LIVING FLY

En håndbok i hvordan jeg lever

LAMINOFLY

“Life is not meant to be a pursuit of wellness, wellness should enable you to better pursue life.”

— Lamino Fly

Innhold

Bindestreken
Forord
Om tittelen
Biblioteket
Første ting først

DEL 1 – MORGENEN

Det blanke arket
Action
Ditt første møte med deg selv
Re opp senga
Portvakten
Hva vil du gi i dag?
De 30 minuttene
Å be
Innsjekk
Det jeg drikker først
Scenen
Al-fly-betet
Soundtracket

DEL 2 – ALT DU FÅR I DEG

Diett er mer enn mat
Edru
Gromset i glasset
Nyheter
Referansepunkter
Sammenligning er ikke fienden
Speilet
Halve deg
Glede er alltid tilgjengelig

DEL 3 – MATEN

Sånn spiser jeg
Smoothie-eventyret

DEL 4 – ORDENE DINE
Jeg må
Jeg hater regnvær
Tunge ord på enkle ting
Mellomrommet
Hva fokuserer vi på
Penn til papir

DEL 5 – LISTENE
Tøm burde-listen
Skulle-listen
Å stille opp koster

DEL 6 – KROPP OG VANER
Finn treningen som er gøy
Else
Å flytte taket
Benkpressen
Når motivasjonen svikter
Choice is our superpower
Å miste en dag
Det klokka ikke måler
Livet skjer

DEL 7 – RETNING OG RYTME
Bort fra, eller mot?
Mellomtidene
Å snakke om det
Usikkerhet kan være din venn
Modellen
Sju steg
Treårsplanen
Klokken er sjefen, men kroppen bestemmer

DEL 8 – KVELDEN
Ikke ligg med mobilen
Færre ting om gangen

Den siste timen
Etterord

SJU DAGER MED LIVING FLY

Sju dager
Dag 1 – Ta tilbake de første minuttene
Dag 2 – Bytt ut ett ord
Dag 3 – Gi kvelden tilbake
Dag 4 – Tøm én ting
Dag 5 – Få det ut av hodet
Dag 6 – Still opp for noen
Dag 7 – Sjekk motoren
Og så?

TILLEGG - OPPSKRIFTER

Fem ting jeg lager om og om igjen
Den varme koppen
Coco-mango bowl
Overnight oats
Chiapudding
Bananvafler (eller lapper)
Om meg

Bindestreken

Når din visitt på denne planeten er over, vil det stå et årstall på gravsteinen din, så en bindestrek, og så et annet årstall.

Vi har som regel ikke så mye vi skulle sagt om når vi ble født, eller når vi dør.

Men alle har vi hver vår helt unike mulighet til å definere hva den bindestreken skal representere.

Det er egentlig alt denne boka handler om. Ikke tallene i hver ende. Streken i midten.

Og jeg har en teori om den streken.

Jeg tror vi er født fullkomne. At vi kommer hit som akkurat det vi er, uten en eneste tanke om hvordan det burde sett ut. Og at vi så, mens vi lærer oss alle reglene, rollene og normene, sakte drives lenger og lenger vekk fra det vi er, til fordel for det vi skal være.

Jeg tror ikke det er noen som gjør det med vilje. Det bare skjer, litt etter litt, i beste mening, fra folk som er glade i oss.

Men det betyr at en god del av jobben ikke handler om å bli noe nytt.

Den handler om å finne veien tilbake.

Forord

Living Fly er et utdypet svar på de mange spørsmålene jeg har fått om hva jeg gjør for å være like opplagt, positiv og

energisk som jeg som regel er. Dette er på ingen måte en fasit på hvordan noen andre skal leve sitt liv. Det er en håndbok i hvordan jeg lever mitt.

Før jeg begynte på denne blekka tok jeg noen runder med meg selv hvor jeg måtte finne ut av hva intensjonen min var. Jeg kom frem til at jeg skriver denne først og fremst fordi jeg liker å skrive. Så får jeg ofte spørsmål om hvordan jeg lever, så jeg skriver den til deg som allerede er nysgjerrig. Og jeg håper at noe av det som står her vil bidra til positive endringer i noen andres hverdag også.

Du kommer ikke til å finne studier, fotnoter og kildehenvisninger her. Ikke fordi det ikke finnes, men fordi det ikke er det jeg har å tilby. Det du får er hva jeg gjør, hvorfor jeg gjør det, og hva jeg har lagt merke til underveis. Vil du ha teorien, ligger den et googlesøk unna.

Om tittelen

Living Fly betyr to ting på én gang, og begge er med vilje.

Det ene er det åpenbare: dette er et svar på hvordan jeg, Lamino Fly, lever. Living Fly. Ikke mer komplisert enn det.

Det andre ligger i navnet mitt. FLY er mer enn et artistnavn jeg har valgt meg. Det står for First Love Yourself.

Og det er en fin påminnelse. Det er klart du skal gjøre bra, levere bra og alt som hører med. Men først er det viktig å elske seg selv.

Jeg vil være tydelig på hva jeg mener med det, for «elsk deg selv» har blitt en av de setningene som kan bety hva

som helst. Jeg mener ikke at du skal la deg selv slippe unna med alt. Jeg mener at du skal ta gode og bærekraftige valg for deg selv. At du skal ha tålmodighet med deg selv. Og at du også skal gi deg selv et spark bak når det trengs, men på en måte som kommer fra kjærlighet til deg selv.

Ikke fra bjørnetjeneste. Og ikke fra forakt.

Det er forskjellen som går igjen gjennom hele denne boka. Nesten alt jeg beskriver her kan gjøres av to grunner. Du kan stå opp tidlig fordi du er redd for å ligge bakpå, eller fordi du unner deg tretti minutter som er dine. Du kan trene fordi du ikke tåler synet av deg selv, eller fordi du liker å kjenne at kroppen din virker. Handlingen ser lik ut fra utsiden. Innvendig er de to helt forskjellige liv.

Jeg har sagt det kortere en gang:

«It's simple: treat yourself well, while not harming others. Treat others well, while not harming yourself.»

Det er hele greia. Det er ikke egoisme, og det er ikke selvutslettelse. Det er de to samtidig, og det er vanskeligere enn det ser ut.

First love yourself. Så gjør resten.

Biblioteket

Hvis du tar med deg én ting herfra, la det være dette.

Ingenting av det jeg har sagt er en bruksanvisning. Det har aldri vært meningen.

Tenk på det mer som et bibliotek. Stort, litt rotete, litt uoversiktlig – men du kan gå rundt der så lenge du vil.

Du går ikke inn på et bibliotek for å følge oppskriften i hver eneste bok. Du trenger ikke være enig med hver forfatter. Det er ikke poenget.

Du tar inn noe nytt. Beholder det som gir mening for deg. Lar resten stå i hylla.

Du skal altså ikke trenge å bli en ny person for å få noe ut av dette. Det er ikke det jeg er ute etter, og jeg tror ikke det er det du trenger heller.

Men jeg skal være ærlig om én ting ved boka du nå holder i hånda: knowledge without action is like a car without fuel. Might be nice, but it's not going to get you anywhere. Du kan lese denne fra perm til perm og ha nøyaktig samme hverdag på fredag som du hadde på mandag. Det er ikke boka som gjør jobben.

Så et råd, hvis du vil ha det: ikke prøv alt på mandag. Velg én ting. Gi den en uke. Så ser du.

Vil du slippe å velge selv, ligger det en ferdig uke bakerst.

Og uansett hva du lander på – vær forsiktig med den delen av deg som fortsatt prøver. Ikke slit den ut.

Det krever styrke å fortsatt stå her.

Første ting først

«Hvor skal jeg begynne?»

Svaret ligger i spørsmålet. På begynnelsen. Men hva er begynnelsen? Er det en begynnelse fordi jeg gjør det først? Eller blir det først fordi det er en begynnelse?

Og slik har jeg holdt på. Så raskt jeg har hatt en anelse om hvor jeg skulle begynne, har jeg begynt å tenke at det skal være interessant nok, konsist nok, kunnskapsrikt nok. Og slik ender en fort opp med å ikke gjøre noe i det hele tatt.

Så jeg satte i gang med å skrive en uformell guide jeg selv ville lest. Og den begynner der jeg begynner dagen min. På morgenen, med andre ord.

Det er sånn denne boka er bygget opp. Vi går gjennom et døgn, fra det øyeblikket jeg våkner til det øyeblikket jeg legger meg. Underveis stopper vi opp der jeg har noe å si, og det er som regel de stedene i døgnet hvor jeg har oppdaget at jeg gjør noe litt annerledes enn folk flest. Noen kapitler handler om helt konkrete ting, som hva jeg spiser og når. Andre handler om hvordan jeg tenker og snakker. De henger sammen. Det ene skjer ikke uten det andre.

En ting til, før vi går i gang. Jeg kommer til å bruke en del filmspråk i denne boka. Scener, roller, soundtrack, action. Det er ikke fordi jeg prøver å være kul. Det er fordi det er sånn jeg faktisk opplever dagene mine, og fordi det viste seg å være det mest presise bildet jeg har på hva det vil si å ta hovedrollen i sitt eget liv i stedet for å være statist i det.

Da ruller vi.

DEL 1 – MORGENEN

“A big part of tomorrow is today.”

— Lamino Fly

Det blanke arket

Det første jeg gjør i det jeg kjenner at jeg begynner å våkne, er å anerkjenne at jeg har blitt utdelt et nytt, blankt ark.

Jeg har fått en ny mulighet til å gjøre alt jeg ikke har fått gjort, og bedre alt jeg ikke har vært fornøyd med. Jeg kjenner på en takknemlighet for å ha fått utdelt en dag til.

Det høres kanskje stort ut, men det tar tre sekunder. Det er ikke meditasjon, det er ikke en øvelse, det er ikke noe jeg må gjennom før dagen kan starte. Det er bare en tanke jeg lar gå gjennom hodet før jeg rekker å tenke på noe annet. Og der ligger hele poenget: den første tanken din på en dag setter en tone. Hvis den tanken er «åh, allerede?», så har du sagt noe til deg selv om dagen før den har begynt.

Det er som regel stille rundt meg når dette skjer, fordi jeg våkner før folk. Jeg bruker ingen form for vekkerklokke, noe som gjør at det er en slags ro over hele oppvåkningsfasen. Ingen sjokk, ingen alarm, ingen snooze. Bare at jeg våkner.

Og det er som regel her spørsmålene begynner.

«Hæ? Sover du ikke med alarm?»

«Hvordan våkner du i tide til ting da'a?»

«Særlig?»

Så la meg svare ordentlig, for jeg tror det er lett å misforstå hva som er poenget her.

Jeg tror vi mennesker er ulike. Noen trives godt med å stå opp tidlig. For andre er en tidlig morgen det verste

marerittet de kan tenke seg, og jeg har ingen interesse av å overbevise dem om noe annet.

Det er heller ikke et mål i seg selv å sove uten alarm. Jeg vil si det en gang til, fordi det er den delen folk fester seg ved: det å våkne uten vekkerklokke er ikke prestasjonen. Det er en bivirkning.

Det du derimot er godt tjent med, er å legge deg og stå opp til omtrent samme tid hver dag. Det er det som gjør at det blir en vane, og det er det som gjør at kroppen etter hvert vet hva som skal skje. Da våkner du fordi du er ferdig med å sove, ikke fordi noe skriker på nattbordet.

Så gjør det så forutsigbart du klarer. Ikke perfekt. Forutsigbart.

Og så skjer livet. Du er på reise og har krysset tre tidssoner. Du skal rekke et fly klokka seks. Du er syk. Det er bursdag, og det ble sent. Alt dette kommer til å skje, og det er helt greit. Rutinen er ikke noe du bryter, den er noe du kommer tilbake til. Den eneste måten å mislykkes med en døgnrytme på, er å tro at ett avvik betyr at den er borte.

> **KORT SAGT** Rutinen er poenget, ikke alarmen.
>
> **PRØV** Legg deg til samme tid som i går. Det er den enden av døgnet folk glemmer.

Action

Lydfullt strekker jeg meg. «Wåååååååh!» Og så hiver jeg av meg dynen.

Brølet er synonymt med «action» på et filmsett. Nå ruller filmen, og jeg har hovedrollen.

Jeg reiser meg opp av sengen og anerkjenner at jeg fortsatt kan stå på mine egne bein, noe som heller ikke er en selvfølge.

Jeg vet hvordan det ser ut på papiret. En voksen mann som brøler i senga si. Men prøv å tenke på hva alternativet er: du sniker deg ut av senga, halvveis, med skuldrene oppe ved ørene, og prøver å ikke vekke deg selv helt. Det er en beskjed til kroppen om at dagen er noe som skal overleves.

