

**Dette kan bli din viktigste avgjørelse:**

# Lær hvordan du kan leve et lykkelig og meningsfylt liv i din livssituasjon

**Jeg møter mange mennesker som lever i desperasjon, frustrasjon og stress, og som føler at de lever et liv som ikke fullt ut er deres. Felles for dem alle er at de opplever en følelse av dyp tomhet og lengsel som om noe mangler i livet. Uansett om de er studenter, pensjonister, gründere, administrerende direktører, rike eller fattige, friske eller syke - følelsen er mer eller mindre den samme. Problemet er at de ikke vet helt hva tomheten er, og hvordan man fyller den for å føle seg fullstendig.**

Det engelske ordet «fulfill» kommer fra det gammelengelske ordet «fullfyllan», som betyr å fylle, fullføre eller ha en følelse av ferdigstillelse. Sann oppfyllelse kommer når vi fyller tomheten med det som hjertet og sjelen lengter etter. Da vil vi føle oss fullstendige og ha en dypere indre fred og ro.

I de første årene av min reise mot å bli frisk etter å ha blitt utbrent, noe som nesten tok livet av meg i 2003, var hovedfokus å finne løsningene på mine største helseproblemer. Jeg ble så opptatt av å fokusere på mine problemer at jeg kunne være frustrert, irritabel og lite hyggelig å ha med å gjøre for mine nærmeste. Livet var fylt av så mange flotte ting, men mesteparten av min oppmerksomhet var rettet mot det som ikke var bra.

## Feil fokus

Frustrasjon, oppgitthet, irritasjon og av og til desperasjon overskygget ofte fullstendig at jeg hadde en kone som jeg elsket over alt og som elsket meg, at jeg

bodde i et sjarmerende og idyllisk 220 år gammelt hus bygd av leire og tre hvor dådyrene gresset utenfor kontorvinduet, at jeg tross alt ikke var helt sengeliggende, at jeg hadde gode venner som brydde seg, at jeg hadde en jobb som ga meg mulighet til å leve ut min kreativitet, og at jeg kunne arbeide når det passet meg, at vår hund Emilia var frisk og alltid i godt humør, at jeg bodde i en del av verden hvor vi ikke hadde krig eller hungersnød, at jeg hadde nok penger til å betale mine utgifter – og mye mer.

Tross dette fokuserte jeg mer enn 90 prosent av min oppmerksomhet og energi på det som ikke var bra i livet mitt på tross av at 90 prosent var slik jeg alltid hadde lengtet etter.

Med andre ord vektet jeg de 10 prosentene som ikke var bra i livet mitt med en altfor høy grad av viktighet, noe som førte til at jeg brukte mesteparten av energien og oppmerksomheten på det som ikke var bra, som igjen ledet til stress og frustrasjon og at jeg hadde liten

kapasitet til å se det som tross alt var bra. Negativiteten overskygget takknemligheten og gjorde livet mitt til et mørkere sted enn det i virkeligheten var.

Hvor mye fokus og energi benytter du på dine problemer og utfordringer i forhold til det som er bra i livet og som du kan være takknemlig for? Min erfaring viser dessverre at altfor mange av dem jeg er i kontakt med, ofte glemmer eller tar for gitt det som er bra i livet. Den gode nyheten er at de fleste kan endre dette når som helst. ►





«Tenk hver dag når du våkner, i dag er jeg heldig som er i live, jeg har et verdifullt menneskelig liv, jeg kommer ikke til å kaste det bort.»

**Dalai Lama**

## De to tilstandene

Et viktig fundament for å skape et fullstendig liv (*fulfilled life*) er å bli ledet av hjertet og ikke av egoets skyggesider med sin frykt og angst som har andre målsettinger enn mening, lykke og glede. Det finnes hovedsakelig to typer emosjonelle tilstander vi kan leve i, rike tilstander og lidende tilstander.

## Rike emosjonelle tilstander

Den første kategorien er rike emosjonelle tilstander hvor vi fyller livet vårt med det hjertet og sjelen lengter etter. Disse tilstandene er drevet av hjertets primære følelser som lykke, lidenskap, kjærlighet, mot, empati, omtanke og medfølelse.

