonen av oss selv om vi ikke vet hva vi selv står for, og hvor grensene går for hva som er rett og galt? Hvordan er det i det hele tatt mulig å lede et annet menneske på en sunn og god måte når dette ikke er til stede? Hvordan er det mulig å ha et godt selvbilde og god selvtillit når vi ikke er sikker og bevisst på selve grunnmuren i livet vår?

Vi ser stadig vekk konsekvensene av at barn ikke lærer etikk av sine foreldre, eller bedriftsledere som hverken har opplæring eller bevissthet om sunn etikk og karakterbygging, og som fører både seg selv og sine bedrifter inn i katastrofen. Nettrollene er et annet godt eksempel på komplett manglende opplæring i etikk. Dette vises også tydelig i debatter på TV hvor deltagerne viser mangel på respekt for hverandre. Det hjelper lite å si at man er et etisk menneske med en solid utviklet karakter – den eneste gyldige måleparameteren er hvordan vi faktisk lever ut dette i vårt daglige liv.

Forskjellen på etikk og moral

Det store norske leksikons definisjon på etikk: «*Etikk, læren om moral; det samme som moralfilosofi. Etikkens formål er å studere hvordan man bør handle, og å forstå begrepene vi bruker når vi evaluerer handlinger, personer som handler, og utfall av handlinger.*»

Wikipedia sin definisjon av etikk: «*Etikk (fra gresk ethos, sedelig) eller moralfilosofi, er den delen av filosofien som søker å besvare spørsmål som «hva er godt», «hva er det rette», «hvordan bør man oppføre seg.»*

Problemet med disse definisjonene er at de blander etikk og moral, noe som i mine øyne er to forskjellige begreper.

Etikk er verdiene som ligger i grunnfundamentet til de fleste mennesker i alle

kulturer over hele verden, og som ikke er styrt av religiøse moralske dogmer eller andre moralske regler. Disse verdiene er stort sett de samme over hele verden og blir ofte kalt dyder, som ærlighet, integritet, mot, kjærlighet, lojalitet, tilgivelse, pålitelighet, ansvar, toleranse, medfølelse og vennlighet.

Moral er basert på regler som er tilpasset



til hver enkelt kultur og som ofte er bygd på religiøse dogmer og ulike trossystemer. Et par eksempler: «Du skal ikke ha andre guder enn meg» (religion) og «du skal ikke tro du er bedre enn andre» (Janteloven). Moral blander ofte religiøse trossetninger og dyder sammen i en pott som skaper forvirring. Moralske regler bygger i hovedsak på egoets verdier som angst, frykt, hat, sjalusi, mobbing, misunnelse, grådighet, maktbegjær, konkurransefrykt, egosentrisitet og likegyldighet.

Min erfaring tilsier at jo mer vi blander disse begrepene sammen, desto vanskeligere blir det å få de resultatene vi ønsker.

Juks og korrupsjon i bedrifter

Samfunnet vi lever i, blir dessverre mer og mer gjennomsyret av korrupsjon, økonomisk kriminalitet, svindel og juks. Volkswagen, Deutsche Bank, Vimpelcom, Yara,

IOC, FIFA og massiv doping i internasjonal idrett er bare noen aktuelle eksempler. Hvordan kan et stort konsern som Volkswagen med 600.000 ansatte nesten gå over ende over natta på grunn av juks? Svaret er ledernes etiske holdninger og verdisystem som igjen bestemmer bedriftskulturen og de ansattes holdninger til hva som er rett og galt.

Hovedproblemet er at etisk opplæring av lederne og kontrollmekanismer hos ledere og ansatte bortimot ikke eksisterer i mange bedrifter. De fleste bedriftsledere jeg prater med, er helt enige i dette. I deres bedrifter handler det først og fremst om å oppnå resultater. Etsiske holdninger om rett og galt er ikke er så interessant så lenge man ikke blir oppdaget. «Det er akseptabelt å befinne seg i gråsonen siden alle de andre også gjør det» brukes ofte som argument.

Jeg må ærlig innrømme at jeg blir skremt

når jeg intervjuer disse lederne om deres integritetsnivå i forhold til dem selv og deres bedrift. Makt, karriere, kontroll, penger og anerkjennelse overstyrer sunn etikk. Men det er dessverre ikke bare et leder- og bedriftsproblem, vi finner dette overalt i dagens samfunn.