Brølet er den motsatte beskjeden. Det er høyt, det er fysisk, og det etterlater ingen tvil om at du er våken. Kroppen strekker seg ut i full lengde. Pusten går dypt én gang. Og du har markert et skille mellom natt og dag som er umulig å overse.

Det er også en av de tingene som er umulig å gjøre halvhjertet. Enten brøler du eller så gjør du det ikke. Og har du først gjort det, er du i gang.

> **KORT SAGT** Måten du kommer deg ut av senga på er en beskjed til kroppen om hva slags dag det skal bli.

> **PRØV** Strekk deg så langt du kommer, og lag lyd mens du gjør det. Ja, du kommer til å føle deg dum. Gjør det likevel.

Ditt første møte med deg selv

Veien fra senga til badet kan oppleves lang, og enda lenger de dagene du er trøtt. Men den veien blir ikke lengre enn vi gjør den.

På badet har du dagens første møte med deg selv. I hvert fall med god lyssetting.

Du ser kanskje ikke helt ut som en tier. Men hei, du er her, og det fortjener et smil.

Så smil til deg selv i speilet.

Og jeg mener ikke et halvhjertet et. Jeg mener det ekte, det hvor øynene minsker og munnvikene trekker mot ørene. Det vi deler ut hyppig til alt og alle vi liker godt.

Jeg lovet deg lite teori i denne boka, men jeg vil ta med én ting her: når du smiler, skiller hjernen ut små molekyler som er med på å motvirke stress. Deretter kommer dopamin, serotonin og endorfiner på banen. Det er ganske mye å få igjen for å trekke litt på smilebåndet foran et speil.

Og for min egen del ender det i ni av ti tilfeller med at jeg ler av meg selv. Enten fordi fjeset mitt ser så omstrukturert ut på morgenen, eller fordi jeg ser komisk ut når jeg på egen kommando skal smile til meg selv.

Det er også helt greit. Latteren teller.

Ta med deg smilet fra badet når du går ut. Det er helt fantastisk hvilken ringvirkning det har å smile litt mer.

> **KORT SAGT** Du får ganske mye igjen for å smile til deg selv i speilet, selv når du ikke ser ut som en tier.

> **PRØV** Smil til deg selv i morgen. Det ekte smilet. Og la det gjerne bli til latter.

Re opp senga

Ja, jeg vet. Vi har hørt dette tipset fra toppfolk innen det ene og det andre, for ikke å snakke om alle motargumentene fra dem som helst vil slippe.

Jeg er oppdratt med at senga skal res opp, og det har jeg holdt fast ved så lenge jeg har levd.

Grunnen min er enkel. I løpet av en dag har vi som regel flere ting vi skal oppnå, og mye av det krever en del av oss. Da synes jeg det er nyttig å stille noen små krav til meg selv som jeg lett kan innfri. Enkel mestring, tidlig.

Det ser penere ut, og det er godt å ha fullført en oppgave uansett hvor lite komplisert den er.

Og så er det ganske deilig å komme hjem til en pen seng som venter på å ta imot deg etter en lang dag med god innsats. Spesielt hvis du ikke har en partner som gjør det for deg.

> **KORT SAGT** Enkel mestring tidlig på dagen koster ingenting og teller likevel.

> **PRØV** Re opp senga i morgen. Det tar førti sekunder.

Portvakten

Det første mange gjør når de våkner, er å ta telefonen.

Jeg skjønner det godt. Den ligger der, den er full av ting, og det krever ingenting av deg å låse den opp. Men tenk over hva som faktisk skjer idet du gjør det: du begynner

dagen med å reagere på alt internett kaster mot deg, før du har rukket å ha én eneste egen tanke.

Det er som å stå med inngangsdøren din på vidt gap og slippe inn alt og alle.

Og her er tingen: viktigere enn å vite hvem du slipper inn, er å vite hvem og hva du ikke skal slippe inn. Det er den jobben en portvakt gjør. Han står ikke der for å ønske alle velkommen. Han står der for å bestemme.

Idet du hopper inn i algoritmen, mister du den kontrollen. Ikke fordi algoritmen vil deg noe vondt, men fordi den ikke kjenner deg og ikke bryr seg om hva slags dag du skal ha. Den er laget for å holde på deg, ikke for å sende deg videre i god form.

Og legg merke til hva det gjør med hodet ditt. Du adopterer et sinn som ser problemer i stedet for muligheter. You wake up to obstacles rather than opportunities. Du er ti minutter inn i dagen og har allerede fått med deg fire ting som er gale i verden, to som noen mener om deg, og én som du burde ha svart på i går.

Så jeg tar på meg portvakt-hodet om morgenen. Hva er det som får adgang til bevisstheten min? Og enda viktigere: hva får ikke det?

Telefonen kommer inn i dagen min etter hvert. Bare ikke først.

> **KORT SAGT** Viktigere enn å vite hvem du slipper inn, er å vite hvem du holder ute.

> **PRØV** La telefonen ligge til du har vært ute av senga i tretti minutter. Ikke lenger enn det. Bare de tretti.

Hva vil du gi i dag?

Hvis du ikke har satt noen intensjon for dagen, blir alt bare reaktivt på hva enn som skjer.

Det er egentlig hele grunnen til at jeg holder telefonen ute av de første minuttene. Ikke fordi telefonen er ond, men fordi de minuttene er det eneste tidspunktet i døgnet hvor du kan bestemme noe før noen andre har rukket å bestemme for deg.

De fleste av oss våkner til spørsmålet «hva må jeg gjøre i dag?». Prøv å bytte det ut med «hva skal jeg i dag?». Vi skal snakke mer om forskjellen på må og skal senere i boka, men du kjenner den sannsynligvis allerede når du sier begge høyt.

Men selv før det ligger det et bedre spørsmål: hva vil jeg gi i dag?

Det høres kanskje rart ut. Det trenger ikke være stort. Kanskje handler det om å være en blidere utgave enn du var i går. Kanskje er det å gi kollegaen din litt mer tålmodighet enn du egentlig har lyst til. Kanskje er det å la den ene som alltid snakker mest få snakke ferdig.

Grunnen til at det spørsmålet virker så godt, er at det er det eneste av de tre du har full kontroll over. Hva du må gjøre i dag, bestemmes av andre. Hva du skal gjøre, bestemmes av kalenderen. Hva du gir, bestemmer du.

> **KORT SAGT** Hva du må gjøre, bestemmes av andre. Hva du gir, bestemmer du.

> **PRØV** Svar på ett spørsmål før du har stått opp. Hva vil jeg gi i dag?

De 30 minuttene

Mange vet at de trenger en bedre morgen, men vet ikke hvor de skal begynne. Og tiden føles knapp.

Mitt svar er kjedelig og enkelt: stå opp en time før.

Og hvis en time høres brutalt ut, begynn med tretti minutter. Tretti minutter som er dine. Ikke tretti minutter til å komme deg à jour, ikke tretti minutter til å svare på det du ikke rakk i går. Tretti minutter til deg.

Hva du fyller dem med, er opp til deg. Jeg tøyer ut. Jeg ber. Jeg konsoliderer meg med meg selv, som er en litt tung måte å si at jeg sjekker inn og finner ut hvor jeg står i dag. Noen skriver. Noen går en tur uten podkast i ørene. Poenget er ikke aktiviteten, poenget er rekkefølgen: invester i deg selv før du investerer i kalenderen.

Og her er regnestykket som gjorde at jeg begynte med det. Én time om dagen er sju timer i uka. Det er tre hundre og sekstifem timer i året. Det er klart du får progresjon etter et år av det.

Men vi vil ofte ha et års progresjon på dag én. Og det er klart det blir overveldende.

Det er ikke tretti minutter i morgen som endrer livet ditt. Det er tretti minutter i morgen, og så tretti minutter dagen

etter, og så videre til det har gått lang nok tid til at du har glemt at det en gang var vanskelig.

> **KORT SAGT** Invester i deg selv før du investerer i kalenderen.

> **PRØV** Sett alarmen tretti minutter tidligere. Ikke gjør noe nyttig med dem.

Å be

Jeg nevnte at jeg ber. Så la meg si hva jeg mener med det, for jeg vet at ordet får noen til å lukke boka.

Å be er ikke forbeholdt én bestemt religion.

Jeg har alltid syntes at religion bør være en privat sak. Samtidig vet jeg at vi mennesker er skrudd sammen sånn at vi ønsker tilhørighet, og det er en av grunnene til at tro sjelden får være privat i praksis.

Men uansett hvilken religion vi snakker om, tror jeg det hele handler om det samme: å gi oss noe å tro på i det ukjente mørket. Noe å la seg lede etter.

Og jeg tror hovedbeskjeden er ganske lik uansett kultur. Gjør bra. Ha det bra. Dyrk bra. For deg, for din neste, og for dem du kan påvirke.

Enkelt og greit, og med lite å krangle om. Så er det jo ikke helt sånn det ser ut i den virkelige verden, men det er en annen bok.

Poenget mitt er dette: du kan be, i den formen du selv ønsker. Enten det er på knærne ved sengekanten, eller under dusjstrålen.

For slik jeg ser det, handler det å be om å samle fullt fokus på de tingene du ønsker deg, og på hvilke verdier de kan bringe med seg. Det er derfor det hører hjemme i de tretti minuttene. Det er der jeg har best fokus, før dagen har begynt å be om noe.

I dag kaller vi det ofte manifestering, fordi ordet «be» er litt triggende for noen. Men det er samme greia.

Og det er kanskje her den største gevinsten ligger, uansett hva du tror på: når du ber, bruker du energi på å spille ut scenarioer hvor ønskene har gått i oppfyllelse. Du ser det for deg. Du kjenner hvordan det ville vært.

Det bringer med seg gode følelser, om ikke annet. Og det er ikke ingenting å starte dagen med.

> **KORT SAGT** Å be er å samle fullt fokus på det du ønsker deg, og på hva det ville betydd. Kall det hva du vil.

> **PRØV** Bruk to minutter i morgen på å se for deg at én ting du ønsker deg allerede har skjedd. Kjenn etter hva det gjør.

Innsjekk

Før jeg kjenner meg klar til å møte omverdenen med alt den skal ha stilling til, har jeg det jeg kaller en mental innsjekk.

Det er som regel her jeg får hvilepuls igjen etter de imaginære konsertene på badet.

Jeg er veldig glad i levende lys, så jeg tenner telys rundt omkring på kjøkkenet, som på en romantisk date. Og hvorfor ikke? Det er jo en liten date med meg selv.

Så setter jeg meg med blyant og notisbok og observerer tankene mine.

Hvor er jeg i dag? Hvilke tanker flyter rundt i bevisstheten min? Hva ønsker jeg å få ut av dagen? Hvem vil jeg være i dag? Og hva er jeg takknemlig for?

Alt dette skjer før jeg forholder meg til e-poster og ubesvarte meldinger.

Hodet mitt går litt saktere når jeg skriver for hånd, og det er en fordel. Vi mennesker reagerer positivt på små aktiviteter hvor vi bruker hendene.

Om takknemligheten har jeg én regel: finn minst seks ting, uten gjentagelse.

«Jeg synes det er vanskelig å finne seks ting jeg er takknemlig for, spesielt så tidlig om morgenen.»

Det skjønner jeg. Så her er mine seks fra i dag:

At jeg våknet.

At hjertet mitt fortsetter å slå.

At jeg kan se.

At jeg er motivert for en ny dag.

At jeg har en jobb å gå til.

At jeg kjenner meg som meg selv.

Og hvis listen føles tom, har jeg et triks: se for deg hvordan du hadde hatt det akkurat nå hvis du fjernet tre valgfrie punkter fra den.

Det finnes virkeligheter der det er tilfellet. Det er ikke din virkelighet, så hva vil du gjøre med den du har?

Livet kan ta brå vendinger helt uten forvarsel. Jeg mener det er viktig å anerkjenne velsignelsene sine mens man har dem, ikke først når man kjenner på fraværet av dem.

Husk at tankene våre driver perspektivet vårt, og perspektivet er hvordan vi velger å se verden.

> **KORT SAGT** Anerkjenn velsignelsene dine mens du har dem, ikke først når du kjenner fraværet av dem.

> **PRØV** Finn seks ting du er takknemlig for i morgen. Uten gjentagelse. Fjern så tre av dem i tankene og kjenn etter.

Det jeg drikker først

Før noe annet kommer inn i kroppen, kommer det noe varmt.

