



Mangler gnisten, så spørg dig selv:

HVAD VIL DU
VÆRE, NÅR
DU BLIVER

S T O R ?

– Jeg tror, at det er muligt at coache sig selv og finde frem til sit livsformål, eller "hvad man skal være, når man bliver stor", for et eller andet sted dybt inde har vi altid vidst det. Men det kræver, at du stiller dig selv de rigtige spørgsmål, og at du er 100 % ærlig over for dig selv, siger Pernille Melsted, der selv måtte kvitte topjob i New York, før hun genfandt gnisten med familie på Amager og arbejde som coach og foredragsholder.

Det er aldrig for sent at gå på jagt efter det job og det liv, der kan tænde din gnist. Det lover Pernille Melsted, der selv tog fat og lavede radikale ændringer i en tilværelse, som ellers for de fleste må have taget sig helt misundelsesværdig ud. De personlige erfaringer har udviklet sig til en strategi og en bog, som vi her giver en solid forsmag på.

AF GITTE JØRGENSEN • FOTO: LINE THIT KLEIN • ILLUSTRATION: ANJA GRAM

Føler du, at du mangler glæde, gnist og begejstring? Vil du noget andet med dit liv, men du ved bare ikke hvad? Har du en fornemmelse af, at der mangler "et eller andet"?

Så er du, ifølge Pernille Melsted, ikke alene. 34-årige Pernille er diplomuddannet coach fra Debbie Ford-instituttet i USA og har til daglig sin praksis i København. Netop nu er hun aktuell som forfatter til bogen "Find din passion på 4 uger". Bogen har den dybende undertitel "En coach-dig-selv-bog om at finde det job, du elsker" og er blevet til med udgangspunkt i hendes egen historie.

– Jeg ved, hvor provokerende det kan være at høre på ord som "passion", "lyst" og "længsel", hvis man ingen har, og hvor dum og magtesløs man kan føle sig, når man fornemmer, at man har et uudnyttet potentiale, men man samtidig ingen anelse har om, hvad man skal bruge det til. Jeg ved det, for jeg har været der, siger Pernille Melsted.

Hun har siddet i et topjob i New York som chef for kosmetikfirmaet Cliniques internationale kommunikationsafdeling. Hun var med til at medietræne talsmænd for firmaet og fløj med dem verden rundt for at præsentere nye produkter. Hun spiste brunch på smarte cafeer og tog på miniferier i Miami. Men efter tre år i drømmejobbet var hun ikke længere lykkelig og kunne ikke selv forstå, hvad det var, der var galt med hende. I dag – kun få år efter

at hun sagde jobbet op og forlod New York – er hendes liv drejet om i en helt anden retning. Hun bor nu på Amager med sin mand og toårige søn og arbejder som professionel coach og foredragsholder. Igennem sit job møder hun rigtig mange mennesker, der er i en situation, der minder om den, hun selv har været i:

– Jeg oplever, at mange har et liv, hvor alt på overfladen ser godt ud, men lige nedenunder ulmer utilfredsheden. De giver udtryk for, at de ved, de indeholder mere, men ikke hvad. En af farerne ved at blive i et job eller en livssituation, du ikke brænder for, er, at du lidt efter lidt lukker af for dine følelser og kan blive ude af stand til at mærke noget som helst. Sanserne kan strejke. Jeg tænkte, at der måtte være en struktureret og praktisk måde at finde frem til passionen på, og først lavede jeg et "find din passion"-kursus, og dernæst udviklede ideen til bogen sig.

MENINGEN MED LIVET OG 100 SPØRGSMÅL

Ifølge Pernille Melsted er meningen med livet, at vi finder vores passion og udlever den til egen og andres glæde.

– Jeg tror, at det er muligt at coache sig selv og finde frem til sit livsformål, eller "hvad man skal være, når man bliver stor", for et eller andet sted dybt inde har vi altid vidst det. Men det kræver, at du stiller dig selv de rigtige spørgsmål, og at du er 100 % ærlig over for dig selv. Det

er en god idé at finde en makker, som du kan "sparre" med undervejs i processen. Det kan enten være en coach, en støttegruppe eller en god veninde.

I bogen bliver læseren guidet igennem knap hundrede spørgsmål, som alle afslører det, Pernille kalder "passionsledetråde". Og processen med at finde ind til passionen foregår i fire faser: Mærke, huske, undersøge og prioritere.

