

Ønsk. Drøm. Lev.

Vil du møde kærligheden, finde ønskejobbet eller bare have et godt liv, så start med at definere dine fem kerneværdier. De kan føre dit liv ind på en kurs med masser af glæde og dyb tilfredshed. "Så længe du ikke vælger dig selv, kan andre heller ikke vælge dig, og det har ikke noget at gøre med egoisme!", siger forfatter og coach Helene Bjerg, der bruger værktøjet til at hjælpe mennesker ud i deres lys og dermed være mere for andre.

Tænk på sidste gang, du havde det fuldkommen fantastisk og syntes, at dit indre papkrus flød over af mening og glæde. Det kan være en oplevelse på jobbet, med dine børn, din elskede, vennerne eller på en ferie, du har været på. Mærk følelsen i hele kroppen. Bliv i den, lad den bundfælde sig. Hvordan føles det i brystet, i maven og hovedet? Du kan også prøve at fremkalde situationen som et snapshot for dit indre blik. Hvad sker der på billedet? Hvordan ser du ud? Hvad laver du? Hvordan føles det? Den store tilfredshed, du mærker, er ikke bare et øjeblik triumf eller et tilfældigt lykketræf: Det er simpelthen dig, når du er dig. De magiske stunder, der varmer dig helt ind i hjertet, er eksempler på, hvordan du kan styre dit liv ind på en mere positiv kurs.

Og det handler om en ting: "Kerne værdier", siger Helene Bjerg. Hun er coach, forfatter og erhvervskonsulent og ved, hvad hun taler om. Hendes bog "Unfolding Your Power – By Living Your Personal GPS" handler om at tage springet fra at være ydrestyret, sådan som de fleste af os er, til at blive indrestyret og for alvor leve efter sine værdier og følge sin indre GPS både privat og på jobbet. Ifølge hende skal vi nemlig

turde at vise, hvem vi er inderst inde i alle livets sammenhænge.

– Det er indefra, du kan skabe noget unikt og sætte dit fodspor i verden. Ved at være dig selv og styre efter din egen GPS. De fem kerneværdier er det, der giver dig energi. Det kan f.eks. være sandhed, kærlighed, orden, kreativitet og engagement eller noget helt syvende. Dine værdier kan skifte igennem livet, og det er ikke sikkert, at du synes, dine kerneværdier er superlækre eller smukke, men her gælder det ikke niceness, men ærlighed. Mine har f.eks. ændret sig i naturlig forlængelse af, at mit liv har forandret sig, og dermed også mit udgangspunkt og mine udfordringer. Jeg har f.eks. skiftet transformation ud med kreativitet. Jeg troede, at det var forandringen, der gav mig noget, men det viste sig, at det var kreativiteten i processen, der virkede for mig. Det skift krævede mod, men det har også sat mig mere fri. Men fundamentalt set er de fleste af vores værdier ret ens hele livet, fordi de jo er et spejl af, hvem vi er inderst inde, siger Helene Bjerg.

– Du kan simpelthen mærke, når et menneske er identisk med sine værdier. Du kan se og mærke det udefra, og personen kan selv mærke det indeni. Første gang du bliver helt *aligned* med dine værdier, kan du føle dig ret overvældet. For det

er dér, vi er stærkest. Det her sted har vi mere overskud og er mere generøse og fleksible end noget andet sted, så det er nærmest det modsatte af at være egoistisk.

Helene Bjergs arbejde går ud på at hjælpe andre med at finde deres power og leve deres værdier ud. Men hun ser også værdiprocessen som en vej til at undgå stress, utilfredshed og meningsløshed i livet på. Når så mange føler sig som ofre i deres eget liv både på jobbet og privat, er det efter hendes mening, fordi de ikke styrer efter deres indre overbevisning.

