

Enhver bør have sit eget udgangspunkt for at føle sig succesfuld. Nogle løber et maraton – andre løber to kilometer. Begge dele kan give en følelse af succes, hvis man giver sig selv lov til det.

”Men jeg kan da ikke være tilfreds med en ”dårlig” karakter til eksamen,” tænker du måske.

Hvad nu, hvis du ikke lå under for, hvad du tror, andre mener og tænker om dig? Hvad nu, hvis du skreg af glæde efter din eksamen, fordi du var taknemmelig for at have bestået? **Hvem skal så tage den glæde fra dig?** Dine forældre, dine venner? En ”lavere” karakter betyder jo ikke, at du ikke har arbejdet hårdt for det. Ligesom du kan have løbet to kilometer, eller fem eller ti eller 42 og kæmpet lige meget for at nå i mål. Det er ikke distancen, du skal måle dig selv på, men hvor meget du har lagt i det. Hvem skal egentlig have lov til at tage den glæde fra dig, hvis du føler, du har gjort det bedste, du kunne?

Forestil dig, hvis mit eget regelsæt for, hvornår jeg følte mig klog, havde været helt anderledes end det, jeg beskrev. Hvad nu, hvis min regel var, at når jeg gjorde det bedste, jeg nu kunne, inden for de kvalitetsrammer, jeg havde i matematik, så var det en kæmpe sejr. Hvad nu, hvis det at gå fra 02 til 4 var en kæmpe bedrift for mig? – og jeg **tillod** mig selv at føle det som en sejr og holde fast i, at den glæde skulle ingen tage fra mig – og at dronning Margrethe burde komme forbi i sin flotte karet og

lykønske mig med min store bedrift. Hvis jeg havde haft dén indstilling, så havde historien, jeg fortalte om mig selv, været meget anderledes - positiv.

Måske har du også en regel, der siger, at du først er helt i mål og eksempelvis kan føle dig **suksessfuld**, når du har færdiggjort en totalt urealistisk TO DO-LISTE, som først vil kunne være krydset helt af, når du når de 30 år?

HVILKE REGLER HAR DU OPSTILLET FOR DIG SELV FOR AT KUNNE OPNÅ DE FØLELSER, DU ER PÅ JAGT EFTER?

- 
- Hvornår kan du være glad?
 - Hvornår har du det godt med den, du er?
 - Hvornår vil du føle dig succesfuld?
 - Hvornår føler du dig smuk som den, du er?
 - Hvornår vil du føle, at du har det liv, du gerne vil have?
 - Så skal du træne syv gange om ugen, og du må kun spise den allermest fornuftige mad hver evig eneste dag, for at du føler dig sund?
 - Skal du have alle til at kunne lide dig, for at du kan føle dig accepteret og god nok?
 - Hvad er din tidshorisont for det? 10 år? 20 år? 30 år?

Hvor svært kan du overskue at gøre det for dig selv?

For jeg kan love dig for, at det kan blive et meget langt liv, hvis følelsen af glæde og lykke først kan opstå, når du er kommet i mål med meget specifikke ting, du ønsker i dit liv. De ting ligger måske langt fremme i tiden - og ikke her og nu. Prøv at forestille dig, at du først kan føle dig taknemmelig for dit liv, når du har opnået noget, mange mennesker måske bruger flere år på at opnå? At bygge dit **fundament** på det er ikke særlig holdbart i mine øjne.

Dine regler er med til at forme din egen indre glæde - eller fratage dig den. Spørgsmålet er bare, om du ønsker at opsætte nogle nye regler for dit liv, der ville gøre det nemmere at være dig?

Hvis vi nu leger med tanken om, at vi opsatte nogle regler, der var nemmere at leve op til ... Vil vores chance for at opnå det, vi gerne vil med vores liv, så blive mindre? På ingen måde! At opsætte nemmere regler for at opnå en positiv følelse hos dig selv tager ikke dit drive og dine ambitioner fra dig - det gør bare, at rejsen derhen bliver mere behagelig.

BYG ET SOLIDT FUNDAMENT

Dit fundament er den rygrad, der holder dig oprejst - lige meget hvor meget lort livet nu kaster i hovedet på dig. Det bygger på dine værdier. Hvilket fundament ønsker du at stå på? Og hvilke værdier ønsker du at tage beslutninger ud fra? Dine værdier er det, der er vigtigt for dig. Det,

du stræber efter at opnå, at føle, at leve ud fra. Altså en form for GPS til dit liv.

Det er en måde at give dig en virkelig god vejviser til dit liv på. Give dig en retning for din egen personlighed, som kan være med til at skabe mening i dit liv. Det vil sige, at du via dit værdisæt kan skabe en form for retningslinje for, hvordan du ønsker at udvikle dig.