De fleste velger kaffe her. Jeg går som regel for sitronvann.

Noen morgener tar jeg bare den enkle versjonen, varmt vann og saften av en sitron. Andre morgener går jeg hele veien, med ingefær, gurkemeie, svart pepper og en klype salt. Oppskriften ligger bakerst, sammen med de andre.

Grunnen til at det virker for meg er ikke komplisert. Varmt vann alene er ikke særlig fristende klokka halv seks. Med sitron blir det friskt, og da drikker jeg det faktisk. Og det

ligger en liten belønning i å stå med noe varmt i hendene før dagen har rukket å kreve noe av deg.

Det tar to minutter. Det erstatter ikke et godt kosthold, og det kommer ikke til å fikse noe for deg. Men det er et enkelt ritual med noen reelle kvaliteter, og det er nok for meg.

Og kaffen?

Ja, det hender jeg drikker kaffe. Men jeg venter en stund etter at jeg har stått opp før jeg tar den første koppen.

Grunnen er verdt å forklare, for jeg tror det er den mest nyttige tingen jeg kan si om koffein.

Mens du er våken, bygger det seg opp et stoff i hjernen som heter adenosin. Det er i praksis søvntrykket ditt. Jo lenger du har vært våken, jo mer har du av det, og jo tyngre kjennes det.

Koffein fjerner ikke adenosinet. Det setter seg bare i veien, slik at du ikke merker det.

Men det ligger der fortsatt, og det fortsetter å bygge seg opp mens du drikker kaffen. Så når koffeinet slipper taket, får du hele mengden i fanget på én gang. Det er den kaffesmellen du kjenner klokka tre, og som du så løser med enda en kopp.

Den andre tingen som er verdt å vite: koffein blir hengende lenge. Grovt sagt har du fortsatt halvparten igjen i kroppen fem–seks timer etter at du drakk det. Kaffen du tok klokka tre jobber altså fremdeles når du legger deg klokka ni.

Så jeg er ikke imot kaffe. Jeg passer bare på når jeg tar den, og jeg lar den ikke være det aller første som skjer.

Det hender også at jeg går for matcha. Der har jeg en liten konflikt med meg selv, for jeg foretrekker matcha med melk, og da har jeg brutt fasten min litt tidligere enn planlagt.

Noen dager vinner matchaen. Det er også helt greit.

> **KORT SAGT** Koffein fjerner ikke trettheten, det utsetter den. Og halvparten henger igjen fem–seks timer etter siste kopp.

> **PRØV** Flytt dagens siste kaffe én time tidligere. Se om du sovner lettere.

Scenen

Jeg sparer oftest dusjen til etter at jeg har vært på trening. Men jeg har uansett samme rutine.

Jeg setter på musikk rett før jeg går inn, og har satt tre sanger i kø. Disse sangene gjør at jeg trår inn på en scene idet jeg går inn i dusjen, om du skjønner hvor jeg vil.

Jeg bruker de tre sangene på å anslå hvordan jeg ligger an, slik at jeg ikke trenger å tenke på hvor mye klokken er. Men jeg vet at jeg har skrubbet, sunget, avsluttet dusjen med iskaldt vann, smurt meg og kledd på meg før den siste sangen er ferdig.

Det er en detalj jeg vil dra litt i, for den er større enn den ser ut. Tre sanger er omtrent ti minutter. Jeg kunne satt på en timer. Men en timer gjør deg stresset, fordi den teller nedover mot noe. Musikk gjør ikke det. Den bare går, og du merker uten å tenke på det hvor i låten du er. Du får

den samme informasjonen uten prisen som følger med å se på klokka.

Det er egentlig hele prinsippet i et nøtteskall: finn måter å styre dagen på som ikke føles som styring.

Fordelene ved å avslutte dusjen med kaldt vann kan du enkelt søke opp på nettet, så sparer jeg deg for teori akkurat her. Det jeg kan si er hva det gjør med meg: det er umulig å være halvveis til stede i iskaldt vann. Du er der. Hele deg. Og det varer et par timer etterpå.

> **KORT SAGT** Finn måter å styre dagen på som ikke føles som styring.

> **PRØV** Sett tre sanger i kø før du går inn i dusjen. La dem være klokka.

Al-fly-betet

Ikke alle morgener er badromskonserter.

Noen dager våkner jeg mer melankolsk, og da er ikke fantasimikrofoner og meet and greet med speilet riktig for meg. Da velger jeg heller mer meditativ musikk, helst uten vokal, og så kjører jeg al-fly-betet.

Al-fly-betet er en mindre kreativ vri på alfabetet.

Reglene er enkle: du bruker hele kroppen til å lage én og én bokstav. Det finnes ingen fasit på hvordan hver bokstav skal løses, men hele kroppen skal være med. Målet er å vekke kroppen med bevegelse og strekk, ikke å se pen ut.

Så langt har jeg aldri kommet meg til Å.

Skulle du klare det, si fra.

Grunnen til at jeg holder på med noe så tullete, er at det virker. Det er umulig å gjøre halvhjertet, akkurat som brølet, og du har brukt kroppen din i alle retninger før du har rukket å tenke på at du ikke gadd.

Men det er også noe annet som skjer, og det er egentlig hovedgrunnen: du kobler hjernen og kroppen sammen.

For å lage en bokstav med kroppen må du først se den for deg, og så oversette den til noe armer og bein kan gjøre. Det er en helt annen jobb enn å bevege seg på autopilot, og hjernen din er nødt til å være med.

Du kan få til det samme på mildere vis. Bruk venstre hånd i stedet for høyre når du gjør de første tingene om morgenen. Puss tennene med feil hånd. Ta melka ut av kjøleskapet med den andre armen. Det tvinger frem den samme oppmerksomheten, bare uten at noen ser deg.

Men i kjent stil liker jeg å do the most. Så jeg tok alfabetet.

Og det er lov å le mens du gjør det. Det er faktisk hele poenget.

> **KORT SAGT** Bevegelse trenger ikke være trening, og den trenger ikke være alvorlig.

> **PRØV** Kjør al-fly-betet i morgen. Se hvor langt du kommer.

Soundtracket

Sangen jeg oftest starter dagen med er Laminofly – New D8.

Og ja, den er min egen. Jeg laget den rundt det vi kaller positive affirmasjoner: setninger du sier til deg selv med vilje, om hvem du er og hvor du skal.

Grunnen til at jeg pakket dem inn i en låt i stedet for å skrive dem på en lapp, er ganske enkel. Jeg vet at jeg kommer til å synge med. Og det du synger med på, setter seg på en helt annen måte enn det du bare leser. Du gjentar det uten å anstrenge deg, du gjentar det med kroppen, og du gjentar det i godt humør. Det er tre ting en lapp på speilet ikke får til.

Hør på den, så vil du forstå. Det er en så fin måte å starte dagen på, og jeg liker at uansett hva det er jeg måtte synge med på, så er det noe positivt. I tillegg er stemningen for meg så fin at jeg føler at alt jeg gjør mens den spilles av, enten det er å gå til trening eller vaske hjemme før trening, er en musikkvideo.

Og vær sikker på at jeg lever meg helt inn.

Musikk er det raskeste verktøyet jeg vet om for å bestemme hvilken tilstand du skal være i. Ikke det eneste, men det raskeste. Du trenger ikke overbevise deg selv om noe, du trenger ikke ha sovet godt, du trenger ikke være i humør. Du trykker på play, og innen tretti sekunder er du et annet sted enn du var.

Det er verdt å ta det på alvor. De fleste av oss har en slags tilfeldig samling låter vi hører på, avhengig av hva

algoritmen serverer. Jeg har låter jeg vet hva de gjør med meg, og jeg bruker dem med vilje. Én for morgenen. Noen for trening. Noen for når jeg skal jobbe konsentrert.

Og det er lov å bruke den samme sangen hver eneste dag. Det er ikke kjedelig. Det er en knapp.

KORT SAGT Musikk er den raskeste knappen du har for å bestemme hvilken tilstand du er i.

PRØV Finn den ene sangen som gjør deg til den beste versjonen av deg selv, og sett den først i køen.

DEL 2 – ALT DU FÅR I DEG

“Your worth isn't measured by other people's opinions.”

— Lamino Fly

Diett er mer enn mat

Mange ser på diett som hva vi spiser og drikker. Jeg ser på diett som alt vi får i oss.

Det vil naturligvis si hva vi legger i munnen, men også hvem og hva vi velger å høre på og se på. Velg det som får deg til å føle deg bra, og kontroller hva du konsumerer så godt som mulig.

Det er ikke alltid vi kan kontrollere hva vi eksponeres for. Det skjønner jeg godt. Du velger ikke hva som blir sagt på jobb, du velger ikke hva som spilles på radioen i taxien, og du velger ikke hva som skjer i verden. Men de gangene du kan velge, så velg rett for deg.

Og du kan velge oftere enn du tror. Du velger hvem du følger. Du velger hvem du ringer på vei hjem. Du velger om du blir i samtalen som drar deg ned, eller om du sier at du må videre. Ingen av delene krever at du blir en annen person. De krever bare at du legger merke til at det er et valg.

Vi påvirkes lettere og mer enn vi selv er klare over, og referansepunktene våre flyttes stadig. Nå som vi går rundt med hele verden i lomma, flyttes de gjerne av andre mennesker.

Jeg liker å si det sånn: trå ut og se verden slik du er, før du skal se den gjennom andres øyne.

> **KORT SAGT** Diett er alt du får i deg, ikke bare det du spiser.

> **PRØV** Gå gjennom hvem du følger, og fjern tre kontoer som får deg til å føle deg dårligere enn du gjorde før du åpnet appen.

Edru

Dette er antakelig det spørsmålet jeg får aller oftest.

Ikke sjeldnere med årene. Bare fra nye folk. Og som regel i samme rekkefølge:

«Hæ, drikker du ikke?»

«Ikke i det hele tatt?»

«Men på nyttårsaften, da?»

«Har det skjedd noe, eller?»

Og den beste av dem alle, som kommer omtrent en time inn i kvelden, fra noen som har bestemt seg for å løse floken for meg: «Kan du ikke bare ta én?»

Så her er svaret, en gang for alle.

August 2017 ble min siste avskjed med alkoholrus.

Jeg husker at jeg våknet og kjente meg like forferdelig som jeg pleide etter en fuktig kveld. Kvalmen omfavnet meg akkurat nok til at jeg ikke helt rakk å kjenne den intense angsten som hadde nedslagsfelt over både kroppen og sinnet mitt. Og det er vel ikke så vanskelig å tenke seg hva jeg satt igjen med etter å ha ropt på elgen nede i doskålen.

«Dette gidder jeg ikke mer.»

Jeg hadde tenkt på å kutte ut alkoholen i lang tid, nettopp fordi dagene etterpå ble så intense. Men jeg syntes det var vanskelig. Ikke bare fordi jeg måtte ha en unnskyldning klar til alle som hadde innvendinger, men også fordi jeg syntes selve fylla var gøy.

Det var flere ganger jeg gikk inn i en kveld med en innstilling om at jeg ikke skulle drikke. Men med den lille tvilen. Den som gjør at du etter hvert lar deg overtale av han eller hun som på død og liv skal kjøpe deg «bare én».

Den morgenen var det ingen tvil igjen. Med alt-eller-ingenting-holdningen min, som jeg har til det aller meste, kjente jeg at jeg var klar for å aldri være fyllesyk igjen. Jeg måtte bare få ordentlig nok. Det er først da jeg klarer å ta et valg og faktisk stå i det.

Så ble valget testet ganske raskt.

Jeg var i Ibiza på jobb i løpet av den første måneden jeg hadde sluttet å drikke. Jeg stod med venner, klienter og et helt utestedspublikum da en klient tilbød meg en shot. Jeg takket nei. Han ville ikke gi seg.

Klokka var rundt ni om morgenen, Solomun stod bak spakene og var ikke beskjeden på verken fart eller volum.

«Fine,» sa jeg til slutt, og tok shotten i munnen.

Idet jeg la hodet bakover, tenkte jeg: ikke søren om jeg skal tvinge i meg alkohol fordi noen andre vil det, når jeg ikke engang ønsker det selv.

Jeg snudde meg og spyttet den ut. Den etterlot seg en altfor god ettersmak.

Shotten hadde helt sikkert gjort opplevelsen på Pacha bedre, der jeg stod kliss edru og forsøkte å danse til rytmene. Men mens jeg stod der, hadde jeg bestemt meg. Jeg trengte ikke å lage en situasjon ut av at noen ikke respekterte valget mitt. Jeg kunne styre hva jeg tillot meg selv. Etter den dagen har det ikke vært vanskelig for meg.