I disse tilstandene behandler vi alltid oss selv og andre på en god måte. I denne tilstanden er det enkelt å vite hva som er det rette å gjøre, og alle typer mellommenneskelige problemer er enklere å løse på en kjærlig og respektfull måte. Når du for eksempel har et problem med partneren din og befinner deg i en rik emosjonell tilstand, virker det lett å løse konflikten på en kjærlig og respektfull måte. Vi kan kun oppleve et fullstendig liv når vi befinner oss i rike emosjonelle tilstander.

## Lidende emosjonelle tilstander

Disse tilstandene er drevet av egoets sekundære følelser, som frykt, sinne, hat, frustrasjon, sjalusi, grådighet, angst, frykt for konkurranse og bekymringer. I disse tilstandene behandler vi ofte oss selv og andre dårlig, og vi er dårlige til å kommunisere slik at konflikter lett eskaleres. En konflikt med en partner, sjef eller ansatt kan lett eskalere til å bli høylytt og respektløs.

I min nye bok *«Beyond Positive Psychology – A Journey from Burnout to Enlightenment»*, som lanseres høsten 2017, går jeg dypere inn i det spennende temaet emosjonelle tilstander og hvordan vi blir eksperter i å håndtere dem raskt. Under finner du lite utdrag.

## Frigjør deg fra lidende emosjonelle tilstander

Dine forventninger til en situasjon kan ofte føre deg inn i en lidende emosjonell tilstand. Om du forventer at sjefen din har et problem med noe du har gjort eller ikke gjort, skaper dette en viss emosjonell tilstand i deg. Det samme skjer om du forventer at partneren din er sint når du kommer hjem, eller at du føler at du ikke har gjort noe bra nok. En enkel og effek-

tiv metode for å frigjøre deg fra en lidende emosjonell tilstand er å erstatte dine forventninger med takknemlighet. Her er en praktisk og rask øvelse for å frigjøre deg fra lidende emosjonelle tilstander:

## Avbruddshåndteringsteknikken

Dette er en av de enkleste og mest effektive metodene for å kunne endre lidende emosjonelle tilstander i løpet av noen sekunder. Metoden kan gjøre at du slipper å havne i en lidende emosjonell tilstand hvor det er vanskelig å endre noe raskt. (Tenk på en konflikt du har opplevd og hvor lang tid det tok før du igjen følte deg fri fra egoets sekundære følelser.)

## Fremgangsmåte:

1. Når du blir bevisst på at du er på vei inn i en lidende emosjonell tilstand, trykk på din «mentale pauseknapp», som betyr at du bevisst stopper opp prosessen med å gå dypere inn i en negativ tilstand. Det er som å trykke på pauseknappen på videospilleren.
2. Pust dypt inn og ut i nedre del av magen (Hara) og fokuser på hjertet.
3. Legg merke til tankene som flyter rundt deg uten å flytte oppmerksomhetene bort fra hjertet.
4. Tenk på hva du setter pris på og er takknemlig for i livet ditt, eller hva som er viktig i livet ditt.
5. Spør deg selv følgende: «I forhold til det som virkelig er viktig i livet mitt, er det verdt å fortsette ned en emosjonell negativ spiral med lidelse akkurat nå?»
6. Gjør en kort øvelse for å bringe deg tilbake til en rik emosjonell tilstand med primære følelser fra hjertet (se under for eksempel på hvordan du gjør dette).
7. Trykk på din «mentale avspillingsknapp» for å fortsette livet i situasjonen du befinner deg i.

Denne enkle øvelsen har hjulpet hundrevis av mine klienter og studenter til å få et annet forhold til hvordan man reagerer i en utsatt situasjon. Vi alle har fri vilje til å velge hvordan vi reagerer, men ofte ikke hva som skjer. Problemet er at mesteparten av adferden i stor grad styres av underbevisstheden. Avbruddshåndteringsteknikken er et kraftig verktøy for å ta noe av makten tilbake fra disse pregingene.

De første gangene må du trene på alle stegene, og det tar kanskje 1–2 minutter i starten. Med trening vil du etter hvert gjøre dette på noen sekunder.