Etikk og karakter er nøkkelen

Jo flere som utvikler en sunn etisk personlighet og karakter bygd på et sunt verdisystem med ærlighet, integritet, mot, kjærlighet, lojalitet, tilgivelse, pålitelighet, ansvar, toleranse, medfølelse og vennlighet som hovedpilarer, desto bedre blir samfunnet og vår verden å leve i. Dette påvirker igjen bedriftskulturen og de langsiktige resultatene til en bedrift. Forutsetningen for at dette kan fungere i bedrifter, er at prosessen starter med topplederne. Med andre ord er kunsten i å kultivere vår

Konsekvensene av at barn ikke lærer etikk av foreldre, eller bedriftsledere som hverken har opplæring eller bevissthet om sunn etikk og karakterbygging, kan føre både barn og bedrifter inn i katastrofen.



karakter en viktig nøkkel for både vår egen livskvalitet og de resultatene vi kan oppnå i livet vårt. Det er selvfølgelig mange som tror at de ikke har noe problem med dette, men dessverre stemmer ofte dette ikke helt med virkeligheten.

Møte med min kampkunstmester

Som 16-åring var jeg så heldig å møte min kampkunstmester som var en autoritet på sitt fagfelt. Han lærte meg på en praktisk måte å utvikle en sterk karakter og en sunn forståelse av hva etikk innebærer, og hvordan dette leves ut i hverdagen.

«Jo mer makt du tilegner deg, desto større er konsekvensene når du misbruker denne makten. Derfor er det viktig at vi trener din karakter og ditt etiske styrings-system før du får tilgang til mer makt», var et av hans mantra. Når man er trent i potensielt dødelige forsvarsteknikker og benytter disse til aggresjon fremfor forsvar, er dette misbruk av makt som kan ha katastrofale følger.

Som nybegynner var det ikke lett å forstå hva dette innebar i praksis, men etter hvert som jeg steg i gradene og fikk svart belte, ble dette krystallklart. Min mester brukte mye tid på å hjelpe meg med å forstå alle fasettene. De dype samtalerne skjedde da vi var alene. «De fleste tror at kampkunst handler om å trene på å slå hardest, hoppe høyest og være raskest. Men de færreste forstår at 95 prosent av kreftene sitter i hodet og ikke i musklene. Om du ikke trener hodet, er det begrenset hvor langt du kan komme.» Første gang jeg hørte dette, forsto jeg lite av hva det handlet om. Men etter hvert sank visdommen innover meg.

Parallellt til dette finner vi overalt i vår moderne verden. Man er mest interessert i å lære teknikker hvor målene nås raskest med best mulig resultater hvor etikk hoppes over. Et bankvesen som ikke er interessert i kundenes beste, men som kun fokuserer på profit, er et eksempel på dette. En selger som er spesialtrent i NLP eller subtil retorikk, kan manipulere nesten hvem som helst til å kjøpe hva som helst.

Kaklende ledere i en hønsegård

I min første jobb etter utdannelsen som sivilingeniør jobbet jeg for et stort forskningsinstitutt i Norge. Under gjennomføringen av et omfattende omorganiseringsprosjekt i bedriften ble jeg godt kjent med leder- og bedriftskultur, noe som for meg var et sjokk. Etter mange år med lederopplæring hos min kampkunstmester var dette som å bli kastet inn i en hønsegård hvor hver enkelt leder kun var interessert

i sine egne behov for makt og kontroll, og var lite villige til samarbeid. De baksnakket hverandre som høner, drev med renkespill og manipulasjon i korridorene. Her snakker jeg ikke bare om mellomlederne – direktørene var de verste.

Under et ledermøte i den største avdelingen skulle jeg snakke om mine erfaringer fra omorganiseringsprosjektet. De forventet seg et 30 minutter foredrag om strategiene vi hadde fulgt for å endre datasystemet til mer enn 2000 arbeidsplasser på kun noen få måneder, men de fikk en to timer lang tordentale om råtten lederkultur og konsekvensene dette hadde for medarbeiderne og bedriften. Dette var en sjokkopplevelse for alle som var til stede, og jeg var ikke helt sikker på om de ville sende meg hjem fra høyfjellshotellet etterpå. I baren etter middagen kom toppdirektøren bort til meg, og etter en lang pause så han på meg og sa: «Det var litt av et foredrag», med et smil på lur.

