



FIND

MODET

*til at
gå efter
drømmen*

Er det tid til at vove lidt mere?**Spørg dig selv:**

- Hvor dårligt vil jeg tillade mig selv at have det, før jeg begynder at handle på det, jeg mærker?
- Hvad savner jeg i mit liv lige nu? Og hvad har jeg savnet længe?
- Hvorfor tillader jeg mig selv ikke at trives?
- Sammenligner jeg mig selv for meget med andre og det, de gør, i stedet for at mærke efter, hvad JEG ønsker?

Anja Vintov

Har du også brug for et skub, der får dig til at gå efter guldet i stedet for at sidde fast i de sikre hverdagsrutiner, hvor du ikke risikerer noget? Det havde ALT for damernes Louise Kidde Sauntved, der valgte at kaste sig ud fra en alpetop med en paraglider for at udfordre sin højdeskræk – og dermed rykke sine personlige grænser og slippe trangen til kontrol. Men mindre kan sagtens gøre det – det handler nemlig om at være modig i hverdagen, hvis du virkelig vil rykke ved noget.

AF LOUISE KIDDE SAUNTVED. FOTO: GETTYIMAGES OG PRIVATE.

Mellemfornøjet. Det er vist det mest beskrivende udtryk for, hvordan jeg har det. Og egentlig føles det lidt forkælet – for jeg har et godt liv med et spændende arbejde og et stort socialt netværk. Det seneste års tid har jeg imidlertid flere og flere gange taget mig selv i at tænke: "Er det virkelig det? Der må da være noget... mere." Ikke mindst når jeg kigger på mine venner, der får børn og hus på stribe eller spændende job i udlandet og med syv mileskridt har bevæget sig væk fra den ungdomstilværelse, jeg stadig lever i som single i en hyggelig lille lejlighed med masser af venner og arrangementer og ikke mindst

masser af arbejde. Faktisk til tider så meget, at der ikke er tid til andet. Heller ikke til at tænke sig om. Og det går op for mig, at jeg midt i al travlheden har glemt at lytte til mig selv og stille mig selv de store spørgsmål: hvad er det egentlig, JEG vil? Hvad er det gode liv for MIG?

Da jeg først begynder at give den indre uro opmærksomhed, begynder spørgsmålene at tumle rundt – og det går op for mig, at selv hvis jeg kendte svaret, ville jeg ikke vide, hvordan jeg skulle rykke på det. For hvor skal man begynde – og hvor skal det hele ende? Det føles helt uoverskueligt at forandre selv den mindste ting,

Fortsættes næste side



***”Kun en ekstrem viljesakt
afholder mig fra at
begynde at tude.
Og så kommer øjeblikket.
Laurent råber 1...2...3...”***

Fortsat fra forrige side

og det går op for mig, at det, jeg inderst inde frygter, er at slippe kontrollen. At slippe det kendte og kaste mig ud i det uvisse. Samtidig er jeg klar over, at det er lige præcis det, jeg ikke alene har lyst til, men også brug for: et spring ud i det ukendte. Uden sikkerhedsnet og garantier for ikke at slå sig. Et skub, der kan få mig til at genfinde lysten til at spise livet i store kødfulde lunser i stedet for små, forsigtige bidder.

Det store spring

Jeg trænger – helt konkret – til et gevaldigt spark bagi, der får mig til at tilsidesætte alle forbehold og ”hvad nu hvis’er” og sætte mig i bevægelse, så da min franske veninde inviterer mig på besøg i Chamonix, Mont Blanc og – som en joke – foreslår, at jeg så samtidig kan udfordre min højdeskræk ved at prøve at paraglide, tager jeg hende på ordet. For sådan en som mig, der får sug i maven, bare jeg kigger ud af vinduet fra 5. sal, bliver

det ikke mere udfordrende end at springe ud fra 2.000 meters højde med en skærm i ryggen. Og hvis jeg kan gøre det, mon jeg så ikke også kan finde mod til alt det andet: at kæmpe for de arbejdsprojekter, jeg brænder for, gå efter den skønneste mand i skoven, slå i bordet, sige min mening... kort sagt leve et liv, der er meget bedre end ”godt nok”. For at sikre at jeg ikke springer fra udfordringen (som man jo undertiden gør med aftaler, man kun indgår med sig selv), skynder jeg mig at sige det til alle mine veninder – og skrive en opdatering på Facebook. Så hænger jeg på den!

