

Fra tanker til ord og fra ord til handling!

«Du må fysst ha tenkt det ska det bli no ta!» sier fantasiministeren på Lucky Næroset; Hans Christian Medlien. Ting blir skapt to ganger; først i sinnets verksted og deretter i virkeligheten. En tanke som er tenkt mange ganger kan skape en sterk følelse. Når følelsen er sterk nok vil ønskene/behovene for endring være så store at sjansen for gjennomføring øker. Hans Christian (HC) har sterke følelser for bygda si og har vist hva som kan skje når troen er sterk nok. Og når følelser og fantasi er på lag skapes nye muligheter. Og ved hjelp av noen gode doser mot er mange rare påfunn iverksatt. At ideen om Norges, og verdens, første underjordiske flyplass (!) ble både tenkt, planlagt og gjennomført i begeistringens hjemland («Fristaten» Lucky Næroset) er ikke tilfeldig. Ifm. en stiloppgave på Fagernes Skole, skolen som myndighetene aldri klarte å legge ned, til tross for iverdige forsøk, var det Dan Cato på 11 år som kom fram til at ønsket om netto tilflytting til bygda krevde en ny og litt annerledes flyplass. Hva kan vi lære av barns fantasi? Og hvordan holder vi vår egen ved like?

I denne bygda på Hedmarken er verdiene tydelig kommunisert og akseptert og disse fremmer innovasjon, morsomme opplevelser og realisering av drømmer. Og selvsagt er det ikke bare moro. De har, blant mange andre gode gjerninger, bygget en skole for barn – barn som ellers ikke ville hatt en skole – i Sierra Leone.

Historien om Lucky Næroset, som på ingen måte er ferdigskrevet, er svært lærerik, viktig og inspirerende; den er et studie i *tankekraft, skaperkraft og handlekraft*. Og med solide bidrag til omgivelser og samfunn; *bærekraft og værekraft*.

Litt lenger sør (i Drøbak) bor en dame som er fra et sted langt der oppe i nord (Harstad). Min klart bedre halvdel fant ut at siden hun klarte å tenke seg syk (for noen år siden), måtte det være mulig å tenke seg frisk også. Ingen dum tanke. Birgit er nå kvitt sykdommen Hypothese, en sykdom man

INNLEGG

■ Av sivilmarkedsfører
Rune Semundseth
E-post:
rune@lifemas-tering.com



«Blant oss mennesker er det både naturlig og ytterst normalt at vi handler og velger på såkalt 'autopilot'.»

«normalt» trenger Tyroxin for å holde i sjakk. Hun benyttet sin egen tankekraft, jobbet mye med å se seg selv frisk (visualisering) og definerte helt spesifikt hva hun ville ha i livet sitt. Hun underviser nå tusener av mennesker i tanketrening. Det hele startet med et problem og noen tanker. Jeg heier på HC og Birgit – begge osere av mot og begeistring, og et inderlig ønske om å skape noe bra for folk!

Blant oss mennesker er det både naturlig og ytterst normalt at vi handler og velger på såkalt «autopilot». Vi trenger ikke tenke eller konsentrere oss for å eksempelvis gire fra tredje til fjerde gir når vi kjører bil. Av de flere tusen valg vi tar i løpet av et døgn er naturlig nok de fleste i en modus av automatikk, kall det gjerne **ubevisst kompetanse**. Så, hvordan fører vi underbevisstheten? Hvordan kan vår bevissthet og klarhet hjelpe oss i å få til mer av det vi vil?

For å få til positive endringer i vårt liv må (minimum) følgende fire steg gjøres.

1 Bevissthet/klarhet i form av et klart definert mål

Dette innebærer å definere en visjon (et langsiktig mål) eventuelt et kortsiktig mål. En visjon er en tydeliggjøring av drømmen. Visjonen er en **ledestjerne** du trekkes mot. Den kan gjerne være såkalt «big and hairy».



Vår gjennomføringskraft er størst når troen er sterk.

Du trenger ikke nødvendigvis komme helt fram. Du trekkes mot ledestjernen. Et mål, eller **delmål**, er av mer kortsiktig karakter og bør være SMART; Spesifikt, Målbart, Attraktivt, Realistisk og Tidsbestemt.

2 Mestringstro og eierskap til det som skal gjøres

Dette innebærer å ha en tro som tilsier at det er mulig å få til dette – mestringstro. Dette innebærer blant annet å forstå problemet/utfordringen og samtidig forstå seg selv – å kjenne til sine egne gode ferdigheter og evner. Med andre ord å ha god kontakt med sin egen unikhet og skaperkraft og gjøre mer av det vi er gode på. Vi blir som regel gode når vi gjør noe vi er lidenskapelig i forhold til. Vår gjennomføringskraft er størst når:

- vi er i kontakt med oss selv og vår egen unikhet (innsikt/selvilde)
- troen er sterk (tro)
- det som skal gjøres betyr

noe for oss (drivkraft/mening) – vi eier målene selv (intern motivasjon)

Når drivkraft kobles med tankekraft og handlingskraft, og vi jobber for å nå egendefinerte mål, da kommer motivasjonen innenfra (intern motivasjon). Troen øker!

3 Vilje og evne til å endre vaner

Å endre vaner slik at vi gir plass til de riktige og viktige tingene kan være krevende. Dette krever selvrefleksjon, trening og selvobservasjon. Og som oftest noe risiko og bevegelse utenfor egen komfortsone. Gjør andre ting enn det du gjorde i går – eksperimentere litt kanskje. Dette må gjennomføres i en tilstrekkelig tidsperiode. Slik at det etter hvert «går av seg selv».

4 Å dele sine tanker, visjoner og mål

Jeg vil anbefale deg som leser dette, veldig sterkt, å bli

finkere til å dele dine tanker, drømmer, mål og planlagte aktiviteter med andre. Gjerne med en eller flere som heier på deg! Det burde alle ledere gjøre mer av – dele sine egne mål og drømmer – vise retning – og samtidig støtte, hjelpe, trene og heie på sine medarbeidere. Sørg for at du får, i åpenhet og ærlighet, verdifull feedback på det du gjør. Dette kan være fra en mentor, en coach, din nærmeste leder eller en klok venn. Kartlegg også hvem som kan være en god rollemodell (eller forbilde) – en som har den erfaringen du ønsker deg. Observer selv hva som fungerer – hva som gir gode fremskritt – hva som er de mest effektfulle mekanismene.

Koble disse fire stegene med dine beste intensjoner!

Gode mekanismer pluss gode intensjoner gir gode resultater, når du vet hva du vil. Ønsker du å leve et mer meningsfylt og gledesfylt liv må du tenke mer meningsfylte og gledesfylte tanker – lykke til!



AGENDA Utredning & Utvikling AS er et tverrfaglig rådgivningsmiljø med utvikling av mennesker, organisasjoner og samfunn som arbeidsfelt. AGENDA retter sin virksomhet inn mot offentlig forvaltning og tjenesteyting, samt større organisasjoner i næringslivet. Vi er et tverrfaglig miljø som arbeider med analyser og utviklingsprosesser.

Vi flytter til Høvik

Etter 14 år i Sandvika flytter vi til Fjordveien 1 på Høvik. Fra 23. juni er vi på plass i nye, moderne lokaler. Vi ønsker gamle og nye kunder velkommen!

Les mer om oss på www.agenda.no

Fjordveien 1, 1363 Høvik, Tlf 67 57 57 00, Fax 67 57 57 01, firmapost@agenda.no

AGENDA