Kalt inn på teppet

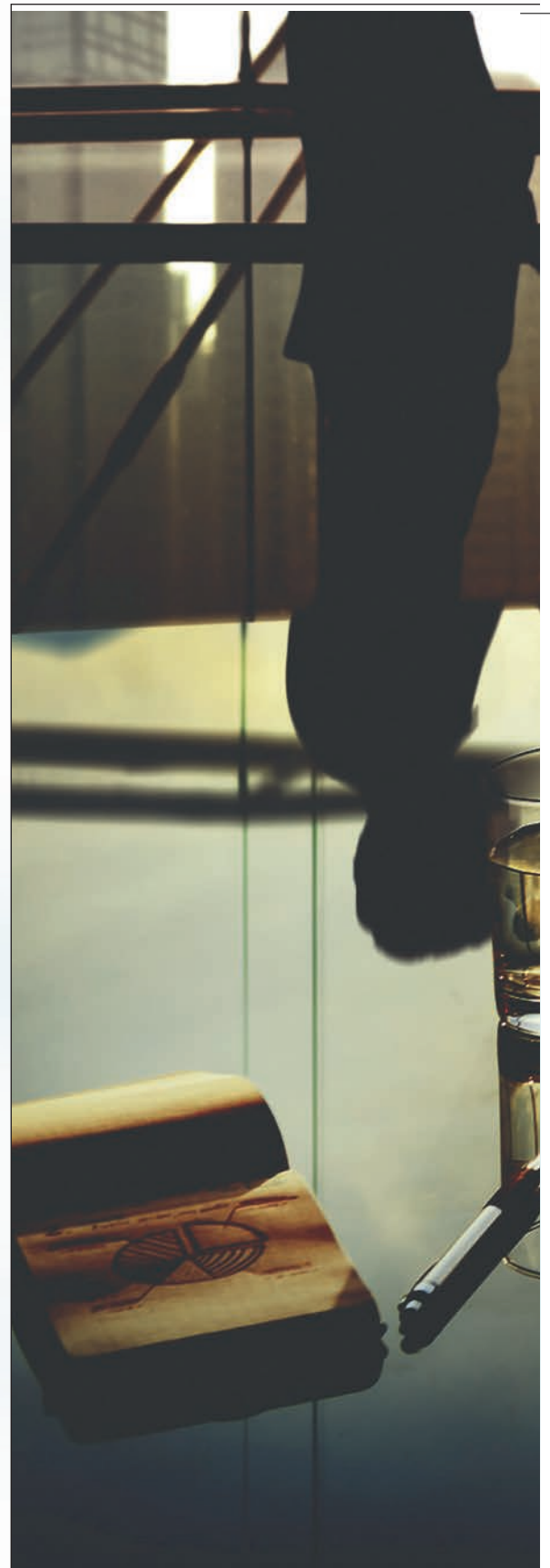
Han var selvfølgelig ikke enig i alt jeg sa, men noen uker senere sendte han lederstaben sin på kurs. Om det hadde så stor innvirkning, er jeg ikke så sikker på siden de fleste ledere jeg møter som har vært på slike kurs, ikke er i stand til å svare bedre på mine enkle spørsmål om etikk, verdssystem og karakter enn de som ikke har hatt denne type opplæring. Et weekenkurs i etikk og karakterbygging er selvsagt en

vits i denne sammenheng. Påfølgende mandag ble jeg kalt inn på teppet til direktøren for min avdeling. Dette er slutten tenkte jeg, nå får jeg sparken! Pulsen var høy og hendene svettet da sekretæren viste meg inn på kontoret hans.

«Jeg hører du har vært busy i helgen», sa han mens han skulde på meg. «Din opptreden har spredt seg som ild i tørt gress i lederstaben, og du har virkelig satt i gang en del reaksjoner.» Han reiste seg og kom mot meg med raske skritt. Pulsen hopper i været da han omfavner meg med en solid bjørneklem. «Jeg er så stolt over deg. Du har gjort noe jeg selv aldri har turt å gjøre!»