Jeg skal flyve – et tandemspring, så jeg udfordrer min frygt under trygge forhold – tre dage efter min ankomst til Frankrig. For at forberede mig tager jeg dagen inden på vandretur til 2.800 meters højde. De sidste 300 meter går vi på kanten af en bjergkam, og min guide spørger, om jeg er tryk ved det? ”Ja da,” lyver min mund, mens min mave krymper sig sammen. Men jeg kan lige

så godt udfordre min højdeskræk først som sidst, og i hælene på min guide, der siger ”bare følg i mine fodspor”, klarer jeg turen til toppen. Og føler mig lidt bedre forberedt på det store spring.

Jeg gør det – ikke!

Klip til lørdag morgen kl. 5.00, hvor jeg vågner med et sæt. ”Jeg gør det ikke. Jeg vil ikke. Jeg tør ikke” tordner det feberagtigt gennem min hjerne, før jeg falder tilbage i puderne og falder i søvn igen. Da vækkeuret ringer to timer senere, er jeg mere rolig. ”Jeg kan jeg skal jeg vil jeg gør det” messer jeg, mens sommerfuglene kæmper for at flagre ud gennem navlen. Klokkeren 10 mødes jeg med mine veninder, der har lovet at fotografere min flyvetur, foran bjergliften. Min pilot, Laurent, er forsinket. Da han ankommer, med et stort smil, afslører han en omgang milde tømmermænd fra gårdsdagens festivitas. ”Men det skal nok gå – du skal bare slappe af og nyde det”. Jo tak, det kan han



”Jeg føler mig stærk - og en lille smule rundtosset efter flyveturen”

sagtens sige! Turen op med bjergliften er svimlende. At se ned ad bjergsiden, der langsomt suser forbi under fødderne på os, er pludselig noget helt andet ved tanken om, at jeg om få minutter suser den anden vej, uden lift, uden andet end en forvokset nettoppose holdt oppe af to stykker reb (det er, hvad min nervøse hjerne på nuværende tidspunkt har reduceret paraglideren til!). Den er selvfølgelig noget mere kompliceret, viser det sig, med et virvar af snore, der lige skal redes ud, inden jeg kan placeres i selen, der mest af alt minder om et sumolændeklæde i nylon. Ikke ligefrem en lænestol. Vel strammet ind instruerer Laurent mig i at sætte af: ”Hold benene helt strakte. Jeg tæller til 1-2-3... når jeg når til 3, begynder du at løbe.”

Alt skriger ”neeej”

Det sidste bliver sagt, mens han peger ud mod afgrunden, og som på kommando begynder mine ben at ryste og føles som

blødkogt spaghetti. Min hjerne fortæller mig, at selvfølgelig kan jeg gøre det – det er jo det, jeg vil, og det er ikke spor farligt, Laurent har masser af erfaring, jeg kan stole på ham, masser af andre mennesker gør det hele tiden (ved siden af mig sætter en far af med sin 7-årige søn – bare for at demonstrere), men hele min krop protesterer mod det naturlige i at kaste sig ud over en alpeskråning i 2.000 meters højde. Kun en ekstrem viljesakt afholder mig fra at begynde at tude. Og så kommer øjeblikket. Laurent råber 1...2...3..., og jeg begynder at løbe! To meter, så stopper jeg, panikslagen et sekund, før jeg begynder at løbe igen. Hen mod afgrunden. Videre. Og så er jeg oppe. Allerede to meter før græsset bliver til fri luft, har vinden taget fat i vores skærm og sendt os af sted, og det er... fantastisk! Jeg læner mig tilbage i selen, så godt det nu kan lade sig gøre, og nyder følelsen af at være nødt til at stole fuldstændigt på et fremmed menneske. Paraglideren vugger i den stille vind,

og under os vokser majestætiske grantræer. På den anden side af dalen er der udsigt til Mont Blanc-massivet og den imponerende Bossons-gletcher. Dybt, dybt under os ligger Chamonix.