## Fyll deg selv med rike emosjonelle tilstander

Den enkleste veien for å fylle deg selv med rike emosjonelle tilstander går trolig gjennom takknemlighet. Det er dessverre altfor sjelden jeg møter mestere i kunsten aktivt å fylle hjertet med primærfølelser basert på takknemlighet gjennom hverdagen.

Men er dette noe som er begrenset til zen-mestere eller buddhismunker som har trent på dette i årtier? Svaret er definitivt nei. Med fem minutters daglig innsats vil du bli i stand til å trene opp evnen til bevisst å aktivere hjertets primære følelser som glede, lidenskap og kjærlighet når du ønsker det. ►

Gi hver dag sjansen til å bli den vakreste dagen i ditt liv

**Mark Twain**





«Den siste menneskelige frihet er å velge sin egen innstilling til enhver situasjon.»

**Viktor Frankl, psykolog og logoterapiens far**



Foto: Ruslan Guzov/Shutterstock.com

## 5 minutters øvelse for å bli en mester i takknemlighet

### Steg 1:

Skriv ned en liste med det viktigste du er takknemlig for i ditt liv (minimum 20). Lag gjerne et ark eller dokument hvor du limer inn bilder som representerer disse. I tillegg trenger du en notatbok e.l. som du f.eks. kan gi navnet «Mine rike emosjonelle tilstander» eller «Min takknemlighetsdagbok», hvor du dokumenterer dine erfaringer med øvelsen.

### Steg 2:

Hver dag i minimum 5 minutter gjør du følgende:

a) Finn en plass hvor du kan slappe av og

være uforstyrret i minst fem minutter.

b) Pust dypt inn og ut i nedre del av magen (Hara) 3–5 ganger og fokuser på hjertet.

c) Visualiser eller prøv å se for deg en situasjon som representerer en av de tingene du er takknemlig for i livet ditt akkurat nå.

d) Gå dypt inn i situasjonen og prøv å gjenoppleve den til du begynner å kjenne følelsene som er relatert til situasjonen, som fra du møtte partneren din kan være en intens følelse av glede, varme, takknemlighet og kjærlighet.

e) Når du er fylt med disse primærfølelsene, går du videre til neste punkt på listen og repeterer punkt c og d med den.

f) Etter ca. 5 minutter avslutter du

øvelsen med å puste et par ganger dypt inn og ut i nedre del av magen før du åpner øynene og strekker litt på deg.

g) Skriv noen ord om hva du erfarte i dagboken for dine «rike emosjonelle tilstander».

Det som krever mest energi og fokus av deg i starten, er punkt c og d siden de fleste ikke er vant til å gjøre dette bevisst. Kanskje du trenger 5 minutter for å fokusere på en situasjon til å begynne med, men etter hvert kan du hente frem primærfølelsene raskere og raskere. Husk at dette ikke er et kappløp med tiden. Ta den tiden du trenger.

Den vanligste feilen mange gjør, er kun å skrive listen over hva som de er takknemlige for og lese gjennom den en gang



## 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](http://www.wanvig.no). Stort sett alle problemer kan løses – og ofte ligger løsningen rett foran nesetippen! Jeg ønsker deg lykke til på din vei mot god helse, glede, lykke og et fortryllende liv! Jeg håper denne artikkelen har vært til inspirasjon og motivasjon for deg til å utforske dine daglige emosjonelle tilstander!*

*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.*

bli en slave av den automatiske adferden som underbevisstheten styrer. Du vil da bli i stand til å benytte denne egenskapen under punkt 6 i avbruddshåndteringsøvelsen.

Betyr dette at livet vil bli en dans på roser og at du alltid vil være fylt av følelsene til hjertet ditt? Nei, selvfølgelig ikke. Vi er alle mennesker og er ikke her for å være ufeilbarlige. Du vil, som meg og de fleste andre jeg kjenner, av og til gå inn i lidende emosjonelle tilstander enten du vil eller ei, eller at det skjer før vi i det hele tatt blir bevisst på det.

