



# ER DU PAUSEFISK

i dit eget liv?

AF PERNILLE MELSTED

**M**ange mennesker går i denne tid og tumler med store eksistentielle tanker som "hvad er meningen med livet?" "hvorfor er jeg her?" og "hvad er mit kald eller livsmål?". Altsammen spørgsmål der kan koges ned til et simpelt, men ofte fortvivlet "Hvad skal jeg dog lave når jeg bliver stor?"

Vi forestiller os ofte at den ubekendte faktor i ligningen, der skal få vores liv til

at gå op i en højere harmonisk helhed, er jobbet. Vi håber og tror på at et nyt arbejde vil skabe en positiv lavineeffekt som vil resultere i et helt nyt liv med mere glæde, overskud og balance. Og hvis vi bruger halvdelen (eller mere!) af vores vågne timer på et arbejde som dræner os mere end det nærer os, så er det ikke mærkeligt at vi føler at vi er havnet på "den forkerte hylde". Det er ikke sært at vi føler os trætte, uoplagte og udbrændte. Desillusionerede.

*Har du fået nok af at fantasere, ønske og håbe på "en skønne dag"?  
Er du træt af at høre dig selv sige "Hvis bare..." ?*

*Er det tid til at gøre noget ved dine urealiserede drømme?*

*Føler du også at du er havnet på den forkerte hylde?*

## MÅSKE KENDER DU DET SELV?

Følelsen af at gå på kompromis? At "sælge ud"? At leve ude af integritet med dine inderste ønsker og værdier? Følelsen af at der mangler "et eller andet"? Skammen over ikke at være mere tilfreds? Følelsen af at være gået forkert eller faret vild? Længslen efter passion eller noget at brænde for? Skyldfølelsen over at have et, objektivt set, glimrende job og alligevel ville have mere (når der er så mange der slet ikke har noget)?

Hvis du kan nikke genkendende til nogle af disse tanker, så er det tid til at tage luppen frem og gå på jagt efter din passion. Den venter på dig.

## HVAD ER PASSION?

Passion – livsglæde – lidenskab – begejstring – entusiasme – kært barn har mange navne. Passion er alt det der får blodet til at suse hurtigere i kroppen, det der får dig til at glemme alt om tid og sted. Passion er følelsen af at være fuldstændig opslugt. Når du er tændt af passion flyver tiden afsted, du kan yde mere på kortere tid og istedet for at blive drænet vil du opleve at blive fyldt med energi og overskud. Lidt ligesom når du er forelsket (aldrig har du fået så lidt søvn og aldrig har du set så fantastisk ud!).

Desværre tror vi ofte at vores passion er "derude" et eller andet magisk sted. Hjælp! Jeg har tabt min passion! Vi higer og søger - og leder alle de forkerte steder. Vi glemmer at vores passion allerede er en del af vores liv. Den bor indeni os - og derfor er det langt vigtigere at vende blikket indad end at lede desperat i den ydre verden. Vi kan rejse til fjerne destinationer, opsøge guruer, læse tre tusind bøger, tage dobbelt så mange kurser og et hav af personlighedstests, men hvis vi aldrig stopper op og mærker, så kommer vi ikke langt.

For at kunne bevæge os ud af "pausefiskstadiet", bliver vi nødt til at identificere hvad vi ønsker os, og det kan være rigtig svært fordi vi er så trænet i kun at tænke

## Husk!

Du kan få alt det du drømmer om. Du kan leve et passioneret liv. Det er meningen at du skal leve et passioneret liv! Det er meningen at du skal udleve dine drømme! Nøglen til et lykkeligt liv er at gøre mere af det du elsker... så er det lige meget om det er at brodere, spille musik eller køre snescooter. Gør plads til din passion. Prik hul på illusionen om at du en skønne dag vil gøre det. Lad være med at sætte dit liv på standby. Sig nej til at være pausefisk i dit eget liv!

rationelt og lineært. Vi begraver os i jobannoncer og Politikens hvad kan jeg blive uden først at bruge tid på at mærke hvad vi egentlig har lyst til, hvad vi elsker, hvad vores sjæl længes efter. Vi glemmer at passion er en følelse og derfor kan den føles.