Jeg kan mærke et stort smil brede sig fra den ene mundvig til den anden: Jeg gjorde det. Laurent spørger, om jeg er okay? ”Ja” svarer jeg, ”det er vildt fedt!”. Og denne gang er det ikke løgn! 25 minutter senere er jeg nede på jorden igen. Jeg føler mig stærk – og en lille smule rundtosset efter flyveturen. Om det for alvor har ændret noget, ved jeg ikke endnu, men jeg ved, at jeg næste dag, da vi igen tager på vandretur i bjergene, hopper rundt som en bjergged uden at tænke på, at der er langt ned! Og jeg ved, at hvis jeg kunne overvinde den frygt, så kan jeg meget mere, end jeg hidtil har troet. Jeg kan gå efter mine drømme. Jeg kan mærke, at jeg tror på det – og tro kan, som man siger, flytte bjerge. Men først er man nødt til at hoppe ud fra dem. Jeg var i hvert fald!



”Når du begynder at forholde dig åbent til et område i dit liv, vil det automatisk have en afsmittende effekt på alle andre områder”



Om ekspert

Anja Vintov er foredragsholder og forfatter til den anmelderroste bestseller ”Flyt dig lidt – små skridt til store forandringer” (2010), der udkommer på engelsk til efteråret, og e-bogen ”Kuren mod frygt – den eneste kur du nogensinde får brug for”, som du kan hente gratis på Kurenmodfrygt.dk.

Anja Vintov har fungeret som coach, underviser og udviklingskonsulent i 15 år.

Se mere på Anjavintov.com.

Flyt dig lidt – hver dag

En ting er det hurtige sus, du kan få af at overvinde en frygt, gøre noget, du ikke troede, du kunne, eller opnå et længe eftertragtet mål.

Men vil du for alvor leve et modigt liv, hvor du vover at gå efter dine mål og drømme i stedet for at lade det blive ved tanken, skal du have fat i et helt andet og meget mere krævende mod: hverdagsmodet.

Den bedste vej mod nye mål er at bevæge sig med bittesmå skridt. Hvis du allerede fra starten fokuserer på endemålet, har du allerede forvandlet din udviklingsproces til et projekt – et projekt, der kan lykkes eller mislykkes. Og så har du allerede spændt ben for dig selv.

Du ved, du tager ansvar for dit mod, når du...

... ikke skyder skylden for den situation, du befinder dig i, over på andre.
... erkender, at du kan tage 100 procent ansvar for dine tanker, handlinger og resultater – ikke kun 50 procent.

... tør gå med modstanden og lære af frygten – i stedet for at flygte fra den.

... ikke dømmes andre for deres valg og måde at håndtere livet på – men finder modet til at gøre tingene på på DIN måde i DIT liv.

... mærker dine behov og grænser – og tør tale ærligt om dem. Også når der er noget på spil.

Anja Vintov

Vores ego holder os nemlig ubevidst fra at kaste os ud i projekter, der kan føre til fiasko.

Det første skridt på vej mod at blive mere modig i hverdagen, er derfor at blive bevidst om sit ego. Ifølge Anja Vintov, ekspert i hverdagsmod og forfatter til bøgerne ”Flyt dig lidt – små skridt til store forandringer” og ”Kuren mod frygt”, holder egoet på det, vi kender, og fortæller os, hvor meget der kan gå galt, og hvor meget vi kan miste, hvis vi rykker så meget som et komma i teksten. I stedet afholder vi os fra handling ved at anklage andre for, at vi ikke er lykkelige, eller udskyder handlingen – bare til hjemmesiden er færdig/ jeg har tabt fem kilo/det helt rigtige tidspunkt kommer... Når vi eliminerer risikoen for fiasko, føler vi os sikre og succesfulde, men det er en stakket frist.