– Der findes ikke noget finere, end når et menneske (gen)finder sine værdier og dermed sig selv. Som jeg plejer at sige til folk for at provokere dem: "Andre kan ikke vælge dig, før du har valgt dig selv". Når vi alligevel tit tramper rundt i hamsterhjulet, er det jo ikke, fordi vi kan lide det, eller fordi vi er dumme. Vi har bare mistet forbindelsen til os selv og modet til at gøre noget andet. Men så længe vi ikke styrer efter vores egne værdier, bliver vi også ved med at være forvirrede og retningsløse og får dermed svært ved at give det bedste af os selv til verden omkring os. Tabet af værdier er det samme som at miste sig selv. Det er en ond cirkel, for jo mindre vi har fat i os selv, jo mere lader vi os styre af >

Vi må styre efter vores indre
værdier, hvis vi ikke skal
fare vild, mener coach og
forfatter Helene Bjerg.



ting, der ikke er grundlæggende vigtige, og jo mere kronisk stressede og *lost* føler vi os, siger Helene Bjerg.

Forestil dig en sejlbåd på havet uden kompas og ror, så har du en idé om, hvad hun mener. Heldigvis har vi alle sammen redningsvest, ror og navigationsudstyr om bord, understreger hun. – Kerneværdierne er der altid. Nogle gange kan man være nødt til at grave lidt dybere for at få dem frem. Jeg arbejder meget med erhvervslivet, og finanskrisen har bestemt ikke fået det bedste frem i folk, folk er stadig bange og pressede, og de er alt for ofte styrede af frygt, og der blomstrer nyskabelse og originalitet ikke ligefrem. Mange har svært ved at komme på noget, når jeg beder dem om at fortælle om en god oplevelse på jobbet eller privat, hvor de har følt sig som den bedste udgave af sig selv.

– De kan kun tænke på ubehagelige oplevelser, hvor de føler sig "ikke gode nok", skamfulde, usikre, bange eller pressede. Det er i sig selv et bevis på, at der er noget helt galt.

Men selv om man har svært ved at mærke noget, der giver energi, så kan man sagtens finde sine værdier alligevel. Helene Bjerg foreslår, at man laver processen omvendt, så man observerer de ting, der irriterer én.

– Alle kan komme i tanke om en dårlig situation, hvor de følte sig ubehageligt til mode. Hvad var værst? For det, der kan gøre dig virkelig vred, ked af det eller ulykkelig, fortæller jo meget om dig. Hvis du f.eks. hader løgn, sladder og dårlig stemning, så er det modsatte som åbenhed og positivitet måske tæt på dine kerneværdier.

STÆRKE FØLELSER = MEGET ENERGI

Det karakteristiske ved vores kerneværdier er, at de ikke er abstrakte for os. De vækker følelser. Derfor er de ifølge Helene Bjerg forholdsvis nemme at spore.

– Altså, hvis du er i kontakt med dine følelser, men rigtig mange mennesker har lært ikke at mærke deres følelser. De skal starte med at mærke efter, "hvad kan jeg egentlig godt lide?" og "hvad giver mig energi?" Men kerneværdierne er der, og de udtrykker, hvem du er og din indre power. Det er en god indikator, at de værdier, du vælger, også kan mærkes i kroppen, når du siger dem højt i første omgang for dig selv og senere for andre. Men husk, at de først og fremmest skal give mening for dig – ikke for hele verden, siger Helene Bjerg, som i bogen anbefaler, at man sætter så mange billeder på sine kerneværdier som muligt.

– Billederne gør værdierne lettere at styre efter, fordi hjernen er god til billeder. Hvis eksempelvis "tryghed" er en af dine kerneværdier, så prøv at komme i tanke en bestemt situation for nylig, f.eks. med din kæreste, hvor I ligger på sofaen søndag eftermiddag og ser Netflix-serier, hvor du føler dig 100 % tryk. Hvis du ikke kan finde en aktuel situation, så gå tilbage til andre perioder i

dit liv, måske helt tilbage i din ungdom eller før, indtil du finder det helt rigtige billede og mærker den helt rigtige følelse.

– Det er vigtigt, at du kommer helt ind til benet og er så specifik som mulig, forklarer Helene Bjerg, som opfordrer til, at man går på opdagelse i sine værdier og analyserer dem for at se, om de holder. – Jeg havde f.eks. en direktør, der skulle identificere en god situation på jobbet, hvor han følte sig virkelig afslappet og havde det godt. Han tænkte længe og nævnte til sidst, at han var meget stresset over alle de ulæste mails på sin computer. Derfor havde han det bedst, når han havde tømt sin inbox og besvaret alle mails. Hans værdi kunne være "orden", men da vi gravede lidt dybere, og jeg udfordrede ham, viste det sig, at den tomme indbakke betød, at han endelig kunne have det sjovt. Så det var i virkeligheden sjov, der var hans kerneværdi, siger Helene Bjerg og understreger, at prioritering af værdierne foran andre gøremål er det allervigtigste. Men også det sværeste.