## FIRE FASER

Vejen til vores passion og dermed også vores drømmejob går gennem fire faser: vi skal først mærke, dernæst undersøge, så prioritere og til sidst tage action.

**1.** Første skridt i jagten på passionen er at bruge tid på at komme i kontakt med vores krop. Helt basalt handler det "bare" om at mærke kroppen. At blive bevidst om det hylster vi bor i. At bruge vores sanser. Lukke øjnene. Lytte til vores vejrtrækning. Mærke vores hjerte slå. Høre vores puls. Gå en tur alene i naturen. Give os selv lov til at lave ingenting. (Det er sværere end det lyder - for de fleste af os når alligevel lige at sætte en vask over, ringe til en veninde og læse to ugeblade når vi laver "ingenting", ikke sandt?)

**2.** Når vi har forkælet os selv med ro og rum til at mærke kan vi begynde at bevæge os ind i undersøgelsesfasen. Det er her vi går på skattejagt i vores hjerte ved at stille alle de rigtige spørgsmål, som et efter et fjerner endnu et lag af det gavepapir vores inderste passion er pakket ind i. Der er allerede hundredevis af "passionsledetråde" i vores liv, og at lede efter vores passion er en slags "tampen brænder for sjælen". I denne fase vil vi opdage at passionen ikke er blevet væk. Ingen har taget den fra os. Den ligger

blot i dvale - ulmende på vågeblus klar til at blive vækket til hvile fra sit vinterhi. Jo mere bevidst opmærksomhed vi giver vores passion, jo mere vil den blusse op indtil vi til sidst er "fyr og flamme" - glødende, brændende begejstret og fuld af energi og ikke mindst lyst.

**3.** Når vi har samlet alle vores passionledetråde, består den kreative proces i at kombinere alle vores interesser, evner, lyster og længsler på kryds og tværs og identificere konkrete drømmejobs. Derefter skal listen over drømmejobs prioriteres og vi skal sikre os at vores drømme ikke blot er uskyldige fantasier, men mål, der er værd at forfølge. Det gør vi ved at spørge os selv om vi er klar til at gøre det der skal til for at udleve hver enkelt drøm. Altså ikke bare om vi har "lyst til" at noget på magisk vis sker (at vi bliver kongelig hofreporter på Billed Bladet eller udgiver en CD), men om vi er klar til at tage handling og ansvar for at det sker.

**4.** Når vi har identificeret det drømmejob der begejstrer os allermest og som vi samtidig er 100% villig til at tage ansvar for, er det sidste step i processen meget simpelt: Just do it! Tag det første skridt. Et anden vigtig del af processen er at blive bevidst om de potentielle forhindringer der kan blokere vores vej mod passionen fx frygt, tvivl, undskyldninger, negative overbevisninger.

## ET NYT PERSPEKTIV

Deepak Chopra skriver i klassikeren De Syv Spirituelle Love for Succes om Dharma, et sanskritord som betyder "livsformål". Ifølge Dharmaloven besid-

der vi alle et eller flere unikke talenter og har en unik måde at udtrykke disse talenter på. Der er altså et eller andet, du kan gøre bedre end nogen anden i hele universet. Dine "gaver" ligger latent i dit DNA og venter blot på at blive brugt!

Deepak Chopra skriver at selve meningen med livet er at finde ud af hvordan vi bedst kan bidrage. Han siger at spørgsmålet "Hvad får jeg ud af det?" er et udtryk for egoets indre dialog og at spørgsmålet "Hvordan kan jeg bedst hjælpe?" er et udtryk for åndens indre dialog. Så i stedet for at spørge "hvad er den bedste karrierevej for mig?" så spørg "hvordan kan jeg bedst hjælpe?" eller "hvordan kan jeg bedst bidrage?". Med andre ord; hvis vi levede i et pengeløst samfund hvor man kun byttede ydelser, hvilke ydelser ville du så tilbyde – hvilke af dine talenter, evner og kompetencer ville du gratis stille til rådighed for samfundet?

