

En vanlig hverdag – HÆRLIG!!!!

HÆÆÆÆRLI!!! – ordet som sang i ørene kom fra en helt rå damestemme... latteren i salen nådde taket og tonen for kvelden var satt. Slipp ut magen, pust og spenn av!! kommanderte hun! Tankefeltherapeut og coacher Karin Fevaag Larsen var kommet for å inspirere til ny giv for over 200 hungrige lyttere, alle samlet på Folkheim. Temaet for kvelden var "Endelig mandag". Artikkelen som følger blir et sammendrag av det hun snakket om.

v/Guro Lerstøl Hopmo

"Endelig mandag"

Karin Fevaag Larsen sluttet for seks år siden i salgsbransjen og begynte med det hun hadde mest lyst til, nemlig å reise rundt og inspirere folk til ny giv. "Endelig mandag" handler om tankens kraft – kraften til å snu en grå arbeidsdag til arbeidsglede og livsglede. Alle har et ønske om å trives på jobb, og det er viktig når 50 % av livet handler om akkurat det. Åtte timers arbeidsdag skal være åtte timers påfyll, sier Karin. Man skal være mer inspirert når man kommer fra jobben, enn når man gikk til den. Hvordan kan nå det gå til, spør vi oss? Jo, det handler om vår egen innstilling til å møte hverdagen. Hva tenker jeg når jeg står opp til en ny dag? Hva vil jeg tenke når jeg står opp til en ny dag? Du og jeg har ansvaret for den mandagen/hverdagen vi møter. OG, tar ikke du ansvaret for innholdet, kan du være sikker på at det er andre som gjør det. Husk at ingenting er umulig, det umulige tar bare litt lenger tid...

I samtale med deg selv

Kravene til oss selv er stadig økende og i endring. 40-60% av hjernen vår er opptatt med tanker hver dag - 95 % av disse er de samme tankene vi tenkte i går. Av disse er en stor mengde negative og stort sett bekymringer! I 8-12 timer om dagen er du i samtale med deg selv. Lytt derfor til dine tanker, og husk at det er du som styrer dem. Det du tenker, påvirker din handling. Tillat deg selv å tenke positivt, for det påvirker det du gjør – gjør det, og du blir overrasket!

Jeg prøver!

Jeg prøver, sier du. Mange prøver og prøver, men det forblir kun en tanke. Ordet "prøver" inneholder null forpliktelse. Når du prøver, har du ikke bestemt deg for noe som helst. Når du sier til deg selv "gjør det!", så skjer det derimot noe fordi det er en handling. Uansett utslag av at du "gjør det", positivt eller negativt, så har du gitt deg selv

en mulighet til å lære noe som du kan ha nytte av. Du er på vei.

Du har alltid to valg

"Det er lov å være sur, men bare ett sekund av gangen" ordene er kjente, og har vært mottoet til en meget ansett trener av fotballandslaget. "Etter et sekund skal du være i stand til å sette ord på hvorfor du er sur, for så å gjøre noe med det". Ingen er født negativ. Det å være negativ er et valg. Ingen ting i denne verden er skapt av negative tanker. Så ha fokus på det du tenker og sier om deg selv, og til andre – det påvirker deg nemlig. Sier du noe positivt til andre, vil du til og med oppleve at folk er positive tilbake. Tenk deg at du alltid har to valg når du møter en situasjon du ikke liker. 1 Du kan være negativ 2. Du kan være positiv. 1. Velger du å være negativ, blir neppe situasjonen bedre. 2. Velger du å ikke ta det så høytidelig, får situasjonen anledning til å ta en annen retning. Utfallet kan faktisk bli at situasjonen endrer seg fort mot det positive. Det er ditt valg.

Den korteste veien til kontakt

Visste du at det bare skal 17 muskler til for å lage et smil, mot 42 for å lage en grimase? Smil er den korteste veien til kontakt mellom mennesker. Gjennom et smil kan du vise aksept, glede, empati osv. Dette igjen er med å gi et menneske status. La oss bli flinkere til å gi hverandre status både på den vi er og det vi sier og gjør. Ved å aktivere et smil, eller heve øyenbrynene, kan du lure kroppen din til å være opplagt når du er trett og sur. Da våkner nemlig hjernen idet den oppdager at på utsiden (altså i ansiktet) foregår det visst noe som er artig! Vi gjør ulike ting for å samle energi og overskudd. Vi er også flinke til å samle på negativ energi. Kristins råd er; ikke samle på det, men få det ut! Finn deg et sted du kan rope, skrike, få ut frustrasjon og bli ferdig med det – så kan du velge å rette på mimikken, og det skjer garantert noe.

Ut av lomma

Når du gir av deg selv, mer enn forventet, skjer det noe. Når du lar andre føle at de er velkomne, interessante, hyggelige så skjer det et løft inni den personen som møter dette. Let etter begeistring og engasjement hos deg selv og andre – la deg inspirere og gi også tilbakemelding. Legg merke til hva andre gjør av positivt uventede ting, putt det i lomma for så å ta det opp og i bruk rundt neste sving. Det finnes nemlig ikke kjedelige oppgaver, bare kjedelige måter å gjøre det på. De som er innstilt på at de skal gjøre det hyggelig for andre, har det mye hyggeligere – og ikke minst, det skjer noe med miljøet rundt en.

Hvis det er så at en god latter forlenger livet, var det mange som la uker, kanskje måneder til forventet levealder på Folkheim da det var "Endelig mandag". F.v. Liv Bodil Reitan, Halldis Hellan, Tone Ulvik, Olav Kvamvold og Brit I. Flægstad.



Drømmene på øverste hylle

Ikke forvent at andre skal ta på seg ansvaret for at du ikke har det gøy på jobb (det er altfor mange som har den forventningen). Det er du som velger hvordan du vil ha det. Vitalitet og humor er det beste og viktigste vi har – leit etter det som er bra i hverdagen og spill på det du er god på. Ha fokus på det gode, det skaper gode situasjoner. Glede og trivsel er et valg! Elsker du regnbuen, så

må du tåle litt regn. Tillat deg å drømme drømmene på øverste hylle. Når drømmen får slå rot et eller annet sted, så begynner det å skje noe.

Vi avsluttet kvelden med fellessang etter melodien "haba,haba,haba". Syng den sammen med andre, og se hva som skjer, det er umulig å ikke ha det artig.

Forsanger:
Publikum:

Vi er på tur - vi er på tur
Vi er aldri sur - vi er aldri sur
Vi kan så mye bra vi kan så mye bra
Vi er go` å ha vi er go` å ha

Alle: Vi synger haba, haba, Vi synger haba haba OH YEAH!!

"En heidundrende, positiv kveld med rungende latter som stod til taket" kan være en samlende betegnelse på kvelden som sådan. Vi må ikke glemme gjengen fra Folkheim som stod bak hele arrangementet. I pausen ble det nemlig rullet ut flere vogner med hjembakte kaker og servert kaffe med et godt smil fra alle. Tusen takk for at dere gav oss anledningen, vi tar gjerne flere!!!



Hærlig kaffe, og ikke minst hærlig hjembakst. Kjersti Myraune og Lillian Rygg med fullastete kaffevogner.



Karin Fevaag Larsen ga frostingene en hærlig kveld.