– Vi skal nyde, før vi kan yde, understreger Helene. Hun er godt klar over, at det er et *turning point* for mange, fordi vi er så vant til at spise chokolade-maden til sidst. Men hvis man vil leve sine kerneværdier, betyder det, at de skal øverst på

listen og komme før alt andet og ikke til sidst. Direktøren fra førnævnte eksempel skulle f.eks. øve sig i at lege først for at få energi til at tømme sin indbakke bagefter.

– Det var provokerende, men det virker hver gang. Da han legede først, steg energien, og indbakken blev tømt hurtigere bagefter og mere effektivt, griner Helene Bjerg.

SÅRBARHED ER DIT NYE ES!

To ting er vigtige for at leve sine kerneværdier ud i praksis: at turde være sårbar. Og at være modig. – Alle er bange for at blive skubbet ud af gruppen, for at være dumme og uelskede. Alle. Det er et grundvilkår, men det sjove er, at når vi virkelig er os selv, sker det ikke. Tværtimod. Men det kræver mod at stå ved sig selv. En god øvelse for folk, der er bange for at åbne deres hjerte, er, at de skal turde sige de sårbare ting først, f.eks. "jeg elsker dig". Det er jo ikke noget at være flov over, at man elsker et andet menneske og potentielt ikke er genelsket. Og igen, jo mere du tør at stå ved dine ægte følelser og den power, du kan mærke helt nede i maven, jo mere får du igen.

Mod er ikke noget, man enten har eller ikke har. Ifølge Helene Bjerg, der er inspireret af den ame-

Nyd elefanten i bidder

Nu kan det her godt lyde, som om du skal ændre hele dit liv, men det er faktisk via små ting hver dag, at du fylder dig selv med dine værdier. Derfor er det godt at spise elefanten i små bidder, mener Helene Bjerg og synes, at man skal gøre det så håndgribeligt for sig selv som muligt:

- Start med at løbe din hverdag igennem i tankerne, f.eks. på jobbet. Er dine kerneværdier i spil der? Kan du bringe dem mere i spil? Skal magtforholdet mellem de fem kerneværdier, du har, ændres? Bagefter kan du kigge på f.eks. dine nærmeste.
- Alle er bange for at "køre" forkert i starten. Prøv at holde fast i, at det her ikke er spor hokusfokus, men værdier, du selv har defineret, ud fra hvad der gør dig glad og giver dig energi og mening. Prøv dagligt at tænke på, hvordan du ville have det, hvis du levede i overensstemmelse med dine kerneværdier. Hvad ville du lave? Hvilke ansvarsområder vil du have på jobbet? Hvordan vil dine relationer se ud? Hvad vil du bruge tid på? Beskriv en god dag i dit nye værdibaserede liv. Du kan eventuelt formulere en sætning for dig selv, som du bruger som en slags ledestjerne, og det må gerne være helt hverdagsagtigt: "Jeg vil bruge tid med min mand og mine børn hver dag (kærlighed), og sammen tager vi ud i den store vide verden (mod og sjov)"; eller være med de helt store armbevægelser: "Jeg bringer fred i verden (harmonisk), og mænd og kvinder elsker mig (jeg føler mig elsket)".
- Hvis man mediterer, anbefaler Helene Bjerg, at man tager sin vision frem i enten slutningen eller starten af meditation. Man kan også skrive det op i sin telefon, så man får en reminder med jævne mellemrum. Sætte gule lapper over hele hytten med de personlige værdier.
- Hvad kan du gøre lige nu? Hvem kan du være sammen med i dag, eller hvad kan du foretage dig, som får dine værdier til at leve?

rikanske "sårbarhedsforsker" og TED-talker Brene Brown, er mod noget, der skal trænes. Lidt ligesom muskler. Vi har dem alle sammen, men hvis de skal virke og blive stærkere, skal de trænes. Vores komfortable liv får os til at glemme, at vi modige. – Til at begynde med er du nødt til at gøre noget, der gør dig lidt bange og nervøs. Find på aktiviteter, der dyrker alle dine kerneværdier, og lav små eksperimenter, der hver uge giver dig lidt mere mod og blod på tanden. Jeg skal f.eks. lige konsultere mig selv, når jeg stiller op i et interview og så åbent og uden filter fortæller, hvordan jeg arbejder, og hvad jeg tror på.