Direktøren var et flott menneske som var utrolig dyktig i sitt fagfelt og en eksellent kommunikator og nettverksbygger. Men han hadde aldri fått dybdeopplæring og muligheten til å skape en solid og stabil karakter bygd på et verdssystem. De færreste ledere jeg møter har en slik opplæring, og jeg finner ikke oppstyret rundt råtne leder- og bedriftskulturer i Norge og utlandet så rart. Man ser ofte på disse temaene som «uproduktive» og fokuserer alle krefter mot profit- og vekstoptimalisering.

En selger som er spesialtrent i NLP eller subtil retorikk, kan manipulere nesten hvem som helst til å kjøpe hva som helst



Har jeg noe problem med dette, da?

Selvfølgelig preger foreldrene våre hva som er rett og galt for oss og hvordan vi lever ut dette i hverdagslivet. Men dette er som regel basert på at foreldrenes egne etiske og moralske regler blir overført uten filter til barna. Men kvaliteten på disse verdssystemene varierer mye. Dette er ikke så rart siden ikke så mange har gjennomført en systematisk opplæring og



*Jo mer makt
du tilegner deg,
desto større er konse-
kvensene når du misbruker
denne makten. Derfor er det
viktig at vi trener din karakter
og ditt etiske styringssystem
før du får tilgang til mer
makt.*

*Foto: Rawpixel.com/
Shutterstock.com*

utvikling av disse temaene. Det å ta for gitt at jeg vet hva jeg står for og hva som er sunn rettferdighet og at jeg lever ut dette uten noe problemer i mitt liv, er en farlig konklusjon siden dette sjelden stemmer med virkeligheten.

Dette høres kanskje hardt og bastant ut, men de siste 30 årene har jeg hjulpet tusenvis av mennesker med å bygge en sunn karakter som definitivt har hatt en stor innvirkning både på dem selv og verden

rundt dem.

Stort sett alle trodde de ikke hadde noen problemer med sin identitet, karakter, verdier og etikk, og at det definitivt ikke var noe behov for å engasjere seg så mye i dette. Alle som tror de vet det de egentlig ikke vet, har selvfølgelig et problem med at det interne kartet over virkeligheten er feil. Jeg kaller dette allmektighetssyndromet, som trolig er den viktigste årsaken til at vi – inkludert meg – feiler. Du kan lese

mer i artikkelen «Allmektighetssyndromet –kunsten å akseptere det vi ikke vet!» publisert i Medium nr. 5-2015, som også kan lastes ned gratis på www.wanvig.no.

Min statistikk viser at de fleste av dem jeg har hjulpet, ikke har vært bevisst på hvordan deres verdisystem egentlig er, og nesten alle de som har gått gjennom den innledende øvelsen som jeg beskriver under, har blitt sjokkert når de har blitt bevisst tingenes virkelige tilstand. ►

Etikk og spirituell utvikling

Det er i mine øyne ikke mulig å utføre ekte spirituell utvikling uten parallelt å skape en stabil og godt forankret karakter bygd på et sunt etisk verdisystem. Jeg snakker ikke her om esoterisk utvikling hvor man lærer metoder og teknikker som kanalisering og healing. Jeg snakker om spirituell utvikling som ikke kan gjøres uten hjertet, bevissthet, selvsansvar og kjærlighet. Du kan lese mer om forskjellen på esoterisk utvikling og spirituell utvikling i artikkelen «ABC-guide for å finne din spirituelle lærer!» publisert i Medium nr. 6-2010, som kan lastes ned gratis på www.wanvig.no.

De fleste store spirituelle tradisjonene i verden har et klart fokus på etikk og karakterbygging for viderekomne studenter siden det ikke er mulig å nå de dypere lagene av hjertet og sjelen så lenge egoets negative verdier styrer vårt trossystem og vår adferd. Den eneste måten man kan nå de dypere lagene av sitt hjerte på, som igjen er døren til sjelen, er å bearbeide og helbrede de aspektene av egoet som hindrer dette, som angst, frykt, hat, sjalusi, mobbing, misunnelse, grådighet, maktbegjær, konkurransefrykt, egosentrisitet og likegyldighet.

Jo mer vi er styrt av egoets angst og kontrollbehov, desto lenger borte er vi fra vårt hjerte, sjel og en spirituell utviklingsvei.

Dette betyr at viderekommen ekte spirituell utvikling ikke kan gjøres uten etikk!

