

Tiden flyver – bliv pilot i dit eget liv

Kender du det, at man til tider laver en form for kort status over dagen, året eller livet, og pludselig helt uventet opdager, at tiden bare er fløjet afsted?

Uanset, om det er nogle timer, dage, måneder eller år vi taler om, bliver man næsten overrasket over, at det gik så stærkt. Det efterfølgende spørgsmål eller rettere konstatering bliver ofte: ”jeg nåede ikke engang at få udrettet det og det”. Man opdager, at man gerne ville have brugt tiden på en anden måde, at man gerne ville nå, at opleve ting undervejs i livet, eller at noget skulle have haft en helt anden drejning, end det, det egentlig fik.

Det er, lidt som om, man har været blind passager, eller tilskuer på første række!

Hvad vil du sige til, at være piloten i dit eget liv og dermed være den, der styrer din retning og hastighed, - i stedet for, bare at være passager? Eller rent faktisk, at være filminstruktøren, der skriver drejebogen og dermed bestemmer indholdet og begivenhedernes gang, - i stedet for, at sidde som tilskuer til dit eget liv?

Tænker du, at det lyder meget godt, men hvordan gør jeg det? Og kan det overhovedet lade sig gøre?

Så er svaret ja, det kan lade sig gøre og det er faktisk lettere end du måske troede. Jeg vil her beskrive nogle af de trin, der skal til for, at du kan tage de skridt, der er nødvendige for dig:

1. Bliv aktiv i stedet for passiv

2. Tag ansvaret (tilbage)

3. Sæt mål og gå efter dem

4. Husk at fejre dem

5. Sæt nye mål

1. Bliv aktiv (i stedet for passiv) - piloten skal trykke på de rigtige knapper så flyet kan lette

Det handler om, at beslutte sig for, aktivt

at gøre noget, i stedet for, at vente på at der nok sker et eller andet på et tidspunkt. F.eks hvis man gerne vil have et nyt job, er man nødt til at lede efter jobbet, som man ønsker, ved at kigge på nettet, høre sit netværk mm. Man gør noget aktivt, i stedet for at sidde og vente i sofaen på at jobbet falder ned i skødet.

2. Tag ansvaret (tilbage) - piloten er ansvarlig for at alle kommer sikkert frem

Mange mennesker overlader ansvaret til andre, ved at lade stå til. Finder sig i for meget, får ikke sagt fra og/eller fortæller hvad de gerne vil. På den måde bliver deres grænser overskredet og deres indre værdier overset. Det er enormt utilfredsstillende og usundt, at have det sådan i længere tid ad gangen. Man mister sig selv og i sidste ende, går det ud over identiteten og selvværdet. Så kort sagt, du er ansvarlig for dit eget liv og ingen andre!

3. Sæt mål og gå efter dem - piloten skal kende destinationen og flyver direkte mod dem

Hvis du ikke kender dit mål, kan du ikke gå efter det. Så i allerhøjeste grad handler det om, at du finder ud af hvad du gerne vil.

- Helt specifikt, hvad vil du gerne opnå?
- Hvordan vil du vide, at du er i mål, hvad vil beviset være?
- Er dette mål vigtigt for dig og hvad giver det dig?
- Er det realistisk, at du kan komme i mål?
- Hvornår vil du være i mål?
- Går det ud over nogen, at du går efter dette mål?
- Formuleret positivt og i nutid - hvordan lyder dit mål?

4. Fejr dem - det er her, man klapper af piloten, der trods stormvejr fik sat flyet ned på jorden igen

Det er vigtigt at fejre sine succeser og de ting man har udrettet, det man er kommet i mål med. Det giver endorfiner

til hjernen og er med til, at man vinder selvtilliden tilbage, så man igen kan/vil sætte nye mål. Overbevisningen bliver, at man er sådan en, der godt kan komme i mål, med det man har sat sig selv for.

5. Sæt nye mål - piloten er klar til en ny destination

Du er klar til et nyt mål. Du ved nu, at alt er muligt. Såvel store som små mål kan blive realistiske at nå ved denne metode.

Det er så meget mere tilfredsstillende, at være piloten og selv bestemme retning og fart, fordi vi mennesker ønsker at have indflydelse på vores liv og de ting der sker omkring os. Når vi har indflydelse, ved vi hvad vi gerne vil opnå og kan gå efter det og dermed undgå angst og frygt for, hvad der kunne komme til at ske.

Ved at bruge disse få trin, vil du kunne blive pilot i dit eget liv, og når du laver en kort status over dagen, året eller livet, vil du kunne sige til dig selv; ”jeg har nået meget af det jeg ønskede!”



Greti Vaprežsán