FÅ BALANCE I DINE VÆRDIER

Men hvorfor lige fem værdier – og ikke tre?

– Fem gør det bare mere nuanceret og præcist end tre, fordi man kan forfine sine værdier mere. Det er en god idé at notere nogle underpunkter til hver kerneværdi, så frihed f.eks. også dækker over udlandsrejser, arbejde-hjemme-dage, økonomisk råderum til at gøre, hvad man har lyst til, og impulsivitet. Det er en god idé at nørde med, om det nu også lige er "frihed" eller i virkeligheden "autenticitet", du mener. Du kan fin-tune værdierne og skrue op og ned for intensiteten, til du rammer plet.

Det er vigtigt, at de fem værdier spiller sammen, siger Helene Bjerg.

– Hvis du lever det her helt ud, vil du opleve, at værdierne kan hjælpe dig med alt. Du ser klarere, hvad du skal prioritere, og hvad der er den rigtige vej for dig. Hvis du oplever, at du er i dårligt humør, eller tingene ikke kører for dig, så tjek værdierne igennem. Der er næsten altid én eller flere værdier, du har glemt eller underprioriteret i forhold til de andre. For det er jo lige vigtigt, at der er balance mellem værdierne, så regnskabet ikke tipper. Så opdager du pludselig, at du har masser af frihed, men ingen kærlighed, siger Helene Bjerg og understreger, at det at leve sine kerneværdier ikke kun er en lykkeproces. Hun blev selv skilt undervejs, skulle redefinere sit arbejdsliv og sit privatliv i en moden alder, og den proces stod på i en årrække:

– Der er nogle helt basale ting, der kræver mod, når man skal leve sine værdier ud. Ja, vi bliver bange, når skal gøre noget andet, end det vi plejer. Det er bare vigtigt, at den ængstelse ikke træffer beslutningen. Mod er jo, når man er bange og gør det alligevel. Det er svært at skulle sige farvel til det kendte og træde ud i det ukendte, angsten for, at andre ikke vil kunne lide én i den nye "udgave", at man vil såre andre, at man selv vil blive såret, fordi man er mere sårbar, og i sidste instans angsten for fiasko, "hvad hvis jeg flopper?". Men man kan ikke forlade sin komfortzone, uden at det koster. Jeg har til gengæld kun set, at livet bliver bedre – uden undtagelse – alle får et rigere liv, når de lever deres værdier ud, men det er skrækindjagende at stå på femmetervippen. >



SÅDAN LEVER VI VORES VÆRDIER



HELENE KJÆR
38 år, arbejder med finansiering

5 KERNEVÆRDIER:

*Ærlighed, ro/nærvær, udvikling,
intellektuel stimulering, humor.*

– Et tidspunkt, hvor jeg virkelig havde gavn af at kende mine værdier, var for nylig op mod deadline på et projekt, hvor der i sidste øjeblik kom ting ind fra højre, som var helt uden for min indflydelse. Det skabte kortvarigt panik. Jeg havde røde kinder, blodet pumpede, munden gik med 130 km/t – det var svært, både for andre og mig selv, at følge med. Jeg besluttede at få mig selv ned på jorden igen, tog headset på, satte mig i et mødelokale og mediterede fem-ti minutter til rolig musik. At udleve min værdi "ro" gjorde en kæmpe forskel: Jeg kom ud af lokalet grounded, rolig og til stede og med langt bedre overskud. Projektet lykkedes i sidste ende, og alt havde en happy ending. Men der har også været eksempler på, at jeg burde have levet mine værdier, men ikke turde.