Etikk og sjamanisme

Som sjaman er man helt avhengig av å samarbeide med engler, kraftdyr og andre lysvesen for å oppnå resultater. Det er de som gir kraft til våre ritualer, hjelper oss med våre astralriser til den sjamanistiske over- og underverdenen og alle andre oppgaver vi utfører som sjaman. De gir oss tilgang til magiske krefter som f.eks. runekrefter og ritualmagi samt mystisk innsikt og forståelse.

I White Feather Shamanic School får studentene allerede i første seminar omfattende energetiske innvielser slik at de umiddelbart kan bruke sjamanistisk arbeid med objektivt målbare resultater. Men dette er kun starten på en sjamanistisk ut-

viklingsvei. Det er helt opp til de spirituelle vesenene som arbeider med vår tradisjon om sjamanen får tilgang til de dypere lagene av sjamanistisk magi eller ikke.

Jo mer omfattende endringer du kan gjøre med din sjamanistiske magi, desto mer må du være i stand til ikke å bli påvirket av egoets frykt og ønske om kontroll siden konsekvensene kan være omfattende.

De spirituelle vesenene observerer hver enkelt student kontinuerlig for å se hvor langt sjamanen har kommet i å helbrede egoets negative aspekter, og de vil under ingen omstendigheter gi mer kraft til noen som kan misbruke det! I vår tradisjon er det slik at de som bruker runekreftene de er innviet i, mister kraften og tilgangen om de bevisst misbraker disse kreftene for å skade eller kontrollere andre. Dette styres 100 prosent av de spirituelle vesenene som er ansvarlige for vår tradisjon. Om det ikke hadde vært på denne måten, måtte jeg som sjamanlærer ha vært veldig forsiktig med hvem jeg lærte hva, siden faren for misbruk hele tiden ville vært til stede.

De fleste store spirituelle tradisjonene i verden har et klart fokus på etikk og karakterbygging.

Viktig tema

I alle mine utdannelser som går over ett år og lengre tid, er forståelse av etikk, verdisystem og bygging av en sunn karakter et viktig tema, men det er opp til hver enkelt hvor mye de engasjerer seg i dette. I alle viderekomne utdannelser og lærerutdannelser er etikk og karakter et av hovedtemaene som det er obligatorisk å beskjeftige seg med.

En av de mest effektive og fascinerende metodene for å få tilgang til dypere innsikt og mer kraft som sjaman er å engasjere seg helhjertet i kultiveringen av grunnverdier og at man lever ut disse i sitt daglige liv. Det eneste beviset på om man har lyktes med dette, er hvordan man lever ut sitt verdisystem overfor familie, barn, kolleger, venner og de andre man omgås med. Det er også avslørende hvordan man ytrer seg på sosiale medier som Facebook.

Dette er en av de mest effektive nøklene for å flytte egoet fra å være sjelens hersker til å bli sjelens rådgiver. Denne prosessen kalles sjamandød, og du kan lære mer om dette på mine hjemmesider. Dette er igjen

helt avgjørende for en sjamanistisk utviklingsvei og hvor langt du kan komme.

For lærere for andre sjamaner er sunn karakterbygging selvfølgelig et obligatorisk tema siden man skal lede andre. En lærer som ikke gjør dette, er ofte styrt av egoet, som igjen leder til et dårlig resultat for studentene og gruppen, hvor misunnelse, baksnakking og drittcasting fort kan bli en del av kulturen.

Resultater

Om du ønsker å se praktiske resultater på dette hos en gruppe som har jobbet aktivt med verdisystem, karakter og etikk, kan du observere samarbeidet vi har i Rainbow Reiki Norge. Her har ca. 40 lærere et unikt samarbeid på de største alternativmessene i Norge, hvor vi nå i snart ti år har hatt felles stand hvor alle hjelper hverandre, og hvor konkurransefrykt, mobbing og baksnakking ikke eksisterer. Du blir møtt av et åpent og varmhjertet miljø som er inkluderende for alle, noe du merker når du besøker oss.

Når sjefen (eller foreldrene for den saks skyld) har en sunn karakter og et godt verdisystem, er det ingen plass til egoets maktspill i gruppen siden de hjelper til med å finne løsninger på problemene som oppstår fremfor å forsterke eller ignorere dem. Dette skaper trygghet, samhold og vekst, samtidig som det er tilfredsstillende å være medlem av en slik gruppe.