Den eneste grunnen til at jeg i det hele tatt godtok oppførselen til den klienten, var at jeg var yngre og tenkte at det var en del av å være profesjonell. Det tenker jeg ikke lenger.

Men det skal ikke stikkes under en stol at det ble en stor endring da jeg sluttet å drikke.

Det var en lang periode hvor jeg ikke helt visste hva jeg skulle finne på i helgene. Vennene mine drev med fest og moro, og jeg visste at hvis jeg dro, kom det til å bli gjort et altfor stort poeng ut av at jeg ikke drakk. Så ja. Det var vanskelig.

Men jeg visste at det måtte være litt ubehagelig i en periode, og at jeg kunne finne andre folk og andre ting å finne på. Eller i det minste være sammen med noen som ikke fikk meg til å føle meg dårlig for at jeg valgte min egen helse.

Dynamikken endret seg også med dem jeg pleide å omgås. Det er jo litt av en omstilling at festunderholdningen, han som alltid endte i blackout, plutselig er ved sine fulle fem, byr mindre på seg selv, og samtidig står og observerer alle andres flauser.

Hvem jeg tilbrakte tid med for å ha det gøy, endret seg naturligvis.

Og så innså jeg noe som ble viktigere enn alt det andre.

Alle de sidene jeg følte at alkoholen ga meg tilgang til ved meg selv – å snakke med fremmede, være spontan, danse uten å tenke, være mer levende – det var sider ved meg jeg faktisk verdsetter.

Alkoholen hadde ikke gitt meg dem. Den hadde bare gitt meg lov.

Så jeg ble nødt til å dyrke dem uten. Og det er den delen som tok lengst tid, og som betydde mest.

I dag ser jeg ikke for meg at jeg kommer til å drikke alkohol igjen. Jeg ser heller ikke for meg at noen rundt meg kommer til å tilby meg det igjen.

De fleste beundrer det heller, for de vet at valget handler om preferanser jeg har til meg selv og mitt eget liv, og ingenting om deres. De aller fleste av vennene mine drikker og koser seg. Ofte står jeg der med et vinglass med Farris og lime, for å kjenne på den samme viben av å kunne ta en slurk med noen forlystelser i løpet av samtalene eller dansingen.

Det er noe rart med Norge: det er ikke drikkingen som er obligatorisk, det er forklaringen. Ingen ber deg forklare hvorfor du spiser kylling. Men står du med en Fanta i hånda klokka ti på lørdag, skylder du plutselig hele bordet en begrunnelse.

Og jeg skjønner det, egentlig. Folk spør ikke for å være vanskelige. De spør fordi valget ditt får dem til å tenke på sitt eget, og det var ikke det de kom for i kveld.

Så jeg har sluttet å ta det som et angrep. Jeg svarer kort, jeg svarer vennlig, og jeg lar det ligge. Det korte svaret er som regel det som gjør folk minst brydd, og da går samtalen videre til noe hyggeligere.

Én ting vil jeg si helt tydelig, for jeg vil ikke misforstås her: jeg mener ingenting om at du drikker.

Dette er ikke et kapittel om at du bør slutte. Det er en håndbok i hvordan jeg lever, og dette er en av tingene jeg gjør. Hadde jeg hatt noen agenda på dine vegne, hadde den brutt med hele resten av boka.

Men hvis du kjenner deg igjen i noe av det, og har tenkt tanken selv, så er det verdt å koble det til det vi snakket om i forrige kapittel. Diett er alt du får i deg. Alkohol er ikke et unntak fra det regnestykket, det er bare den delen av det vi har blitt enige om å ikke regne på.

Og det er også her First Love Yourself blir konkret. Å velge bort noe som ikke tjener deg er ikke avholdenhet, og det er ikke disiplin. Det er å ta et valg for din egen del, fordi du er glad i deg selv. Ikke fordi du ikke tåler noe.

Én siste ting, og så går vi videre.

Dette er min historie. Det er ikke en oppskrift.

Jeg fikk nok en morgen i august, jeg bestemte meg, og jeg klarte å stå i det. For en del mennesker fungerer det ikke sånn, og det betyr ikke at de er svakere enn meg. Det betyr at alkohol treffer folk forskjellig, og at noen trenger mer enn en beslutning.

Jeg er coach. Jeg er ikke behandler, og jeg har ingen kompetanse på avhengighet.

Så hvis du leser dette og kjenner at det er større enn et valg for din del, så finnes det folk som kan hjelpe deg ordentlig. Fastlegen er en helt grei start, og Rustelefonen svarer på 08588 hvis du heller vil snakke med noen anonymt først.

Det er ingenting svakt ved å be om hjelp. Det er First Love Yourself, det også.

> **KORT SAGT** Et valg tatt for din egen del er verken avholdenhet eller disiplin. Det er First Love Yourself i praksis.

> **PRØV** Neste gang noen ber deg forklare et valg du har tatt for din egen helse: svar kort, svar vennlig, og la det ligge.

Gromset i glasset

Vi overfyller bevissthetsglasset.

Det er derfor vi blir overveldet. Ikke fordi vi har for mye å gjøre, men fordi vi har for mye i hodet samtidig, og fordi det aldri får stå i ro lenge nok til at gromset legger seg på bunnen.

Aldri før har jeg snakket med så mange mennesker som glemmer så mye av det de skal gjøre. Og det er ikke fordi de er slurvete. Det er fordi det er fullt der inne. Fullt av hva vi burde, hvem som sa hva, hva en eller annen kjendis gjorde, hva en eller annen politiker ikke gjorde, og hvem som har noe groms på kongefamilien.

Ingen av de tingene har egentlig noe med deg å gjøre, eller med hvordan du har det.

Men de tar plass. Og plassen de tar, går på bekostning av det som faktisk er ditt: avtalen du glemte, samtalen du skulle tatt, ideen du hadde i dusjen og ikke husker lenger.

Derfor trenger vi tid til å la det stå. Ikke til å tenke gjennom alt, men til å la det synke. Det er egentlig det de tretti minuttene om morgenen er til for.

Et glass med groms blir ikke rent av at du rører raskere.

> **KORT SAGT** Et glass med groms blir ikke rent av at du rører raskere.

> **PRØV** Gi hodet ti minutter uten input i dag. Ingen podkast, ingen skjerm, ingen musikk.

Nyheter

Det er den samme syklusen hver dag. Håpløst.

Hvis jeg støtt og stadig skal høre om tragedier, mord og kriminelle handlinger, mister jeg bare tro og bygger frykt. Og det er jeg ikke interessert i.

«Hvordan får du med deg hva som skjer i verden da'a?»

Jeg har ikke lest nyheter på mange år, og tro meg, du får med deg det du trenger. Mye av det du blir informert om via nyhetene har egentlig ikke noe å si for deg, annet enn at det preger samtalene dine.

«Jammen det er hyggelig å ha noe å snakke med kollegaene om da.»

Så snakk om noe hyggelig, da.

Jeg skal være ærlig på at dette er det punktet folk er mest uenige med meg i, og jeg forstår hvorfor. Det finnes gode argumenter for å følge med. Så ta det for hva det er: et valg jeg har tatt for min egen del, med de konsekvensene det har. Jeg er antakelig dårligere informert enn deg. Jeg er også mindre redd.

Og hvis full nyhetsfaste høres for drastisk ut, finnes det en mellomting: bestem når du leser, i stedet for at det skjer hele dagen. Ti minutter én gang om dagen gir deg det aller meste av informasjonen, og nesten ingenting av uroen.

> **KORT SAGT** Bestem når du leser nyheter, i stedet for at det skjer hele dagen.

> **PRØV** Sett én fast tid for nyheter i morgen. Ti minutter, så er du ferdig.

Referansepunkter

La meg fortelle deg om første gangen jeg var i Monaco.

Jeg befant meg på en yacht jeg ikke hadde sett maken til. Jeg spiste eksepsjonelt god mat, jeg hadde godt selskap, og det var ikke måte på. Det føltes som en drøm. Jeg var nesten forbauset over at jeg kunne ha en så sinnssyk opplevelse som den jeg holdt på å ha.

Så skulle jeg hjem. Jeg hadde sjekket inn bagasjen, kommet meg gjennom sikkerhetskontrollen, og hadde plutselig

veldig god tid. En liten kontrast til resten av turen. Så jeg satte meg ned på flyplassen med god gammeldags Instagram-scrolling.

Der så jeg hva både venner og fremmede hadde bedrevet de samme dagene. De hadde vært på noe som så ut som enda finere yachter. De hadde fløyet helikopter. De hadde hatt flotte middager, med og uten solnedgang.

Og i løpet av de minuttene ble turen min, som hadde vært en soleklar tier, redusert til en åtter. For nå hadde jeg jo innsett at jeg kunne hatt måltider som var enda litt bedre. At jeg gjerne skulle fløyet helikopter.

Så fort gikk en tur som hadde pågått i flere dager fra å være helt på topp, til å nærme seg ok pluss.

Det trenger ikke være Monaco. Det virker akkurat likedan hvis du har spart i månedsvis for å reise bort med noen du er glad i, hatt en ferie du vil kalle en solid niser, og så ser at noen venner har vært på en relativt lik tur. De bodde bare litt bedre, gjorde litt mer, hadde litt finere bilder, og ja, de kjørte masse vannscooter.

Legg merke til hva som faktisk skjedde der. Turen endret seg ikke. Den var nøyaktig like fin ett sekund før jeg åpnet appen som ett sekund etter. Maten smakte ikke dårligere i ettertid. Selskapet ble ikke mindre godt. Det eneste som endret seg var hva jeg målte den mot.

Og det er dette som gjør referansepunkter så snedige: de flytter seg uten at du får beskjed. Du våkner ikke en dag og bestemmer deg for at leiligheten din er for liten. Du ser bare et par hundre finere leiligheter i løpet av noen måneder, og så er det plutselig sånn du føler det.

Det verste er at det går den ene veien. Jeg har aldri kommet hjem fra en tur, sett bilder av noen som hadde det verre enn meg, og oppgradert turen min fra en tier til en tolver.

> **KORT SAGT** Referansepunkter flytter seg uten at du får beskjed.

> **PRØV** Neste gang noe du har gledet deg over blir mindre verdt etter at du har scrollet: legg merke til at det var målestokken som endret seg, ikke opplevelsen.

Sammenligning er ikke fienden

Vi kan høre at man ikke skal sammenligne seg med andre. Men vi har sammenlignet hele livet.

Alt du er, og alt jeg er, er i sammenligning med noen andre. Jeg er høy – ere enn noen andre. Jeg er sprek – ere enn noen andre. Jeg er mørk – ere enn noen andre.

Sammenligning er i mine øyne helt naturlig. Jeg tror ikke det går an å slutte med det, og jeg tror ikke det hjelper å skamme seg over at man gjør det.

Men det finnes en huskeregel: ingen har samme utgangspunkt som deg, selv om det skulle se likt ut.

Du ser resultatet til noen andre. Du ser ikke hva de startet med, hvem som hjalp dem, hva de ofret, hva de sliter med som ikke vises, eller hvor lenge de har holdt på. Du sammenligner hele deg med et utsnitt av dem, og så konkluderer du med at du kommer til kort. Det er ikke en rettferdig sammenligning, det er ikke engang en ærlig en.

Så la meg si det som kanskje er den vonde sannheten: det finnes noen med halvparten av det du har, som har gjort mer enn det du har gjort.

Jeg sier ikke det for å gi deg skyldfølelse, eller for at du skal føle deg bakpå. Jeg sier det for å fortelle deg at kortene du er blitt utdelt ikke er så dårlige som du tror. Og en ting til, som er verdt å kjenne på når det kniper: your everyday struggle is someone else's greatest dream. Hvis noen har kommet lenger med mindre, så var det aldri kortene som var problemet. Og det er faktisk den beste nyheten i hele dette kapittelet.

I stedet for å slutte å sammenligne, har jeg blitt mer nøye med hva jeg sammenligner med. Og det aller mest brukbare målet jeg har funnet er meg selv i fjor.

> **KORT SAGT** Du sammenligner hele deg med et utsnitt av andre. Bruk heller deg selv i fjor.

> **PRØV** Neste gang du kjenner at noe stikker litt, spør deg selv hva du faktisk vet om veien den personen har gått. Som regel er svaret nesten ingenting.

Speilet

Ofte er relasjonene dine en refleksjon av hvem du er.

Hvis du har en venn som ikke deler så mye, er sannsynligheten stor for at du selv ikke deler så mye. Hvis samtalene dine sjelden går dypt, er det verdt å spørre hvem som pleier å holde dem på overflaten.