– I min iver for at præstere og gøre alle omkring mig glade havde jeg gennem en lang periode for svært ved at sige fra og sige nej, også til mig selv – for jeg vil gerne det hele. Til sidst havde jeg ikke mere overskud eller energi at give af, og da det samtidig begyndte at køre skævt med chef-

en, blev det for meget. På det tidspunkt havde jeg fuldstændigt mistet kontakten med mig selv og havde følelsen af at bo i en osteklokke og se verden passere forbi mig, men uden at føle mig som en del af det.

– Efter at have genfundet balancen og mig selv, har jeg mærket, hvor godt man bør have det hele tiden. Den indre ro og varme og glæde, jeg føler, når jeg er i balance og tro mod mig selv, har jeg ikke lyst til at slippe.

– Mine værdier "udvikling" og "intellektuel stimulering" er nemme at opfylde, fordi jeg har masser af drivkraft, og ofte på bekostning af "ro" og "nærvær". Derfor er det dem, jeg er mest opmærksom på at pleje løbende, ved at meditere, dyrke yoga eller gå en rask tur med god musik i ørerne. Det behøver ikke være mere end 15 minutter, men det giver mig så meget energi, ligegyldigt hvor flade batterierne er.

– Det har på mange måder gjort livet lettere at leve efter mine indre værdier i stedet for at være ydrestyret. Det er mit kompas, og ved at sørge

for, at alle mine værdier er opfyldt, er jeg i balance med mig selv. Jeg er mere glad, rolig og har mere overskud, jeg er blevet mere eksplicit i min kommunikation, både om mine grænser, og hvordan jeg føler og har det, især derhjemme. Det har medvirket, at mine børn er blevet bedre til selv at mærke efter og sætte ord på – helt af sig selv. Og så er jeg blevet meget mere omgængelig, fordi det hele ikke "stritter" på mig hele tiden. Jeg er kommet tættere på mig selv, og det føles godt!

– Jeg opfatter mig selv som ærlig og lever op til min værdi, men jeg er udfordret på ét punkt: Når min ærlighed kan såre andres følelser eller skuffe dem. Helt konkret har jeg oplevet det i en situation med min storesøster, hvor jeg burde have sagt ærligt fra, men hvor jeg i stedet blev afstandtagende og kold. Også på jobbet er der aktuelt en situation, hvor jeg føler mig trådt på af en kollega, men hvor det kræver mod at skulle sige fra. Men hvis jeg ikke gør det, er jeg ikke ærlig over for mig selv – eller dem omkring mig. Måske skal det være mit mål for næste uge?!

5 KERNEVÆRDIER:

Tro mod mig selv, positiv, tillid, forbundethed og kærlighed.

– Jeg har øvet mig hele livet og intenst de sidste ti år som kropsterapeut, alligevel skal jeg hele tiden justere og finde tilbage til kernen. Jeg mister heldigvis ikke fodfæstet helt længere, men i foråret var jeg kørt flad, og der tog jeg konsekvensen og

trak stikket og holdt en lang arbejdspause på fire måneder.

Jeg kan jo ikke sige til mine kunder, at "nu skal de sørge for at lade sig selv op," hvis jeg ikke selv tør. Det var en stor beslutning, som krævede, at jeg arbejdede med at mærke tillid til processen. Og det er ikke, fordi jeg har en rig mand eller en rig onkel, der kunne betale. Der skulle spares! Og jeg måtte flere gange minde mig selv om, at det var op til mig, om tiden skulle bruges på at gøre pausen til et problem. Og når jeg var klar igen, ville de kunder, som har brug for mig, være der.

– Jeg skal især passe på ikke at lade mig rive for meget med af stemninger, synes, at folk er åh så fantastiske og synergien god. Jeg vil så gerne det gode, men jeg har tit oplevet, at optimisme er godt, men over-optimisme er dårligt for mig. Lidt refleksion og fire opfølgende spørgsmål ville i mange tilfælde have afklaret rigtig meget, så jeg f.eks. var sluppet for u hensigtsmæssige regninger på ting og impulsive handlinger, som endte med at koste mig dyrt, eller samarbejder med mennesker, som ikke skulle have været.

– Det mest modige, jeg har gjort, var at droppe jurastudiet og slå mig ned som healer og kropsterapeut: "Kan man leve af det?" Det var så rigtigt at træffe det valg, og siden har jeg grinet meget af, hvor tydelig besked jeg fik fra universet. Hver gang jeg åbnede en jurabog, faldt jeg i søvn!