Oppskriften på å bygge en sunn karakter

Her får du en kort introduksjon til de første stegene av den prosessen jeg følger for å hjelpe studenter, lærere, klienter og bedriftsledere med å kultivere en sunn karakter som er forankret i et solid verdisystem.

Fase 1: Skap bevissthet over tingenes tilstand!

Før vi blir oss bevisst tingenes reelle tilstand, er det vanskelig å gjøre noe med et problem som eksisterer (ref. allmektighets-syndromet).

En av de mest effektive bøkene å lese for å finne ut hvordan det står til med din karakter og ditt verdisystem, er «Hør her, lille mann» av psykologen Wilhelm Reich. Analyser mens du leser boken i hvilke områder av ditt liv du er den lille mannen og hvor den kommer til syne. Analyser også menneskene rundt deg og finn ut hvor de er den lille mannen.

Advarsel: Det å gjøre disse oppgavene kan være en stor belastning! Når du opplever at ditt glansbilde av deg selv ikke stemmer helt med virkeligheten, kan det være en tung erfaring. Jeg har hatt studen-

Lyst til å vite mer?

Livet kan være godt å leve om vi velger det selv! Om du ønsker å lære mer om dette og andre temaer for å skape et bedre liv, finner du flere gratis videotreninger og artikler på www.wanvig.no. Alle problemer kan løses – og ofte sitter løsningen rett foran nese-tippen! Jeg ønsker deg lykke til på din vei mot god helse, glede, lykke og et fortryllende liv! Jeg er alltid åpen for innspill og spørsmål. Ta gjerne kontakt med meg på e-post om du har forslag til tema som du ønsker at jeg tar opp i mine artikler.

ter som fant denne boken så emosjonelt vanskelig å lese at det tok dem mer enn et år å komme gjennom den, selv om den kan leses på tre timer. Det kan være en god idé å få hjelp av en lærer, terapeut, coach eller lignende mens du gjør denne oppgaven. Det er en forutsetning at den som hjelper deg har erfaring i denne type arbeid, ellers blir konklusjonene fort basert på moralske prinsipper.

Fase 2: Bestem hvilke verdier du ønsker å bygge din karakter på

Dette kan være verdier som ærlighet, integritet, mot, kjærlighet, lojalitet, tilgivelse, pålitelighet, ansvar, toleranse, medfølelse og vennlighet. Problemet er at disse verdiene kun er flokklere om vi ikke kan definere hva hver enkelt verdi egentlig betyr, og hvordan de praktisk kan leves ut i hverdagen.

Til dette arbeidet anbefaler jeg dydekortene som du får kjøpt på norsk eller finner på engelsk på www.virtuesproject.com. Jeg anbefaler de norske dydekortene «Refleksjonskort – 100 Dyder» som du finner på www.virtues.no.

OBS! En verdi (f.eks. integritet) blir først en dyd når verdien leves ut praktisk i livet ditt på daglig basis!

Bruk dydekortene til å finne ti verdier som du ønsker å starte å jobbe med, og som du ønsker skal være fundamentet du utvikler din karakter på. Ikke vært så opptatt med å finne de «perfekte» verdiene. Kunsten er å starte for å endre dette senere



Pål-Esben Wanvig, sjaman og sivilingeniør

Pål-Esben Wanvig har bakgrunn som sivilingeniør og valgte å gå en sjamanistisk vei etter at skolemedisinen ikke kunne hjelpe ham etter et katastrofalt burnout i 2003. I dag jobber han som profesjonell spirituell lærer, sjaman, healer og veileder sammen med sin kone på kraftplassen Externsteine i Tyskland. Han gir sin omfattende kunnskap og erfaring videre på seminarer og utdannelse i flere land, deriblant Norge.

Pål-Esben er en av en håndfull i verden som er utdannet til Grandmaster og linjebærer av White Feather Shamanic School og Rainbow Reiki. Han er også utdannet og lisensiert læremester innen Lemurian Tantra, Rainbow Feng Shui, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon gjennom et intensivt 10-årig studium hos Walter Lübeck.

Ta gjerne kontakt på:

e-post: post@wanvig.no, videoblogg: www.wanvig.no
Facebook: [www.facebook.com/. RainbowInstituttNorge](https://www.facebook.com/RainbowInstituttNorge)

etter hvert som du får mer erfaring.