Vær snill mot deg selv og husk at øvelse gjør mester! For meg er 80 prosent godt nok, som åpner opp for å feile i 20 prosent av tilfellene. En vei mot å bli perfekt er en vei til lidelse i seg selv.

## Din viktigste avgjørelse

For en del år siden tok jeg avgjørelsen som er en av de viktigste årsakene til at jeg lever det ekstraordinære livet jeg har i dag. Etter uker med mange lidende emosjonelle tilstander stoppet jeg opp og spurte meg selv følgende: «Er alt det som skaper min frustrasjon, desperasjon og sinne, og som ofte er helt ute av min egen kontroll og innflytelse, så viktig for meg at jeg ønsker å begrense eller ødelegge alt det andre som er bra i livet?»

Det som var mest hjerteskjærende, var at min fantastiske kone Maria Jeanne, som gjorde alt hun kunne for å hjelpe meg, selv begynte å bli syk av all belast-

ningen. Min frustrasjon og desperasjon for at nok et forsøk, nok en behandlingsmetode eller nok en spesialist hadde feilet i å hjelpe meg til å bli friskere, var til å ta og føle på. Det følte som jeg var en flue som stanget hodet gang etter gang i glassruten uten å komme videre.

Mitt driv etter å bli frisk overskygget alt annet til jeg en dag stoppet opp og tenkte at målet mitt om å bli frisk, som jeg kanskje aldri ville oppnå – var dette faktisk det viktigste av alt? Innsikten slo ned i hodet mitt som et lyn!

Kanskje jeg heller skal prøve så godt det lar seg gjøre ikke å la min frustrasjon, angst, desperasjon, sinne eller jaget etter løsninger få lov til å ødelegge livet mitt?

## Forandre ditt liv på 90 dager

Det var innledningen til at jeg begynte å sette sammen kurset «Forandre ditt liv på 90 dager», som er essensen av det som har gitt meg de beste resultatene etter prøving og feiling i mer enn et tiår. Her deler jeg ikke alle ganger fluen stanget i glasset, men de gangene fluen fant veien ut slik at du kan unngå å gjøre alle feilene jeg har gjort.

En av de viktigste endringene jeg har gjort disse årene, og som har hatt størst innflytelse på alle delene av mitt liv, har vært min daglige jakt etter å finne mening, glede og lykke i de små øyeblikkene og fylle dem med rike emosjonelle tilstander. Dette er for meg sann oppfyllelse. En dyp indre fred og mening er bare to av mange resultater. ■

om dagen eller av og til. Dette vil ha liten virkning siden det å lese noe sjelden fyller oss med primære følelser. Intelletet har en begrenset påvirkning på våre emosjonelle tilstander. Jeg anbefaler på det varmeste å bruke alle stegene i øvelsen for å oppnå best mulige resultater, og husk at øvelse gjør mester!

## En mester i å skifte emosjonell tilstand

Når du har trent noen dager eller uker på dette, vil det bli enklere å skifte emosjonelle tilstander. Etter hvert vil du kunne bli i stand til å føle og erfare rike emosjonelle tilstander som takknemlighet, glede og empati når du ønsker det. På denne måten vil du mindre og mindre

**Pål-Esben Wanvig** er sjaman, journalist, lærer, coach og foredragsholder innen personlig og spirituell utvikling. Pål-Esben har bakgrunn som sivilingeniør og valgte å gå en sjamanistisk vei etter at skolemedisinen ikke kunne hjelpe ham etter at han ble totalt utbrent i 2003. Med en omfattende og over ti år lang utdannelse i Tyskland har Pål-Esben blitt ekspert på å kombinere østlige tradisjoner, teknologi og filosofi med moderne vitenskap og psykologi for å hjelpe sine studenter og klienter til å oppnå raske og målbare resultater i sitt daglige liv. Gjennom sine unike seminarer, utdannelser og online treningsprogrammer har han hjulpet flere tusen mennesker med å få suksess med hans metoder.

Ta gjerne kontakt på email: [post@wanvig.no](mailto:post@wanvig.no), videoblog: [www.wanvig.no](http://www.wanvig.no) og Facebook: [www.facebook.com/PalEsbenWanvig/](http://www.facebook.com/PalEsbenWanvig/)