Det giver eksempelvis mig en fantastisk ro og et overblik over, hvordan jeg gerne vil se mig selv, og hvordan jeg ønsker, andre skal se mig. Jeg siger ikke på nogen måde, at jeg er perfekt og udlever mit eget værdisæt til et 12-tal. Men når jeg tager en konkret beslutning, hjælper det mig, så jeg kan reflektere over, om det nu var den rigtige. Eller hvis jeg i længere tid ikke har været i særligt godt humør, kan jeg smile til mig selv og sige: "Det er virkelig ikke sådan et menneske, jeg ønsker at blive." Fordi jeg hele tiden kan søge tilbage og se på, hvilke værdier jeg ønsker at leve mit liv ud fra!

Jeg havde engang et værdisæt, der så sådan her ud, i rækkefølge:

1. Anerkendelse
2. Ambitiøs
3. Succesfuld
4. Drive
5. Udvikling
6. Mening

Det fandt jeg ud af ved at undersøge, hvilket grundlag jeg tog beslutninger ud fra. Hvad var vigtigst for mig at opnå? Hvilke følelser og værdier gik jeg efter? Hvad var det, der drev mig til at træffe de valg, jeg gjorde?

Jeg stræbte efter at føle **anerkendelse** fra andre, der, ja, anerkendte mig for det, jeg lavede. Jeg skulle vise folk, at jeg havde gang i noget **ambitiøst** og havde **succes** med det, jeg lavede. Og det skulle give mig følelsen af **drive, udvikling og mening**.

Kan du forstille dig, hvordan jeg havde det i den tid? Det var virkelig stressende og hårdt. For jeg stoppede aldrig op og nød noget. Det var altid videre til næste projekt. Og jeg målte mig selv udefra set med andres øjne. Da det gik op for mig, hvilke værdier jeg levede efter, kunne jeg godt se, at det aldrig ville holde i længden. For det handlede aldrig om at være lykkelig, glad eller bare have det sjovt med de ting, jeg lavede.

FØLG DIT EGET VÆRDISÆT

En værdi er ikke noget materielt, f.eks. et ur – det skal være en følelse. Selvfølgelig vil størstedelen af os blive glade for et ur. Men glæde kan komme, uden at du behøver at have pungen op af lommen. Hvis du altså vælger det.

Jeg har oplistet nogle spørgsmål på næste side og nogle værdier, du kan bruge som inspiration. Find gerne noget at skrive med og noget at skrive på. Læs spørgsmålet op for dig selv, og se, om du kan finde frem til nogle værdier, du gerne vil leve efter, og som skal være det fundament, du støtter dig til.

FIND GERNE FREM TIL MINDST FEM VÆRDIER

- Hvad er de vigtigste værdier, for at du kan blive til den person, du ønsker at være?
- Hvilke værdier vil du gerne træffe beslutninger ud fra?
- Er der nogle værdier, du gerne vil af med, som har fyldt for meget for dig?
- Er der nogle værdier, du måske gerne vil tilføje for at blive den person, du ønsker at være?

Mening
Succes
Samhørighed
Tryghed
Drive
Glæde
Kærlighed
Ro
Forandring
Udvikling
Anerkendelse
Bidrage
Fællesskab
Ambitiøs

Ærlighed
Sjov
Nærvær
Lykke
Stabilitet
Nysgerrig
Grundig
Udfordrende
Respekt
Sund
Unik
Kreativ
Balance
Positiv
Hjælpssom
Taknemmelig

Prøv derefter at tænke over, hvordan de værdier, du har fundet frem til, skal kunne blive opfyldt hos dig. Hvad skal der til, før du føler eller mærker den værdi? Det, du nu skal være opmærksom på, er, om det er noget, du selv har 100 % kontrol over, så det ikke afhænger af andre mennesker. Det skal helst være noget, du kan opfylde af dig selv og de ting, du gør. Et eksempel kunne være, hvis du har en værdi, der hedder **udvikling** - så kunne en regel være, at du skal have fokus på, hvordan det, du laver og skal i løbet af dagen, kan give dig en følelse af, at du udvikler dig ved at lære noget nyt.

De værdier, du nu har fundet frem til, kan du bruge hver dag. Men husk, at du kan ændre dem, når du vil. For vi bevæger os forskellige steder hen i livet hele tiden, og det kan være, du pludselig ikke føler, at det værdisæt kan støtte dig på den måde, du ønsker. Så laver du bare et nyt! For meningen med alt det her er, at du får skabt så meget indsigt i dig selv som muligt. Jo mere indsigt du har, desto mere kontrol kan du få over dine egne tanker, din historie og dine regler.

Jeg kigger altid lidt fremad og prøver at forestille mig, hvilken person jeg ønsker at udvikle mig til om et år, to år, tre år.

"And to my hero. That's who I chase. When I was 15 years old I had a very important person in my life come and ask me 'Who's your hero?' I said, 'I thought about it and it's me in ten years. So I turned 25 ten years later and that same person comes to me and goes, 'Are you a hero?' I said, 'Not even close!' She said why and I said, 'My hero is me at 35.' You see, every day, and every week, and every month, and every year of my life, my hero is always ten years away. I'm never going to be my hero. I'm not going to obtain that and that's fine with me because it keeps me with somebody to keep on chasing."

Matthew McConaughey i sin tale ved Oscaruddelingen 2014, hvor han vandt for bedste mandlige hovedrolle i *"Dallas Buyers Club"*.