Det er en ubehagelig tanke, og jeg legger den frem uten å pakke den inn. Vi liker å tenke på folkene rundt oss som noe vi har havnet opp med. Men du har valgt dem, du har lært dem hvordan de skal være med deg, og du setter tonen like mye som de gjør.

Jeg lærte dette på den langsomme måten.

Jeg hadde en venn jeg tilbrakte masse tid med. Vi snakket om det jeg den gangen opplevde som alt. Men etter hvert innså jeg at vi aldri kom helt ned i dybden, uansett hvor gode spørsmålene mine var. Og jeg husker at jeg lurte på hva som var galt med samtalen.

Det tok tid før jeg forstod at det ikke var spørsmålene det stod på. Det var at jeg selv hadde ting jeg ikke snakket om. Blant annet hva jeg var redd for. Jeg hadde aldri lagt frem et eneste eksempel på hvor dypt og sårbart vi kunne gå, og så satt jeg og ventet på at hun skulle gjøre det først.

Det var først da jeg fortalte at jeg var redd for ikke å nå opp til den toppen jeg hadde sett for meg. At jeg var redd for å dø ung. At jeg var redd for at jeg aldri kom til å bli ordentlig lykkelig.

Da endret samtalen seg. Da kunne hun stille spørsmål. Hun kunne komme med innvendinger. Og hun kunne si «åh, det har jeg følt på også».

Det var ikke hun som hadde holdt oss på overflaten. Det var jeg.

Den gode nyheten er den samme som den dårlige: hvis det er en refleksjon, så kan du endre den ved å endre det som speiles. Og det koster deg som regel én ærlig setning.

The grass is greener where you water it. Det gjelder folk også.

> **KORT SAGT** Du setter tonen i relasjonene dine like mye som de andre gjør.

> **PRØV** Si én ærlig ting du vanligvis ikke sier til én du stoler på. Se hva som skjer med samtalen.

Halve deg

Det er noe som går igjen når folk spør meg om råd, uansett kjønn, alder eller hvor i verden de bor.

Redselen for å være for mye.

Enten det er i dating eller ellers i livet, er folk redde for å ta for mye plass. For å være for ivrige, for høye i stemmen, for interesserte, for seg selv.

Janteloven sier at du ikke skal tro du er bedre enn noen andre. Men den sier faktisk også at ingen er bedre enn deg.

Jeg har aldri forstått hvorfor det skal være et mål å halvere seg selv.

Jeg elsker å se noen være fullstendig seg selv, enten jeg liker dem eller ikke.

Nå skal det sies at komplekse personligheter har flere lag, og at ikke alle lagene trenger å belyses i enhver situasjon. Det handler ikke om å overkjøre andre eller være selvsentrert.

Men vær full av deg selv. Ingen bør gå rundt og være halve seg i dette ene livet.

De som bryr seg om deg, kommer til å sette pris på at du er hele deg. Og de som ikke setter pris på det, trenger du ikke bruke energi på.

En stor del av dette handler om meninger, og hvor mange av dem vi forholder oss til.

Vi er avhengige av andres meninger i samhandling, i relasjoner og på jobb. Det er ikke det. Men fordi det har blitt så lett for hvem som helst å dele hva de mener, er det uendelig mange flere meninger å ta stilling til nå enn da jeg var ung.

Og ulempen er at vi begynner å adoptere andres meninger uten å ha utforsket våre egne. Vi kjenner til og med på et press om å ha en mening om ting vi ikke trenger å mene noe om i det hele tatt.

Når jeg spør klientene mine hva som står mellom dem og målene deres, er andres meninger ofte en faktor. De er redde for hva noen skal tenke.

Men størst er din mening om deg selv. Med innspill fra dem som betyr noe.

Og ofte har vi bestemt oss for hva andre kommer til å mene, uten at vi faktisk vet det. Test hypotesen. Snakk med den du tror har meninger som hindrer deg, fortell hva du kjenner på, og si at du lar deg stoppe av en teori du har om hva de mener.

Se om det du tror, er sant.

Meninger fra folk som egentlig ikke er relevante, er ikke relevante.

Alt du mister ved å være deg selv, tilhørte illusjonen av deg.

Lev som den du vil være, ikke som den du tror eller føler at du må være.

> **KORT SAGT** Alt du mister ved å være deg selv, tilhørte illusjonen av deg.

> **PRØV** Ta én ting du holder tilbake fordi du er redd for å være for mye. Gjør den i full størrelse én gang denne uka.

Glede er alltid tilgjengelig

Mens jeg studerte hadde jeg en åpenbaring.

Jeg levde for festlighetene på torsdagen, og så alle de andre dagene som hindringer på veien dit. At fest og moro med venner er mer appellerende enn forelesninger og lesesaler, er ikke vanskelig å forstå.

Men så slo det meg.

Det er femtito torsdager i året. Da har jeg tre hundre og fjorten dager jeg bare må krige meg gjennom.

For et liv.

Jeg har aldri vært god i matte, men det regnestykket forstod jeg at ikke var et godt et.

Hvorfor skulle jeg legge all glede til én dag i uka?

Og jeg ser det overalt. Folk legger gleden til helgen, eller til neste ferie. Når det gjelder fest, skjønner jeg det godt. Men jeg er ganske sikker på at vi har flere måter å ha det gøy på enn å feste.

Ukene våre blir veldig lange hvis det bare er helger og ferier vi skal ha det gøy i.

Det jeg har lært, er at gleden alltid er tilgjengelig. Det kommer bare an på oss selv. Det er kanskje ikke det samme jeg finner glede i på en tirsdag ettermiddag som på en lørdag, men jeg kan fortsatt ha det gøy.

«Ser du glede i alt?»

Det oppstår alltid en bratt spenningskurve når jeg svarer «ja, for det meste», fordi oppfølgingsspørsmålet som regel blir veldig ekstremt.

Men det er fullt mulig å finne glede i noe, selv om det ikke var det du ønsket deg. Når noe oppstår, eller ikke oppstår, er det vi selv som avgjør om vi gir det tommel opp eller ned. Ting bare er.

Selv det som er trist kan bringe glede med seg.

Jeg pleier å si at sola alltid skinner, også når skyene dekker for den.

> **KORT SAGT** Legger du gleden til helgen, har du tre hundre og fjorten dager du bare skal krige deg gjennom.

> **PRØV** Finn én ting å glede deg over i dag. Ikke i helgen. I dag.

DEL 3 - MATEN

“Style isn't just about what you're wearing, but about what you're doing for yourself, your health and wellbeing also.”

— Lamino Fly

Sånn spiser jeg

Matrutinene mine ser omtrent slik ut: jeg spiser mellom klokka 12 og 18, av og til frem til 19 om kalenderen min ikke tillater annet.

Jeg vil si det tydelig med en gang: dette er hva som fungerer for meg, ikke et opplegg jeg mener andre bør kopiere. Det finnes folk som ikke bør spise sånn, av grunner som handler om helse, medisiner, graviditet, treningsmengde eller rett og slett historikk med mat. Kjenner du deg igjen i noe av det, er dette et kapittel du kan lese som nysgjerrig og la ligge som oppskrift.

Det første jeg får i meg, er som regel en smoothie bowl – som regel en coco-mango bowl. Det er enkelt, næringsrikt og godt. For variasjonens skyld lager jeg også overnight oats, eller chiapudding. Og bananvafler, eller lapper hvis vaffeljernet ikke er fremme.

Lunsj og middag varierer veldig.

Men grunnen til at jeg begynte er viktigere enn hva jeg spiser.

Jeg begynte med fasting i 2018, fordi jeg hadde en svært ubalansert mage. Det var ikke en livsstil jeg hadde lyst på. Det var rett og slett en av få ting jeg ikke hadde prøvd, og jeg var åpen for å teste det hvis det kunne bli bedre.

For meg, som hadde startet hver eneste dag av mitt liv med frokost, kjentes den første uka ut som om jeg var ute og snuste på døden. Jeg overdriver ikke stort. Men jeg visste at én uke var altfor kort tid til å merke noen ordentlig effekt, så jeg fortsatte.

Og jeg har fortsatt siden.

Det jeg ikke hadde regnet med, er hva de faste tidene gjør med resten av dagen. Kroppen min vet når ting skal skje, og det gjelder mer enn sulten. Det gir en forutsigbarhet jeg ikke visste at jeg savnet.

Og så gjør det noe med hodet. Når jeg vet at jeg har et vindu, tenker jeg mer konsekvent på hva jeg faktisk får i meg. Mat er først og fremst næring. Jeg vet at kroppen og sinnet skal ha det de trenger for resten av dagen, og da velger jeg bort en del av det minst bærekraftige helt av seg selv. Ikke fordi jeg nekter meg noe, men fordi regnestykket blir tydeligere.

Så skal jeg si det som er like viktig: jeg faller utenom.

Frokostbuffeten på hotellet stenger før tolv, og jeg vil spise den. Jeg er i sosialt lag, og middagen serveres klokka syv. Da spiser jeg. Man skal ikke være slave av fastingen, for det skal ikke være tvang. Det er ikke det dette handler om.

Én ting til som jeg har merket, og som jeg tror er undervurdert: du regulerer følelsene dine mye bedre når blodsukkeret ligger stabilt. Mer protein og mindre sukker i starten av dagen har gitt meg mer emosjonell bæreevne resten av den. Det er min erfaring, ikke en resept.

Men det er greit å vite hva man har gjort. For når jeg utover dagen, eller dagen etter, kjenner at noe er annerledes, kan jeg koble den opplevde endringen til et valg jeg tok utenfor det vanlige. Det er hele gevinsten ved å ha en rutine: den gir deg noe å måle mot.

Vil du ha dem, ligger oppskriftene bakerst i boka. Jeg har lagt dem der med vilje, slik at du kan bla rett til dem når

du står på kjøkkenet, i stedet for å måtte lete deg gjennom et kapittel du allerede har lest.

> **KORT SAGT** En rutine gir deg noe å måle mot de gangene du faller utenom.

> **PRØV** Legg merke til når du spiser i dag. Ikke endre noe ennå, bare legg merke til det.

Smoothie-eventyret

Da covid slo inn i 2020, og store deler av verden ble til et stort spørsmålstegn, endret måten jeg jobbet på seg i takt med restriksjonene.

Det var en tung tid. Og jeg tenkte at den lille tiden klientene mine tilbrakte med meg, skulle være et lys i hverdagen deres.

Så jeg satte meg ned med spørsmålet: hva kan jeg gjøre som gir en tilleggsverdi til alle sammen? Hva kunne være lyset i enden av tunnelen etter en utfordrende økt?

Jeg så for meg hva som kunne være en smooth overgang fra høy puls til hvilepuls.

Og så innførte jeg en regel: ikke lov å sitte, fra vi møttes til vi var ferdige.

De fleste av oss vil gjerne sette oss ned når vi er andpustne eller slitne. Jeg stod på at det å ikke sitte i løpet av én time utgjorde fire prosent av døgnet, og at det skulle vi klare sammen.

Så snart vi var ferdige, var det lov å sette seg. Og da fikk de servert en smoothie som gevinst.

Slik begynte smoothie-eventyret.

I dag er smoothie en vesentlig del av omtrent alt jeg gjør. I én-til-én-jobb, på eventer, eller bare som en overraskelse til dem jeg jobber med.

Hadde jeg kunnet veksle inn «hva har du i dem?» i penger, ville jeg sittet på en privat superyacht og skrevet dette manuset.

Men det er egentlig ikke smoothien som er poenget.

Poenget er at en økt trenger noe i enden av seg. Ikke fordi folk er barn, men fordi noe å se frem til er en av de sterkeste kreftene vi har, og fordi det er urimelig billig å gi noen det.

Finn ut hva som er din smoothie.

> **KORT SAGT** En økt trenger noe i enden av seg. Det er urimelig billig å gi noen noe å se frem til.

> **PRØV** Bestem hva du får når du er ferdig med det du gruer deg til i dag. Og gi deg selv det.

DEL 4 - ORDENE DINE

“If you change the way you look at things, the things you look at change.”

— Wayne Dyer

Jeg må

Apropos hva vi må og burde: la oss ta en liten prat om ordbruk.

Mange av oss har et negativt språk uten at vi er klare over det, og uten å være klare over at ord har makt.

Vi sier for eksempel «jeg må innom butikken». Men hvis vi ser litt nærmere på det, så er det ikke noe du må?