– De første tre uger er alt muligt. Her undersøger du de ubegrænsede muligheds potentiale. Min erfaring siger mig, at det er afgørende at bruge rigtig lang tid på at undersøge vores inderste drømme og længsler, før vi kaster os ud i at undersøge, hvordan det overhovedet skal kunne lade sig gøre. Jeg plejer at sige til mine klienter, at når "hvad'et" er stort nok, kommer "hvordan" helt af sig selv. Hvis vi bremser os selv for tidligt i processen med praktiske overvejelser og frygtbaserede forventninger, kommer vi aldrig i gang. Derfor slutter jeg også bogen af med et kapitel om, hvordan man overvinder den frygt, som uden tvivl vil dukke op, når man bevæger sig ud på en så vigtig rejse som denne.

Pernille Melsted fortæller, at du kan få glæde af bogen, ligegyldigt hvor du er i dit liv. Måske ønsker du at finde et nyt job, eller du står foran at skulle vælge dit allerførste job. Måske længes du ligefrem efter et karriereskift. Eller måske søger du "bare" mere glæde og gnist i dit liv i det hele taget.

– For alt for mange mennesker handler det at gå på arbejde om at stå op om morgenen og blive en person, de ikke har lyst til at være.

PERNILLE MELSTEDS BOG, "FIND DIN PASSION PÅ 4 UGER", UDKOMMER 17. AUGUST PÅ FORLAGET PRETTY INK. TJEK KURSER, WORKSHOPPER M.M. PÅ WWW.TELECOACHING.DK

HER ER PERNILLE MELSTEDS GUIDE TIL FEMINAS LÆSERE – I EN FORKORTET UDGAVE MED OTTE ØVELSER:

UGE 1

– HVAD MÆRKER DU?

Første trin handler først og fremmest om at lære at MÆRKE. Du skal ikke tænke over, hvad der er muligt eller realistisk i dit liv. Du skal starte med at øve dig i at føle efter.

ØVELSE 1: FLYT FOKUS TIL KROPPEN

Du kan ikke tænke eller analysere dig til din passion. Du bliver nødt til at flytte fokus fra hovedet til kroppen. Det handler ikke om, hvad du tror er bedst, men om, hvad der føles bedst for dig. Passion er en følelse, og derfor kan den føles. Så læg mærke til, hvornår din krop siger YES, og hvornår den siger ØV. Det kan du finde frem til ved at tænke på fem ting, du elsker/hader, og derefter beskrive dine fysiske reaktioner. Hvordan føles det i kroppen, når du beskæftiger dig med ting, du elsker/hader? Bliver du let om hjertet, eller får du en knude i maven?

Dine følelser er dit personlige kompas. Hemmeligheden bag at leve mere passioneret er at vænne dig til at gøre mere af det, din krop siger YES til, og mindre af det, den siger ØV til.

ØVELSE 2: DISSEKÉR DIN DRØM

Hvad længes du virkelig efter – allerinderst inde? Hvilket liv eller job drømmer og fantaserer du om? Husk på, at dine drømme aldrig handler om det, du tror, de handler om: Drømmejobbet/huset/manden/de nye sko. Ligegyldigt hvad du drømmer om, er det altid de følelser, du forestiller dig at få adgang til, når du har opnået dine mål eller erhvervet dig dine ting, du virkelig længes efter. Overvej derfor nøje, hvilke følelser du forestiller dig, at du vil have adgang til, hvis du for eksempel allerede havde drømmejobbet. Måske forestiller du dig at få mere ro og balance eller anerkendelse og frihed eller noget helt tredje.

Hemmeligheden bag ægte succes er at starte med at give dig selv en oplevelse, der nærer de følelser, du længes efter – lige nu og her! Så brainstorm! Kom med så mange forslag som overhovedet muligt. Måske kunne ti minutters daglig meditation give dig følelsen af ro og balance, eller måske ville du få følelsen af frihed ved at begynde at ride en time om ugen. Det er vigtigt, at du kommer i gang med at opfylde disse følelsesmæssige behov, også selvom de umiddelbart virker fjollede. Første skridt mod passionen er at anerkende dine følelser og tage dem alvorligt.



UGE 2

– HVAD HUSKER DU?

Når du efter en række forskellige øvelser er blevet bedre til at mærke og lytte med hjertet, er næste skridt at huske passionen. Og det kan være lidt af et detektivarbejde.

ØVELSE 3: HVAD GØR DIG GLAD – OG HVORFOR?