– Det grundlæggende dna i mennesket er udvikling, og når vi prøver at stoppe den, går det galt. Så bliver vi lidt småsyge. Det ultimative split sker, når du har erkendt, at der skal ske noget, men ikke har fundet en måde at handle på det. Så stiger vores frustration markant i en opadgående kurve, og vi bliver ikke særligt godt selskab. Hverken for os selv eller andre.

I værste tilfælde ender det med stress eller depression at undlade at handle.

Et skridt ad gangen

– Det, der sker, når vi er bange for at miste kontrollen, er, at vi også mister evnen til at lytte til os selv og de signaler, vi hele tiden får, der fortæller os om vores behov, lyst og ambitioner. Og hvis vi ikke kan lytte, kan vi heller ikke handle. De fleste kan godt definere det første lille skridt, men derfra har vi

brug for evnen til at slippe kontrollen og gå med det, der sker, uden at have regnet tingene ud på forhånd, siger Anja Vintov.

Og netop dér har vi hverdagsmodet. Modet til efter det første lette skridt at tage et til og et til og et til. Hele resten af livet. En proces, der ikke nødvendigvis er let, men som med tiden bliver lettere.

Mod er som en muskel, der skal trænes. 80 procent af vores handlinger er overvejende styret af frygt, og det kan føles voldsomt urovækkende at starte en proces mod et modigere liv.

– Det kan give uro og oprør i kroppen og en følelse af ensomhed, for det er utrolig utrygt at stå imellem det, der var, og det, der skal være. Men det er vigtigt at huske, at du ikke er alene. Der er tonsvis af mennesker, der går igennem den samme proces hele tiden. Anja Vintov drømmer om, at vi bliver bedre til at tale sammen om den lille hverdagsfrygt, der alt for ofte afholder os fra at handle. Fordi vi er bange for, hvad vi risikerer – men i lige så høj grad fordi vi har en fast forestilling om alt det, de andre har, kan og synes, man bør gøre.

– Hvis vi var bedre til at tale om den frygt, vi bliver grebet af, selvom vi er helt normale mennesker, så var der mange flere ting, vi ville flytte på hurtigere. Vi går og tumler med tingene alene alt for længe, fordi vi er bange for at vise, at vi er på herrers mark – og så sker der ikke noget.

Livet er foranderligt

Den gode nyhed er, at mod avler mere mod. Og hvis du først begynder at tage små skridt, bliver det lettere og lettere at fortsætte. Når du begynder at forholde dig åbent til

5 tip til større hverdagsmod

1 Erkend, at du er bange for noget - og mærk efter. Hvilket område af dit liv halter? Og hvilken frygt kunne stå imellem dér, hvor du er nu, og dér, hvor du gerne vil være? Hvad er du bange for at handle på? Giv slip på?