## DU ER UNIK

Måske ser du ikke dig selv som et unikt menneske med helt unikke talenter, ev-

ner og interesser. At du er unik betyder ikke nødvendigvis at du er født til at være en international superstjerne, som skal på forsiden af TIME Magazine inden du er fyldt 35 (men måske skal du?), men blot du har dit bidrag at yde. Ingen andre har præcis det du har, og du blev født fordi verden har brug for netop det du har at tilbyde – uanset om det er at blive verdens bedste skorstensfejer, mor, tarotlægger, journalist eller biokemiker. Det der gør dig unik er kombinationen af alle dine erfaringer, talenter, dine færdigheder og din personlige stil. Alt det du kan, alt det du ved og måden du gør ting på.

Læs mere om Pernille Melsted og hendes kurser på [www.telecoaching.dk](http://www.telecoaching.dk)

*Jeg kender frustrationen, forvirringen og fortvivlelsen over ikke at turde tage springet. Men jeg kender heldigvis også glæden, modet og (selv)tilliden der kommer af at tage sin længsel alvorligt og endelig turde følge sin drøm.*

*Jeg er fuldstændig overbevist om at meningen med livet er at vi skal udfolde og udleve vores fulde potentiale - gøre det vi er bedst til, har mest lyst til og finder størst glæde ved. Det har jeg ikke altid troet på. Engang troede jeg, at det bedste man kunne som menneske var at holde sig tilbage - være beskednen, ikke fylde for meget eller være for krævende, grådig, ambitiøs eller "for meget". Det betød at jeg minimerede mig selv og mine inderste drømme og ikke turde sige hvad jeg virkelig længtes efter af frygt for at blive latterliggjort, afvist eller hånet. Alligevel var der en del af mig, der var så ubeskriveligt træt af at lade sig "nøje med".*

– Citat Pernille Melsted –

*Everyone has been called for some particular work, and the desire for that work has been put in their heart*

– Rumi –



*Pernille Melsted er uddannet coach og teleklasseleder i USA. Hun har boet og arbejdet inden for international PR i New York i tre år, men sagde sin succesrige karriere op for at følge sin egen passion. Hun har taget sin Master coach-uddannelse hos Debbie Ford (forfatter til bl.a. Kast Lys Over Skyggen) og har deltaget i adskillige kurser hos Deepak Chopra.*

*I dag bor Pernille i København med sin kæreste og snart to-årige søn og har sin egen virksomhed Telecoaching hvor hun tilbyder coaching, kurser og foredrag.*

*Baseret på sine egne erfaringer har Pernille Melsted udviklet et telekursus\* med titlen Find Din Passion, hvor hun guider deltagerne igennem mere end hundrede tankevækkende spørgsmål som åbner op for hvor netop deres passion ligger gemt. Til foråret udkommer Pernilles bog Find Din Passion på forlaget Pretty Ink.*

\*) Et telekursus er et kursus for flere deltagere som foregår over telefonen. Deltagerne "mødes" en time hver uge på en såkaldt "mødetelefonlinje". Nemt, praktisk og effektivt. Man kan være med uanset hvor i landet man bor og man skal ikke spekulere på parkeringspladser, forsinkede busser eller på at få børnene passet.

## HVIS...

HVIS JEG VAR LIGEGLED MED HVAD ANDRE TÆNKER, SÅ VILLE JEG...

HVIS JEG TURDE, VILLE JEG...

HVIS JEG VAR GARANTERET SUCCES, VILLE JEG...

HVIS JEG SIKKER PÅ AT DET VAR DET RIGTIGE VALG, SÅ VILLE JEG...

HVIS JEG IKKE BEKYMREDE MIG OM FREMTIDEN, SÅ VILLE JEG...

HVIS JEG HAVDE DEN ØKONOMISKE FRIHED, SÅ VILLE JEG...

HVIS JEG HAVDE TID NOK, SÅ VILLE JEG...