– Økonomi er en af mine angsttriggere. Men når jeg begynder at være nervøs, er det typisk, fordi jeg er ude af balance og f.eks. har glemt at gå i skoven eller meditere eller klappe katten eller være sammen med børnene. Selv om hele huset ryster, og jeg ikke kan se løsningen på et problem, prøver jeg at tro på det gode, og det falder altid på plads. Jeg har efterhånden set det nok gange til at kunne læne mig tilbage i det. >



CAMILLA STERNBERG
38 år, kropsterapeut hos Zensation

SÅDAN
LEVER VI VORES
VÆRDIER



RIKKE FESTERSEN
44 år, ansat i Novozymes

5 KERNEVÆRDIER:

Besluttsomhed, engagement, høre til, influere, vitalitet.

– Jeg levede mine værdier i forbindelse med at søge mit nuværende job. Jeg følte for første gang virkelig, at jeg havde modet til at opsøge et mere krævende job. Jeg havde opnået en forståelse for, at det jeg kunne, og den jeg var, faktisk var det, der skulle til – og at det var godt nok! Alle mine værdier brugte jeg i min ansøgning, jeg beskrev, hvorfor jeg mente, at jeg var den oplagte kandidat, særligt pga. mine værdier. Jeg må have lykkedes med at overbevise min nuværende leder, eftersom hun valgte mig til director-jobbet! De tre første værdier står mig nærmest, jeg trives virkelig med at tage beslutninger, og jeg gør det meget i mit nuværende job. Jeg har et meget højt engagement, og jeg udlever det dagligt. Endelig føler jeg, at jeg ved at høre til virkelig kan være den bedste version af mig selv. Jeg føler en meget høj grad

af høre til i mit nuværende job, ja, faktisk hele den organisation, jeg sidder i.

– Jeg har generelt sværere ved at udleve mine værdier, når jeg bliver presset oppefra. I de tilfælde fokuserer jeg stadig på at gøre det godt nok, eller bekymrer mig om, hvorvidt jeg nu er god nok, i stedet for at foreslå det, jeg mener er det rigtige at gøre. Det er blevet bedre, men jeg skal stadig øve mig!

– For nylig oplevede jeg, at to af mine afdelingsledere fik nyt job i Novozymes og derfor sagde deres job op hos mig. Det var jeg til at begynde med meget bekymret over. For ville resten af organisationen se det – at to af mine fire direkte medarbejdere skiftede job – som udtryk for, at jeg ikke var en god leder? Men i stedet for at bruge energi på at forsvare det valgte jeg at kommunikere det positive for dem og deres muligheder i de

nye jobs. Samtidig valgte jeg at se glæden ved at kunne ansætte nye ledere til mit ledelsesteam og præge det område, jeg er ansvarlig for. Jeg valgte bevidst ikke at bekymre mig om, hvad andre ville tænke, eftersom jeg vidste, at de ikke var utilfredse med mig som leder, tværtimod har jeg hjulpet dem begge på vej til forfremmelse.

– Jeg har opnået en stor glæde ved et komplekst og krævende job. Jeg tør tænke på mig selv, før jeg tænker på, hvad andre vil tænke om mig og mine bedrifter. Jeg tør også i højere grad at adressere følelsesmæssige ting i arbejdsregi, da det ofte er de ting, som er de sværeste i interpersonelle konflikter. Ligeledes er jeg blevet bedre til at sige eller gøre det, jeg mener, der skal til, uden at bekymre mig for meget om, hvordan andre vil dømme mig. ■

WORKSHOP 11. JANUAR

VIL DU LEVE DINE VÆRDIER I 2018?

Tilmeld dig Psykologis aften-workshop "Find dine kerneværdier" med Helene Bjerg i **København den 11. januar 2018**, og få en helt frisk start på det nye år. Fokusér på ny på dit privatliv og arbejdsliv, og få øje på andre sider af dit potentiale. Der er begrænset antal pladser på workshoppen, som koster 400 kr.

Tilmelding sker på thora@psykologimagasinet.dk, inden 20. december 2017.