La oss si at du skal handle inn mat eller såpe. Det gjør du mest sannsynlig fordi du skal ha noe å spise, og fordi du vil ha kroppen eller noe annet rent. Men hvorfor det? Fordi du vil ha mat i magen, fordi du er fysen eller sulten. Og du vil ha noe rent fordi du ikke vil at du eller noe annet skal være skittent.

Kan vi da være enige om at vi vil i butikken? Eller rett og slett noe så enkelt som at «jeg skal» i butikken?

«Jeg må på jobb i morgen» blir «jeg har jobb i morgen», eller «jeg skal på jobb i morgen».

«Jeg må ringe deg opp igjen» blir «jeg skal ringe deg opp igjen».

Det er en liten endring. Men si begge versjonene høyt og kjenn etter. «Må» plasserer deg som en som blir dyttet gjennom dagen av krefter utenfor deg selv. «Skal» plasserer deg som en som har bestemt seg. Samme handling. Helt forskjellig plassering.

Og du gjør dette hundre ganger om dagen. Hundre små beskjeder til deg selv om hvem som styrer.

Men det finnes et ord til, og det er enda bedre enn «skal».

«Få.»

«Jeg får stå opp.» Det er ikke alle som kan si det. Noen er fysisk hindret, og noen er ikke lenger i live. Men jeg får stå opp akkurat i dag, med alle sansene mine i behold.

«Må» er plikt. «Skal» er beslutning. «Få» er takknemlighet.

Du kommer ikke til å klare å si «få» om alt, og det er heller ikke meningen. Men livet handler ikke om å oppfylle en haug med plikter. Det handler om å få en haug med gaver.

Få mer enn du må.

> **KORT SAGT** «Må» plasserer deg som en som blir dyttet gjennom dagen. «Skal» plasserer deg som en som har bestemt seg.

> **PRØV** Bytt ut «jeg må» med «jeg skal» én gang. Bare én. Og legg merke til hva som skjer i kroppen.

Jeg hater regnvær

Et annet eksempel er når vi snakker om noe vi ikke liker. Det er veldig lett for oss å tillegge det hat.

Vi kan si «åh, jeg hater regnvær, alt blir så vått».

En ting er at regnet kommer og går uavhengig av hva du føler om det. Men hvis vi tar en titt på hva du faktisk sier, så ligger det mye informasjon allerede i de to første ordene. «Jeg hater.» Det er nesten irrelevant hva som kommer bak, for du bruker jo tiden på å hate.

Jeg forstår at det ikke nødvendigvis er det du mener. Men hvorfor si det da?

Og legg merke til hva slags følelse hat faktisk er. Det er den eneste følelsen vi melder oss frivillig på.

Du velger ikke å bli lei deg. Du velger ikke å bli redd. Men hat er noe du må sette i gang selv, hver gang, og holde i gang så lenge det varer. Det krever arbeid.

Så det er verdt å spørre hva vi bruker det arbeidet på. For min erfaring er at det aller meste av det går til ting som kom til å skje uansett. Regnet. Køen. Været i helgen. Prisen på strøm. Ingen av dem vet at du hater dem, og ingen av dem oppfører seg annerledes fordi du gjør det.

Det er også en øvelse, enten du vil eller ei. Du blir god på det du gjentar. Sier du «jeg hater» tjue ganger om dagen om regnvær og kø og treg wifi, så har du trent tjue ganger på å hate. Og den ferdigheten blir ikke liggende igjen ute i regnet. Den blir med deg inn i samtaler som betyr noe mer.

Vi er mange som har den uvanen. Som et eksempel kan vi si det samme uten negativt språk: jeg ser frem til at det slutter å regne, så ikke alt er så vått.

Samme informasjon. Ingen hat.

Det er ikke et spørsmål om å være positiv for enhver pris, og det er ikke det jeg driver med. Regn er vått, og du får lov til å synes det er kjedelig. Men det er forskjell på å synes noe er kjedelig og på å bruke energi på å hate det. Den ene koster deg ingenting. Den andre koster deg litt hver gang.

KORT SAGT Det er forskjell på å synes noe er kjedelig og på å bruke energi på å hate det.

PRØV Bytt ut «jeg hater» med «jeg ser frem til at» én gang i dag.

Tunge ord på enkle ting

Her er en uvane som er i slekt med de forrige, og som er blitt veldig vanlig: vi bruker svært tunge definisjoner på ganske enkle menneskelige opplevelser.

Du skal holde en presentasjon og kjenner det i magen. Du er litt usikker på om du fortjener plassen din. Det heter nå impostor syndrome. Du gruer deg til en telefonsamtale, og det er sosial angst. Du er lei av jobben i to uker, og det er utbrenthet.

Jeg vil være tydelig på én ting her, for dette er lett å misforstå: de tilstandene finnes, de er reelle, og folk som har dem trenger hjelp og fortjener at det tas på alvor. Det er ikke dem jeg snakker om.

Jeg snakker om alt det andre, som er nesten alt. De helt vanlige menneskelige opplevelsene som alle har, som vi nå har begynt å gi diagnosenavn.

Og problemet er ikke ordene i seg selv. Problemet er hva de gjør med hva du tror er mulig. «Jeg er litt nervøs» er noe du kan gå inn i rommet med. «Jeg har impostor syndrome» er noe du har, som en tilstand, som noe større enn deg og som ikke går over av at du gjør det likevel.

Det ene er en følelse du har på vei et sted. Det andre er en identitet du har fått.

Så jeg prøver å bruke det minste ordet som er sant. Jeg er litt usikker. Jeg gruer meg litt. Jeg er sliten i dag.

Som regel viser det seg at det minste ordet også er det riktige.

> **KORT SAGT** Bruk det minste ordet som er sant. Som regel er det også det riktige.

> **PRØV** Neste gang du skal beskrive hvordan du har det, velg det minste ordet som stemmer.

Mellomrommet

Hvis det er én ting jeg har lært, så er det at det er svært vanskelig å håndtere et problem i samme øyeblikk som det oppstår.

Vi får som regel en reaksjon på det som blir presentert for oss, og den reaksjonen leder oss i en eller annen retning før vi har rukket å bestemme noe. Derfor sier jeg ofte: du får ikke fikset problemet der og da.

Men her er tingen. Hvordan du ser problemet, er som regel akkurat det. Problemet.

Ting oppstår, både i og utenfor din kontroll. Men det er jo egentlig bare en utfordring, forutsett eller uforutsett, uansett hvor stort det måtte kjennes ut der og da.

Så jeg har øvd mye på å ha et mellomrom mellom meg selv og følelsen.

Jeg blir sint. Men jeg er en som kan kjenne på sinne.

Ser du forskjellen? Det er den samme forskjellen som i forrige kapittel, bare på et annet sted. Det ene er noe jeg er. Det andre er noe som går gjennom meg.

Det mellomrommet har lært meg å vurdere hva som er viktigst. Krever dette en rask reaksjon fra meg? Eller kan jeg forsøke å få overblikk, slik at jeg lettere kan finne en løsning?

Som regel er svaret det siste. Og som regel oppfører problemet seg helt annerledes når jeg ser det ovenfra i stedet for nedenfra.

Noen ganger er følelsene som kommer som et resultat av utfordringen så store at man trenger å felle noen tårer, eller brøle. Det skal man få lov til, og jeg er den siste til å si noe på et godt brøl.

Men jeg tror det er viktig å stoppe opp, slik at man ikke handler irrasjonelt. For da blir utfordringen plutselig enda større enn den var, og nå har du to.

Og så en ting jeg mener ganske hardt: det å være overveldet, eller å ha mye på en gang, gir deg ikke fritak fra å være et greit menneske. Det er ikke et frikort til å sende moralen på ferie. Vi har alle noe på gang. Det er ikke bare deg.

Og når mellomrommet er vanskelig å finne, har jeg et triks som tar atten sekunder.

Sitt eller stå helt i ro. Bruk tre sekunder på å trekke pusten inn. Hold den i tre sekunder. Pust ut i tre sekunder.

Gjør det seks ganger, så har du kjørt en runde.

Coachen min i New York lærte meg at kroppens tilstand faktisk endrer seg av dette, og jeg kjører gjerne flere runder til jeg kjenner at hjertet banker saktere.

En tilleggsøvelse mens du fortsatt står stille: prøv å kjenne etter hvordan det kjennes ut under føttene dine, uten å bevege deg. Det er tross alt der du er. Der føttene dine er.

Og for ordens skyld: jeg snakker selvfølgelig ikke om nødsituasjoner. Brenner det, så løp.

If you change the way you look at things, the things you look at change.

> **KORT SAGT** Du fikser ikke problemet der og da. Lag et mellomrom mellom deg og følelsen.
>
> **PRØV** Still deg selv ett spørsmål før du svarer. Krever dette en rask reaksjon fra meg akkurat nå?

Hva fokuserer vi på

I løpet av en dag har jeg mange samtaler med forskjellige folk, og jeg hører en del samtaler.

Min opplevelse er at det er mye snakk om hva vi ikke ønsker. Og at når vi snakker om hva det er vi ønsker, så er det med fokus på hva vi ikke ønsker.

Kollegaen min forteller for eksempel at de skal få varmekabler i gulvet hjemme. Det er vesentlig informasjon, men det er bare et komma i samtalen før det går videre til «ja, så vi slipper å gå rundt og fryse på beina om vinteren».

Og derfra ruller det.

«I fjor vet du, da var jeg omtrent blå på føttene gjennom hele vinteren, og fikk jo ikke varmen i føttene før vi rundet mai. Nei fy faen, det skal det bli slutt på nå!»

Fokuset kunne vært på nye varmekabler, og at de kom til å varme på føttene gjennom vinteren. Forstår du hvor jeg vil?

De aller fleste er ikke engang klare over at vi gjør det.

Hør etter i dag. Du kommer til å høre det overalt så snart du har lagt merke til det én gang. Folk beskriver den fine ferien de skal på ved å snakke om hvor sliten de er nå. Folk beskriver den nye jobben ved å snakke om den gamle sjefen. Det gode ligger der, midt i setningen, og så går de rett forbi det.

Det er derfor jeg pleier å si det sånn: it's up to you to see the beauty in everyday stuff. Ingen kommer til å peke på det for deg.

> **KORT SAGT** Vi beskriver det vi gleder oss til ved å snakke om det vi slipper unna.

> **PRØV** Neste gang du forteller noen om noe du gleder deg til, se om du klarer å komme deg gjennom hele historien uten å nevne det du slipper unna.

Penn til papir

Hvis jeg ber deg regne 4 + 4 i hodet, gjør du det uten å tenke. Det samme gjelder 20 + 11.

Hvis jeg ber deg legge sammen 347 + 572, stopper du sannsynligvis opp og bruker litt lenger tid. Men hvis du får

en penn og et ark, og skriver det ned, blir det langt lettere å komme frem til svaret.

Slik er det også med tankene våre.

Du regner ikke på samme måte, selvfølgelig. Men det å få noe ned på papir krever at du formulerer det på en litt annen måte enn den det oppleves på i hodet. Og når du så leser hva du har skrevet, oppdager du gjerne noen nye nyanser, selv om alt sammen kom fra deg.

Det er den delen jeg synes er mest merkelig, og mest nyttig. Du får ny informasjon ut av noe du allerede visste, bare fordi det har flyttet seg fra hodet til arket.

Det henger sammen med gromset i glasset. Så lenge tankene ligger i hodet, ligger de og virvler rundt hverandre. På papiret ligger de ved siden av hverandre, i en rekkefølge, og da ser du hvor mye det egentlig er. Som regel er det mindre enn det føltes som.

Kanskje du ikke finner svaret med en gang. Men det hjelper å få penn til papiret. Oftere enn du tror.

> **KORT SAGT** Det som ligger i hodet virvler. Det som ligger på papiret ligger i rekkefølge.

> **PRØV** Ta det du går og tenker mest på nå, og skriv det ned. Ikke pent. Bare ned.

DEL 5 - LISTENE

*“Sometimes what didn't work out, really worked out for you. *Usually.”*

— Lamino Fly

Tøm burde-listen

Det er fort gjort å nevne eller tenke hva en burde gjøre eller skulle gjort. Det kan ofte virke som om det skjer helt automatisk.

«Jeg burde egentlig rydde nå.»

«Jeg burde egentlig ikke spise dette.»

Angrip alle «burde» ved å ta grep, så snart de dukker opp. Rydd rommet, så er du ferdig med det. Ikke spis noe som ikke kommer til å oppføre seg godt.

Hverdagen har lett for å bli enda bedre når burde-listen er tom.