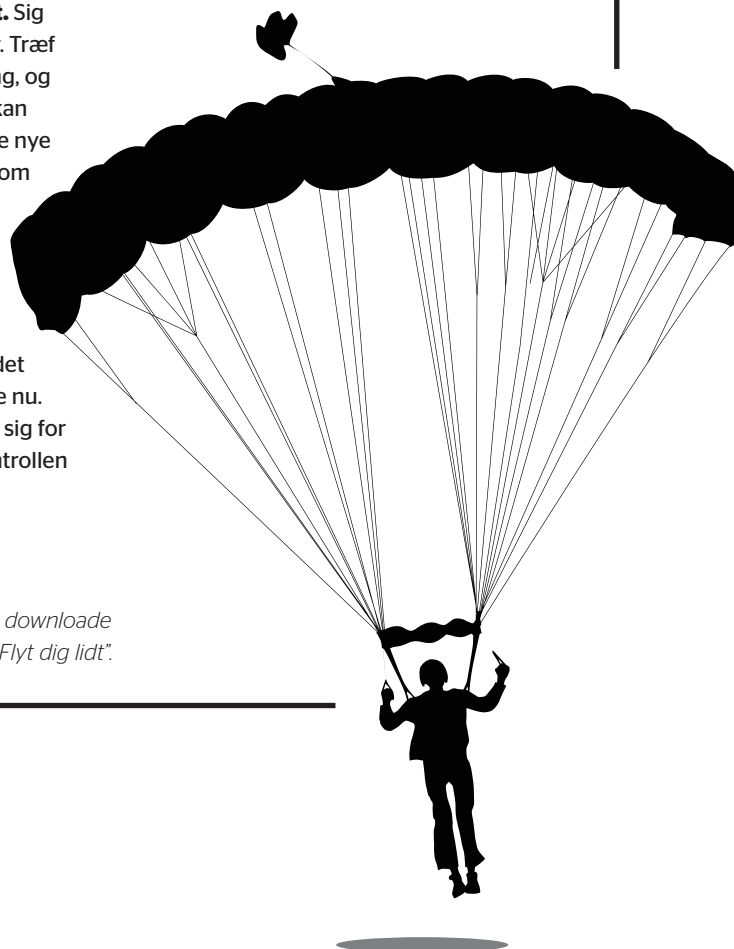
2 Se din frygt i øjnene - du kan alligevel ikke gemme dig for dig selv i længden. Hvad er årsagen til, at du ikke allerede lever det liv, der passer dig bedst? Mærk, hvad frygten gør ved dig. Hvilke konsekvenser det har i dit liv, for din karriere, dit parforhold, dig?

3 Find årsagen - ikke problemet. Hvorfor er jeg bange for lige præcis det? Hvor kommer den frygt fra? Hvad kommer den af? Er frygten reel?

4 Gå på opdagelse i dit hverdagsmod. Hvilke af de fire hjørner i hverdagsmodet har du brug for at dyrke og blive bedre til: ærlighed, risikovillighed, tålmodighed eller fleksibilitet?

5 Flyt dig lidt. Sig ja til dig selv. Træf en beslutning, og flyt dig. Du kan ikke vokse uden at tage nye skridt - indadtil såvel som udadtil - og du kan ikke komme videre uden at træffe beslutninger og bakke dem op med handling. At kende første skridt er det eneste, du behøver lige nu. Vejen skal nok udfolde sig for dig, hvis du slipper kontrollen og begynder at gå.

På Anjavitov.dk kan du downloade første kapitel af bogen "Flyt dig lidt".



et område i dit liv, vil det automatisk have en afsmittende effekt på alle andre områder.

– Du sætter gang i en masse tanker og refleksioner bare ved at justere på nogle små knapper. Energien ændrer sig, fordi du balancerer tingene på en ny måde.

Hvis du ikke føler, at du har selvilliden og modet til at ændre dit liv, så prøv at se på dig selv som din bedste veninde. En, du skal lave aftaler med – som du skal holde. Giv dig selv den samme respekt og opmærksomhed, som du ville give din veninde. Det er første skridt til at opbygge den indre styrke og tro på, at det kan du da sagtens klare – også selvom der kommer lidt små bump på vejen. Det giver styrke at tage hundrede procent ansvar for dit liv og for, at du lever det på den rigtige måde.

– Der er ikke noget, der er rigtigt eller forkert. Vi kommer ikke til at opleve noget i vores liv, som vi ikke kan drage læring af. Alt er trædesten til noget nyt. Livet er en proces, og det har vi svært ved at acceptere, fordi vi så gerne vil have en følelse af at være "landet". Men livet er en fleksibel størrelse, og fleksibilitet er også en del af hverdagsmodet. Måske er det, du tror, du vil, alligevel ikke det rigtige, når du når dertil, så er det bare med at komme videre. Efter at have prøvet det af og mærket efter.

Kodeordet, når det gælder hverdagsmod, er bevægelse – og du skal ikke være bange for at gå langsomt. Du skal kun være bange for at gå i stå, for det er der, det hele stagnerer, og folk bliver syge og trætte og energiforladte. Så længe vi er i bevægelse, holder vi vores sanseapparat og vores hoved i gang og vores nysgerrighed intakt. ●