Fase 3: Kunsten å få en verdi til å bli en dyd

Her er den vanskeligste oppgaven. Jeg anbefaler at du kun starter å jobbe med en verdi av gangen til du klarer å praktisere den i hverdagen din slik at den blir en dyd. Her er en enkel måte å gjøre dette på:

a) *Les gjennom definisjonen av verdien som du ønsker å gjøre til en dyd om morgenen før du starter dagen din.*

b) *Vær bevisst på denne verdien gjennom hele dagen og i alle situasjoner du møter på veien.*

c) *På kvelden leser du gjennom definisjonen av verdien på nytt og noterer i dagboken (jeg anbefaler egen dagbok for dette) hvordan du har klart å leve ut denne verdien i praksis. Noter også hvor du feilet og hva du kan lære av dette for ikke å gjøre samme feilen i morgen. Det er begrenset hvor mye fremgang du kan forvente deg uten å benytte en dagbok til dette.*

d) *Ikke bli frustrert i starten. I begynnelsen er det helt normalt at man feiler ofte. Etter hvert blir det enklere.*

e) *Det kan ofte ta flere uker å få innarbeidet en verdi til å bli en dyd. Når du blir for frustrert eller du synes det blir kjedelig, kan du bytte dyd for å reaktivere ditt indre barn som igjen vil gi deg motivasjonsenergi.*

f) *Etter hvert kan du begynne å kombinere flere verdier samtidig, hvor målsettingen er at du i løpet av et års tid klarer å leve ut alle verdiene du har plukket ut samtidig slik at alle blir aktive dyder.*

Dette arbeidet kan på den ene siden være utrolig givende, spennende og fascinerende, men på den andre siden frustrerende. De av mine studenter og klienter som har best resultat med sin karakterbyg-

ging, har jevnlig samtaler med meg hvor vi diskuterer og analyserer erfaringene og prosessen. Ofte er det hjelpsomt å ha en objektiv person som gjør denne jobben sammen med deg.

En fantastisk mulighet

Jeg er imponert over hva som skjer med mennesker som engasjerer seg helhjertet i en slik prosess. De forandrer ofte sitt syn på seg selv og verden rundt seg og blir mer i stand til å stå med strak rygg også når det stormer i livet. Det å ha et bevisst

forhold til sitt eget verdisystem og karakter skaper ikke bare styrke, glede, tilfredshet, selv tillit og stolthet – det gjennomsyrrer ethvert aspekt av livet, alle menneskene vi møter og resultatene vi oppnår.

Respekt kan ikke forlanges – det kan kun fortjenes. Hvem har du respekt for? Mennesker som føyer seg i alle situasjoner og ikke har sitt eget standpunkt, eller mennesker som står frem med en klar og sunn identitet, karakter, verdisystem og som klarer å sette kjærlige og sunne grenser for seg selv og alle andre basert på dette?

Om du har barn, anbefaler jeg å gi dem «Dydekort for barn og unge» og jobbe sammen med dem med dydene. Bevissheten, kraften, sikkerheten, styrken og selv tilliten du kan gi dine barn med dette, er uvurderlig. Flere av dem jeg hjelper, gjør dette sammen med barna sine med veldig spennende resultater. Dette legger også grunnlaget for at fremtidige generasjoner av ledere, politikere og lærere får et annet verdigrunnlag å forholde seg til enn hva vi ofte ser i dag.

Får ro og indre fred

Om du er bedriftsleder, anbefaler jeg å skolere deg selv og hele lederstaben i denne prosessen. Hva som ikke fungerer i dette tilfellet, er å gi dem frie tøyler til å gjøre dette på egen hånd eller at man gjør dette på et weekendseminar. Her trengs det en veileder som behersker prosessen, og som gir både individuell oppfølging og gruppeveiledning. I tillegg trengs det en kontrollfunksjon som lederne må forholde seg.

Om du er spirituell lærer, student eller behandler, vil du få utrolig mye igjen for å jobbe med denne prosessen. For hver innsats du gjør for å sette hjertet ditt fritt, kommer du ett steg nærmere din sjel og essens. Du vil oppleve mer ro og indre fred, du vil bli mindre opphengt i hva andre gjør og ikke gjør, og din vei mot en bedre helse, glede, lykke og et fortryllende liv vil bli mye enklere!

Respekt kan ikke forlanges – det kan kun fortjenes.