Grunnen til at dette virker så godt, er at et «burde» nesten aldri koster det du tror. Rydningen tar fire minutter. Tanken på rydningen tar hele ettermiddagen. Du drar med deg en liten uro fra rom til rom, og den uroen er tyngre enn arbeidet.

Så listen har egentlig bare to lovlige utganger: gjør det, eller stryk det. Det tredje alternativet, å la det ligge og gnage, er det eneste som faktisk koster deg noe.

> **KORT SAGT** Et «burde» koster mer som tanke enn som handling. Gjør det, eller stryk det.
>
> **PRØV** Ta det første «burde» som dukker opp, og gjør det innen fem minutter. Bare det ene.

Skulle-listen

En annen liste i samme slekt er skulle-listen.

Det er her vi bruker energi på å være irriterte, frustrerte, oppgitte eller hissige fordi et eller annet passert øyeblikk ikke ble slik vi hadde tenkt, og vi skulle ønske at utfallet var annerledes.

«Åh, hvorfor gjorde jeg det?»

«Søren, hvordan kunne jeg glemme det?»

Det kan virke dramatisk å bruke ordet tilgivelse, men: tilgi deg selv raskt.

Du er ikke lenger den versjonen av deg som «skulle». Du er den versjonen som har lært hva du skal og ikke skal gjøre for å få et gitt utfall igjen. Du har utviklet deg, og nå som du vet bedre, kan du gjøre bedre også.

Forskjellen på de to listene er verdt å merke seg. Burde-listen kan du tømme ved å handle. Skulle-listen kan du ikke gjøre noe med i det hele tatt, fordi den ligger bakover. Det eneste du kan gjøre er å legge den ned.

> **KORT SAGT** Burde-listen tømmer du ved å handle. Skulle-listen kan du bare legge ned.

> **PRØV** Ta én ting du har gått og ergret deg over, og si høyt at du var en annen versjon av deg da.

Å stille opp koster

Det finnes en regle som går sånn: å si nei til noen eller noe, er å si ja til deg selv.

Det er en fin regle. Jeg synes bare den er dratt fullstendig ut av proporsjoner.

Vi lever i en tid hvor det snakkes mye om meg. Hva jeg vil. Hva jeg trenger. Hva jeg fortjener.

På mange måter er det bra, fordi mange har brukt rikelig med tid på å presse egne behov vekk for å passe inn i andres forventninger. Jeg mener virkelig at det er bra.

Men det har gått litt langt, eller?

Hvis hver celle i kroppen bare skulle tenke på seg selv, hva hadde skjedd med resten av kroppen? Hvis hver dråpe i havet bare skulle se seg selv som en egen dråpe, hva hadde blitt igjen av havet?

Vi er ikke bare individuelle prosjekter. Vi er også en del av noe. Familier. Vennskap. Relasjoner. Arbeidsplasser. Samfunn.

Og jeg tror vi snakker mye om hva vi ønsker oss fra andre, og litt for lite om hva vi selv leverer.

Vi vil ha venner som stiller opp. Men stiller vi opp selv?

Vi vil bli sett. Men hvor flinke er vi til å se?

La meg fortelle om en kveld i november 2013.

Det hadde vært en lang og mørk dag. Jeg hadde kavet meg gjennom stiv kuling, togforsinkelser og billettkontrollører før jeg endelig fikk låst meg inn hjemme. Jeg følte at jeg

hadde gitt det beste av meg til en jobb som absolutt ikke hadde gitt meg sitt beste tilbake, og det var tomt.

Omtrent idet jeg hadde fått varmen igjen og skulle lage meg middag, ringte en venn og spurte om jeg kunne hjelpe ham å flytte.

«Åh, må du flytte akkurat nå?» spurte jeg, som om jeg ikke hørte på stemmen hans at det hastet.

Han fikk understreket at det måtte skje i løpet av den neste timen, men at det «ikke var stress» hvis jeg ikke kunne.

Vi var ikke så gode venner at jeg var hans naturlige første eller andre valg. Og jeg hadde ikke én fiber i meg som hadde lyst. Jeg ville slappe av og finne igjen livsgnisten før jeg skulle opp igjen dagen etter og gjenta en dag som fint kunne ligne den jeg nettopp hadde hatt.

Jeg sa nei til sofaen og maten, og ja til å stille opp.

Fordi noen ganger er den gleden større.

Og det var først i løpet av den korte flytteseansen at vi faktisk knyttet et ordentlig bånd. For da måtte han åpne opp om hvorfor han måtte flytte, og hvorfor det hele skjedde så plutselig.

I dag vil jeg si at det var den kvelden vi gikk fra å være venner til å være gode venner. Og det hadde ikke skjedd hvis jeg bare hadde tenkt på hvor ubeleilig det var for meg.

Å stille opp er sjelden stort.

Det kan være å ta telefonen midt i middagen. Å kjøre litt lenger fordi noen trenger det. Å sende den meldingen du nesten ikke gadd. Å inkludere noen uten at de må spørre.

Men det koster som regel noe. Tid. Energi. Komfort. Kalenderplass. Ego.

Og kanskje er det akkurat derfor det betyr noe.

For hvis vi bare stiller opp når det passer perfekt, når vi har overskudd og når det ikke koster oss noe, da vil jeg heller kalle det praktisk deltakelse.

Så la meg si det som må sies, for jeg vil ikke bli misforstått her: selvfølgelig skal vi ha grenser.

Jeg spyttet ut en shot foran et helt utested fordi noen andre ville at jeg skulle drikke den. Det er en grense, og det er en grense på riktig sted. Der noen prøver å overstyre et valg du har tatt for din egen del, skal du si nei, og du skylder ingen en forklaring.

Vi skal ikke brenne oss selv ned for å holde andre varme.

Men det finnes en forskjell på grenser og likegyldighet. Det finnes en forskjell på egenomsorg og ego. Og forskjellen ligger som regel i hvem som spør: en som presser deg, eller en som trenger deg.

Ekte velvære handler ikke bare om å ta vare på seg selv. Det handler også om hvordan vi er for andre.

Hva slags venn er jeg?

Hva slags partner er jeg?

Hva slags menneske er jeg når det ikke handler om meg?

Vi trenger mer av hverandre. Ikke mindre.

Så ja, ta vare på deg selv. Men ikke gjør «meg selv» til hele livsfilosofien. For et godt liv bygges ikke bare av hva du får. Det bygges også av hva du gir.

Og noen ganger koster det å stille opp. Men det er kanskje nettopp det som gjør det verdifullt.

KORT SAGT Grenser er riktige når noen overstyrer et valg du har tatt for din egen del. Det er noe helt annet enn å si nei til en som trenger deg.

PRØV Send den meldingen du nesten ikke gadd å sende. I dag.

DEL 6 – KROPP OG VANER

“The heaviest weight at the gym is the front door.”

— Lamino Fly

Finn treningen som er gøy

Jeg jobber med å finne trening som er gøy for hver eneste klient jeg jobber med.

Vi har mye lettere for å gjøre ting vi synes er gøy. Det høres nesten for enkelt ut til å være et poeng, men se på hvor mye av treningsverdenen som er bygget på det motsatte: disiplin, tvang, gjennomføring, «no excuses».

Vi har nok av ting vi føler at vi må her i livet. Skal treningen din også bli en av dem, har du gitt deg selv en oppgave du kommer til å prøve å slippe unna.

Så spørsmålet jeg stiller er ikke hvilken treningsform som er mest effektiv. Det er hvilken bevegelse du faktisk kommer til å gjøre om åtte måneder. Den beste treningen er den som blir gjort.

Og hvordan finner du den?

Jeg tror det begynner med at du er nysgjerrig. Rett og slett bare det. «Finnes det trening som passer for meg?» «Hvordan er egentlig de derre gruppetimene jeg har sett?» Noe som gjør at det føles lystbetont for deg å dra og prøve.

Det finnes ingen fasit på trening som passer for alle sammen. Kanskje alle squatsene du ser på Instagram ikke er det mest hensiktsmessige for deg. Kanskje pilatesfolka irriterer deg så mye at du har utviklet en liten forakt for pilates.

Og her er noe jeg mener like sterkt som resten: det er like viktig å finne ut hva du ikke liker.

Vi snakker mye om å finne det som passer, som om det ligger og venter på deg et sted. Men i praksis finner de fleste det ved å eliminere. Du prøver noe, kjenner at det ikke er deg, og krysser det av.

Det er ikke et mislykket forsøk. Det er et svar.

For hvis du vet at du hatet det, vet du også at du aldri kommer til å dukke opp til det i mars. Og da har du spart deg selv for et halvår med dårlig samvittighet.

Å bevege kroppen sin, og å jobbe med å flytte taket på hva du får til, trenger ikke være alvorlig. Det burde være noe du har lyst til å gjøre flere ganger, ikke noe som oppleves som en straff.

Så sjekk også ut hvem du kan gjøre det sammen med. Kanskje betyr det for deg å oppsøke gruppetimer med fremmede. Kanskje skal du jobbe sammen med en coach. Kanskje skal du begynne med turn igjen, selv om du tenker at du er for gammel.

Og noens motivasjon er rett og slett bare å slippe å ha plager. Så lenge det får jobben gjort, og så lenge treningen føles som en investering, så be it.

Selv holder jeg eventer og noen gruppetimer, hvor musikk og øvelser er skreddersydd til akkurat den samlingen. Men mer enn noe annet er jeg opptatt av at likesinnede skal møtes.

For det handler om så mye mer enn å gjøre øvelser. Det handler om å kjenne på et fellesskap, hvor man kan veksle energi og forme nye koblinger – med venner eller med fremmede.

Og det er en av de tingene som holder folk i gang lenger enn noe program gjør. Du kan gå lei av øvelser. Du går sjelden lei av folk du gleder deg til å se.

> **KORT SAGT** Den beste treningen er den som blir gjort.
>
> **PRØV** Skriv ned én treningsform du er nysgjerrig på, men aldri har prøvd. Finn ut når neste time går.

Else

La meg gi deg et eksempel som satt.

Kjenner du ikke Else Kåss Furuseth, så er hun komiker og programleder, og en av dem som har gjort det lettere å snakke høyt i Norge om ting folk ellers holder for seg selv. Det er verdt å vite her, for hun var akkurat like ærlig med meg som hun er på skjermen.

Og det hun var ærlig om fra første stund, var at hun hatet å trene. Ikke «syntes det var litt kjipt». Hatet.

Vi hadde verken jobbet sammen eller møttes på forhånd. Det hele ble filmet i sin helhet for NRK, i serien Helse Kåss Furuseth. Så der stod vi: to fremmede, ett kamerateam, og en kvinne som helst ville vært et helt annet sted.

Oppgaven min ble derfor ganske enkel å formulere, og ganske vanskelig å utføre: å gjøre det så lystbetont som jeg overhodet klarte.

Etter hvert som jeg fikk orientert meg om hennes forhold til å gjøre øvelser, og fikk sett hvordan vi lå an, var det opp til meg å legge opp økter hvor hun kjente at vi ikke kunne

sluntre unna når det ble ubehagelig eller tungt, men hvor det samtidig ikke var så alvorlig.

Det er den balansen. Ikke lett, men ikke høytidelig.

Vi endte opp med å trene sammen i flere år etter den første gangen. Underveis måtte jeg stadig jobbe med å flytte taket på repetisjoner og vekt, slik at hun også merket at vi beveget oss fremover, og lenger unna der vi begynte.

For Else var det akkurat gøy nok til å ikke slutte.

Og for meg var det nok at hun dukket opp hver gang.

Det er egentlig hele coachrollen i én setning: you wouldn't have learned to ride a bike if someone you trusted hadn't let you go. Jobben min er ikke å holde. Jobben min er å vite når jeg skal slippe.

Det er egentlig hele poenget mitt med denne delen av boka, samlet i én setning: akkurat gøy nok til å ikke slutte er et høyere ambisjonsnivå enn det høres ut som. Det slår enhver perfekt plan som blir lagt vekk i mars.

> **KORT SAGT** Akkurat gøy nok til å ikke slutte slår enhver perfekt plan som blir lagt vekk i mars.

> **PRØV** Spør deg selv hva som skal til for at du dukker opp neste gang. Ikke hva som er mest effektivt.

Å flytte taket

Nå skal jeg si noe som kan høres ut som det motsatte av alt jeg nettopp har sagt.

Det er fort gjort å begynne med en form for trening som blir en slags komfortsone. Og selv om det er knall at man møter opp og gjør det man skal, tror jeg det ligger noe viktig i å strekke seg litt lenger enn man tror er mulig. Slik at man får kjenne på nettopp det å ikke strekke til.