Prøv at gå tilbage, og genkald dig det, der har gjort dig glad i dit liv. Som hjælp til at huske anbefaler Pernille Melsted, at du laver to detaljerede tidslinjer over henholdsvis dine skole- og studieforløb og dine job. Hvilke specifikke arbejdsopgaver og situationer frembragte ØV/YES-følelser? Se, om du kan finde den røde tråd. Det er vigtigt at gå bag ved de generelle tendenser frem for blot at fokusere på de specifikke detaljer, som at du for eksempel hader at kopiere eller elsker at cykle. Det er først, når du stiller dig selv spørgsmålet "hvorfor", og gerne flere gange i træk, at den egentlige årsag dukker op. Det er f.eks. en meget mere værdifuld konklusion, at "jeg er en person, der elsker faste rammer og ét facit" end at, "jeg elsker andengradsligninger".

ØVELSE 4: HVAD ELSKER DU AT LAVE?

Du kan også skrive fire lister over følgende spørgsmål:

- 1) Hvad har du talent og flair for?
- 2) Hvad ved du noget om?
- 3) Hvad interesserer dig?
- 4) Hvad er du stolt over at have realiseret?

Svarene på disse spørgsmål er vigtige passionsledetråde, som fortæller noget om din unikke personlighed.



UGE 3

– HVILKEN PERSON ER JEG?

Tredje trin i processen er at undersøge. Du skal igen være detektiv i dit eget liv og sætte dig selv under lup.

ØVELSE 5: HVAD VIL DU HJÆLPE MED?

En af Pernilles favoritoløvelser er at forestille sig, at man lever i et penge-løst samfund, hvor man udelukkende bytter tjenester. Hvilke af dine talenter og evner ville du stille til rådighed? Hvad ville du gerne bidrage med? Hvad ville passe til dig? Er du den, der bygger veje, passer børn, fortæller historier, helbreder syge eller noget helt syvende? Øvelsen er god, fordi den tager selvisheden ud af passionen. Hvis du har svært ved at leve din passion ud for din egen skyld, så tænk på at gøre det for en andens skyld eller andres skyld. Hvem kan få glæde af din passion? Hvis liv kan du berige? Hvem kan du inspirere?

ØVELSE 6: SKATTEJAGTEN

En anden måde, hvorpå du kan lave research i dit eget liv, er at tænke over, hvilke bøger og artikler du elsker at læse, hvilke kurser du melder dig til, hvilke TV-programmer du elsker at se, og hvad du gerne taler længe og begejstret om. Du kan også bruge din fantasi til at færdiggøre sætninger som "Hvis alt var muligt" ...

- så ville jeg i erhvervspraktik hos ...
- og jeg vandt ti millioner i Lotto, ville jeg realisere min drøm om at...
- og jeg var 100 procent sikker på at lykkes, ville jeg turde...
- og jeg havde tid nok, ville jeg...

Jo mere du smiler, jo tættere er du på din passion!

Når du afslutter uge 3 i bogen, vil du have en meget lang liste med passionskodeord, som du kombinerer på kryds og tværs til 10 personligt skræddersyede drømmejob, som virkelig inspirerer dig.



UGE 4

– OG HVAD SÅ?

Først i uge 4 kommer virkeligheden ind i billedet. Det, du skal nu, er at handle.

ØVELSE 7: VIRKELIGHEDS-TJEKKET

Den sidste del af processen handler om at prioritere dine 10 livspassio-ner/drømme i en rækkefølge og overveje pluser og minusser ved hver af dem. Hvilken livspassio-ner er du villig til at forfølge, og hvad kræver den af ressourcer og færdigheder? Du skal spørge dig selv, om du er villig til at gøre det, der skal til, og hvad din livspassio-ner koster dig. Få et overblik over dine budgetposter, og find ud af, hvad du som minimum har brug for om måneden. Overvej, om din drøm er disse investeringer værd.

ØVELSE 8: TAG BESLUTNINGEN!

Tænk på, hvordan dit liv ser ud om et år, hvis du ikke forfølger din livspassio-ner? Hvad er det værste/bedste, der kunne ske? Hvor slemt skal det være, før du tør tage springet? Hvad siger du ja til, og hvad siger du nej til? Alle disse spørgsmål motiverer dig forhåbentlig til at beslutte dig for at forfølge en af dine drømme. Udfordringen ligger nemlig ikke kun i at finde passionen, men i høj grad også i at have modet til at udleve den.