

Optimistkonferansen i Rindal:

– Endelig mandag!



Karin Fevaag Larsen holdt motivasjonsforedrag i Rindalshuset.

Tankefeltherapeut Karin Fevaag Larsen løftet nesten taket av Rindalshuset med sitt engasjerende foredrag. – Tenk endelig mandag og gled deg til å stå opp, oppfordrer Larsen.

STIAN H. ØYBAKKEN
stian.oybakken@avisa-st.no 411 07 800

– Jeg er så heldig at jeg ble født som optimist, selv om jeg gråt da jeg ble født. Ved ansettelse burde kandidatene bli spurt om de er optimister. Det er viktig å ha et godt liv på jobben. De fleste av oss tilbringer jo over femti prosent av livet på jobb. Åtte timers arbeidsdag skal være åtte timers påfyll, mener Karin Fevaag Larsen.

Si morn

Hun oppfordrer alle til å starte arbeidsdagen med å hilse på sine kollegaer.

– Det er en god regel å starte dagen med å si morn til hverandre. Det er en enkel men effektiv måte å skape gode kontakter på arbeidsplassen, forklarer Larsen.

Selv lytter hun aldri til skeptikere, for hun vet de får rett før eller senere.

– Det eneste jeg har kontrollen på i min hverdag er meg selv. Tankene er avgjørende, og det er der optimisten sitter. Hver dag har vi opptil 60 000 tanker i hodet, og 95 prosent av dem er negative, mener tankefeltherapeuten.

Hun understreker at opti-

misme ikke kan kjøpes, men det kan velges.

– Åtte til tolv timer hver dag er du i samtale med deg selv. Vi blir det vi tenker og snakker, og skaper vi positivitet i kroppen vil sinnet følge etter, forteller Larsen.

Skrytekultur

Optimisten mener det er viktig å lage en skrytekultur på arbeidsplassen.

– Positive tilbakemeldinger og positiv påvirkning er noe alle setter pris på. Vi trenger å høre at vi betyr noe for andre mennesker, og bør unngå negativ påvirkning, sier Karin Fevaag Larsen.

Hun mener vi må bruke energien vår riktig.

– Det skal 17 muskler til for å produsere et smil, og 42 muskler for å lage en grimase. Begeistring og engasjement er to viktige ord. Det finnes ikke kjedelige oppgaver, bare kjedelige måter å utføre dem på, mener terapeuten.

– Ta ansvar

Karin mener vi ikke må ta ting som en selvfølge.

– Du må ikke vente på at menneskene rundt deg skal ta ansvar for at du er tilfreds og lykkelig i livet ditt. Det må du gjøre selv.

Jeg planlegger hver dag at livet mitt skal gå bra, men ønsker du deg en regnbue så må du også tåle litt regn. Arbeids glede og trivsel er det viktigste vi har. Masse av sykefraværet ville vært redusert dersom alle hadde gledet seg til å gå på jobb, mener tankefeltherapeuten i Ny Giv AS.



Otto Ulseth brukte optimisme også i arbeidet med det irakiske landslaget sammen med Egil «Drillo» Olsen.

«Sjansen for å lykkes er større enn muligheten for å mislykkes»

Tidligere journalist og fotballtrener Otto Ulseth mener ingen blir best uten å ha trua på seg selv. – Man må tro at sjansen for å lykkes er større enn muligheten for å mislykkes, forteller Ulseth.

STIAN H. ØYBAKKEN
stian.oybakken@avisa-st.no 411 07 800

Otto Ulseth hadde mange morsomme historier å fortelle fra tiden som trener for det irakiske herrelandslaget sammen med

Egil «Drillo» Olsen.

– Vi kom til et land som vi for det første ikke kom til. Det var kontraktet som var det eneste landet i verden vi ikke skulle til var Irak, forteller Ulseth.

Naiv optimisme

Kontrastene mellom Norge og det irakiske landslaget var stor.

– Achmed ble satt i fengsel i 55 dager for dårlig keeperarbeid da Saddam Hussein styrte landet. Da var det kanskje ikke rart irakerne reagerte litt da vi kom med gofotteori og optimisme, forteller Otto Ulseth.

Han mener man må være optimist for å komme fra Fredrikstad og Klæbu og trene det irakiske landslaget.

– Vår grunnleggende optimisme lå til grunn for arbeidet med det irakiske landslaget. Dette ble nok oppfattet som litt naivt, og var nok en av grunnene til at vi fikk sparken, mener Otto.

– Ikke vits

Fotballtreneren mener ingen har gjort det godt innen idretten uten å skape optimisme.

– Ingen er blitt best eller fått

til noe uten å ha hatt trua. Man må tro at sjansen for å lykkes er større enn muligheten for å mislykkes. Samtidig må det være fundert på et minimum av realisme, mener Ulseth.

Egil «Drillo» Olsen snakker alltid om konsekvensene av et tap foran en kamp.

– Tapet blir ikke så stort, og så farlig hvis man har snakket om det på forhånd. Det viktigste er å vurdere mulighetene for suksess som litt større enn nederlag. Hvis ikke er det ikke vits i å spille fotballkampen eller delta i skirenn, mener Otto Ulseth.

– Se etter muligheter



Psykolog Jan Fjeldsæter oppfordret tilhørerne til å være fokusert på muligheter og løsninger.

260 personer deltok på fredagens Optimistkonferanse i Rindal.

Psykolog Jan Fjeldsæter oppfordret dem til å endre tankegangen.

STIAN H. ØYBAKKEN
stian.oybakken@avisa-st.no 411 07 800

Psykolog Jan Fjeldsæter fra Total Consult tok for seg optimismen som drivkraft i helsemessig forstand.

– Media forstørker alle ting som kan gå galt. Det er kugalskap, SARS og fugleinfluensa eksempler på. Mange har en forventning om at alt skal være perfekt, og alt som ikke er det representerer en krise. Toleransen for sykdom har blitt mindre, forteller Fjeldsæter.

Helseoptimist

Hva vil det si å være helseoptimist, og hvordan skal du takle livet hvis du blir syk? Psykologen oppfordrer til å se mulighetene.

– Det å være positiv og se muligheter er helt sentral i forhold til opplevd livslykke. Det handler om positiv psykologi, og optimisme dreier seg om to grunnleggende tenkemåter. Du må se etter muligheter og løsninger, og du må tolke det som skjer på en positiv måte. Det handler om å endre tankegangen og være ekstremt fokusert på muligheter og løsninger, mener Jan Fjeldsæter.

– Se fremover

Psykologen mener det faktisk er lov å være pessimist ved enkelte



Emil Gåsvand (f.v.) Marvin Røen, konferansier Arild Hoksnes, Ole Geir Schanke og Inga Dalsegg diskuterte optimismen lokalt i Rindal.

anledninger, men at man over tid må snu det til muligheter og løsninger.

– Du kan ikke gjøre noe med tingene som allerede har skjedd. Se fremover og tolk tingene så

positivt som mulig. Optimismen er ikke det som gjør deg frisk, men det øker sjansen for å bli frisk. Optimismen gjør det bedre å leve det livet en har – enten man er frisk eller har en

sykdom. Vi får ikke et rikt og lykkelig liv ved å gjøre det vi liker, men ved å like det vi må gjøre, forteller Fjeldsæter.