Det er ubehagelig. Det er også det eneste stedet utvikling skjer.

Og her er noe verdt å ha med seg, fordi det lurer folk hele tiden: working out will make you feel weak when it's actually making you stronger. Learning new stuff will make you feel dumb when it's actually making you smarter. Følelsen av å ikke få det til er ikke et signal om at du er på feil vei. Som regel er den kvitteringen på at du er på riktig.

Your love for the ocean has got to be greater than the fear of drowning.

Og her har jeg lagt merke til at folk deler seg i to. Noen lar seg skremme av det, og konkluderer med at dette ikke er mulig for dem. Andre fortsetter å strekke seg, fordi de tenker at de må få det til.

Hvem av disse er du?

Det er ikke et retorisk spørsmål, og det er ikke sånn at det ene svaret er det riktige. Jeg spør fordi svaret ditt sier noe om hva du trenger. Er du den første, trenger du at taket flyttes i så små steg at du nesten ikke merker det. Er du den andre, trenger du sannsynligvis noen som passer på at du ikke flytter det så fort at du ryker.

Begge deler er en jobb. Det er bare to forskjellige jobber.

KORT SAGT Følelsen av å ikke få det til er som regel kvitteringen på at du er på riktig vei.

PRØV Legg på litt mer enn du tror du klarer, én gang denne uka.

Benkpressen

Jeg fortalte at jeg fant styrketreningen rundt 2011. Det jeg ikke fortalte, var hvorfor det tok så lang tid.

Mens jeg studerte kunne jeg løpe en time på tredemølle før forelesning klokka åtte. Men det var alt det gikk i. Å nærme meg frivektene eller apparatene var helt uhørt. Så lenge jeg var slank og hadde flat mage, var jeg fornøyd.

Jeg pleide å si noe sånt som: «jeg er en livsnyter, jeg. Jeg vil ikke se ut som jeg sturer bort livet mitt på et treningsstudio.»

Og det fungerte i noen år, det.

Innerst inne handlet det om noe helt annet. Det handlet om at jeg ikke ville akseptere at jeg ikke var god på det. Jeg var allerede i tjueårene og hadde trent minimalt med styrke, så forbedringspotensialet mitt var overveldende stort. Aller helst skulle jeg bestemt meg for å begynne den ene dagen og våknet som Herkules den neste.

Hvorfor er det så vanskelig å akseptere å stå på trinn én?

Jeg tror det er vanskelig å innrømme hvor det er man trenger å bli bedre. Hvordan vi håndterer det å være dårlig i noe, henger mye sammen med hva det fikk av følger for oss da vi var små. Derfor kan noen tenke «åh, dette har jeg

ikke gjort før, la meg prøve», mens andre er livredde for å anerkjenne at de har noe som helst de kan bli bedre på.

Men vi må vite hva vi trenger å forbedre for å kunne bli bedre.

Så jeg gjorde det eneste fornuftige: jeg lærte av dem som kunne mer. For meg betydde det å gå til en coach.

I et av de første møtene ble jeg spurt om det var noe jeg fryktet på treningssenteret.

Benkpressen, svarte jeg. Det var min aller største frykt. Jeg hadde bare sett store, sterke menn der, og med dem hadde jeg ingenting til felles.

«Da begynner vi på benkpressen.»

Livredd for hvordan dette skulle gå, gikk vi bort og gjorde nøyaktig det.

Var det så ille som jeg trodde?

Nei. Jeg vil si at det var verre på veien bort dit.

Etter det første settet innså jeg noe jeg har hatt med meg siden: ting er mye skumlere i hodet enn i virkeligheten. Frykten var der helt frem til jeg gjorde det. Så var den borte.

Og du kan tro jeg var stolt av meg selv.

Det gjorde meg mer motivert til å gjøre flere av de tingene jeg hadde bestemt meg for at jeg ikke kom til å mestre. Det er ikke sikkert det fungerer sånn for alle, men å ha noen der som hjelper deg i din egen utvikling, det tror jeg på.

Mange tenker at coacher og personlige trenere er for dyrt. Det har jeg tenkt og unnskyldt meg med selv, og det kom nok av at jeg ikke så på det som en investering i meg selv.

For hvor sannsynlig er det at du hadde lært å lese i første klasse uten en lærers hjelp?

Ikke la egoet ditt stå i veien for kunnskap. Alle du treffer har noe du kan lære av dem.

> **KORT SAGT** Ting er mye skumlere i hodet enn i virkeligheten. Frykten var der frem til jeg gjorde det, og så var den borte.

> **PRØV** Skriv ned den ene tingen du unngår fordi du er redd for å se dum ut. Det er som regel den du skal begynne med.

Når motivasjonen svikter

Vi har vært der alle sammen. Motivasjonen for noe forduftet.

Og rart nok er det som regel motivasjonen for det bærekraftige som forsvinner først. Enten det er trening, vasking eller en oppgave som skal gjøres.

Jeg tror det er helt urimelig å tro at motivasjon skal være konstant. Den, som det meste annet i livet, er i konstant endring.

Så når motivasjonen svikter, la disiplinen lede deg.

Mestringsfølelsen av å gjennomføre noe du egentlig ikke orket, er i seg selv oppløftende. Og her er tingen som gjorde at dette landet hos meg:

Følelsen av å ikke orke noe, og mestringsfølelsen av å ha gjennomført det, er begge like langt unna deg. Veien dit heter disiplin.

Å lese de ordene kan oppleves frustrerende, spesielt hvis du ikke kjenner deg igjen. Det finnes mange motiverende ord og inspirerende historier der ute, og de hjelper ikke alltid på egen motivasjon.

I slike situasjoner er det lurt å hente frem krykkene du selv vet virker. For min del er det alt fra musikk til å lage avtaler med meg selv, med en belønning i enden. «Kommer jeg på trening og gir minst nitti prosent gjennom økta, kan jeg unne meg indisk til middag i dag.»

Og husk at det er de tunge dagene som teller mest. De gir deg mer uttelling enn dagene du er supermotivert, fordi det er de som avgjør om du er en som møter opp eller ikke.

Kjører du en lettere eller kortere økt, har det uendelig mye mer for seg enn å ikke gjøre noe.

> **KORT SAGT** Følelsen av å ikke orke, og følelsen av å ha gjennomført, er like langt unna deg. Veien dit heter disiplin.

> **PRØV** Neste gang motivasjonen mangler: lag en avtale med deg selv, med en belønning i enden. Og hold den.

Choice is our superpower

Du velger alltid. Om du vet det eller ei.

Det er utgangspunktet mitt for alt som handler om vaner. En vane er egentlig bare et valg du har tatt så mange ganger at du har sluttet å oppleve det som et valg. Det er derfor de er så kraftige, og det er derfor de er så vanskelige å snu: du kjemper ikke mot handlingen, du kjemper mot at den har blitt usynlig.

Så det første steget er alltid det samme. Ikke å endre noe. Bare å se at det er der.

Den vanen du har med å ta telefonen idet du setter deg i sofaen, er et valg. Vanen med å si ja når du mener nei, er et valg. Vanen med å hoppe over frokosten fordi du alltid er sen, er et valg, og sannsynligvis et du tok for mange år siden, i en helt annen situasjon, og aldri har tatt opp til vurdering siden.

Det er en god nyhet. Et valg kan tas på nytt. You make choices; then your choices make you.

La meg vise deg hvordan det kan se ut i praksis.

Jeg jobbet med en klient som hadde to ønsker: han ville slutte med snus, og han ville bli sterkere.

Så vi laget én regel. Hver gang han kjente snussuget, skulle han ta en push-up.

Jeg rådet ham til å fortelle kollegene sine om det med en gang, slik at han slapp å gå og uroe seg for hvordan det så ut når han plutselig reiste seg og la seg ned på gulvet. Han syntes det var flaut den første arbeidsdagen. Så gikk det seg til.

For å holde styring skrev han en strek i notatene på mobilen hver gang.

Og det jeg så var to kurver som gikk hver sin vei. Snussuget meldte seg sjeldnere, mens antall push-ups steg. For da én push-up ble lett, økte han til tre.

Han ble motivert av sin egen prestasjon, og nøkkelen til det er progresjon.

Det var lite nok til at det ikke krevde all verden, og stort nok til at det ga utslag. Det er hele oppskriften.

Og så vil jeg si noe om det folk pleier å etterlyse når de skal endre en vane:

You don't need motivation. You need self control.

You don't need more time. You need fewer distractions.

You don't need strong willpower. You need better systems.

Motivasjon er en følelse, og følelser kommer og går. Et system står der uansett hva du føler den morgenen. Det er derfor jeg bruker så mye tid på rutiner i denne boka, og så lite tid på å prøve å tenne deg.

> **KORT SAGT** En vane er et valg du har tatt så mange ganger at du har sluttet å se at det er et valg.

> **PRØV** Finn én vane du aldri har tatt opp til vurdering. Du trenger ikke endre den. Bare se den.

Å miste en dag

Mange kjenner seg igjen i det å miste motet fordi man har hatt en dag som gjorde at man ble nødt til å trå utenfor vanene. Spesielt i treningsveien.

På begynnelsen av min egen treningsreise pleide dette å resultere i at jeg følte meg dårlig. Og enda verre var det om jeg ble syk og derfor hadde flere dager uten trening. «Da kan jeg like så godt slutte.»

Du husker kanskje kapittelet om å være edru. Den samme alt-eller-ingenting-innstillingen fikk meg til å tenke at hvis jeg hadde vært edru i en måned, men drakk én gang, så kunne jeg like så godt bli alkoholiker.

Det høres absurd ut når man skriver det ned. Det er også nøyaktig sånn det føles der og da.

Men hvis vi ser det i et litt større bilde, så er ikke én dag, eller én uke, mye av en måned eller et år. Én dag av tre hundre og sekstifem er 0,3 prosent. Du kan gjøre det regnestykket selv på hvilken som helst uke du synes du har rotet bort, og svaret blir alltid det samme: det er ikke noe.

Det som derimot er noe, er det du gjør med dagen etterpå.

Så jeg har byttet ut spørsmålet. Det er ikke «har jeg ødelagt det nå?». Det er «hva er det neste jeg gjør?». Og svaret på det er alltid tilgjengelig, uansett hvor mange dager du har bommet på.

Det finnes ingen serie å ødelegge. Det finnes bare neste valg.

> **KORT SAGT** Det finnes ingen serie å ødelegge. Det finnes bare neste valg.

> **PRØV** Neste gang du bommer på en dag: spør «hva er det neste jeg gjør?» i stedet for «har jeg ødelagt det nå?»

Det klokka ikke måler

Wellness, velvære, optimalisering, sunnhet. Alle disse begrepene har gått fra å være ord vi kjenner, til å styre hverdagene våre.

På mange måter er det sunt. Men når noe blir trendy og kommersielt i en kultur, følger det med popularitet. Og for at noe skal være populært, må det finnes en måte å gjøre det på som er upopulær.

Med andre ord: idet velvære ble en trend, ble det også mulig å mislykkes i det.

Mange av oss, meg selv inkludert, har en tendens til å fiksere på ting. Og kobler du fiksering sammen med noen av begrepene over, bikker det fort over til å bli obsessing.

Ulempen er at noe som egentlig bare skulle vært en påminner om gode valg, blir det som leder deg vekk fra akkurat de valgene.

La meg fortelle om min egen.

Jeg hadde en periode hvor jeg hadde som mål å gå minst tjue tusen skritt om dagen. Grunnen var grei nok: jeg vet at jeg lever en latere livsstil enn det som er sunt for meg. Det blir mye Uber rundt omkring.

Så flere kvelder satt jeg og så på skritteleren, og så at jeg hadde noen tusen skritt igjen til målet.

Den første dagen kunne jeg se bort fra det. Den andre også.

Men over tid merket jeg noe annet. Jeg begynte å kjenne meg mislykket.

Og det er der det blir absurd. For de tallene sa jo bare noe om de skrittene telefonen faktisk hadde målt. De sa ingenting om alt det andre i dagen som betydde noe. Og de hadde ikke fått med seg treningsøkta i det hele tatt, for da lå telefonen igjen i skapet.

Jeg gikk altså og kjente meg mislykket, på dager hvor jeg hadde trent.

Det ligger i menneskets natur å motiveres av å bli drevet fremover, og derfor kan det være fint å ha et sammenligningsgrunnlag. Jeg er ikke imot verktøyene. Jeg har brukt dem selv, og det var nettopp derfor jeg oppdaget hva de gjør med meg.

Men jeg erfarer at flere og flere drives vekk fra velvære nettopp gjennom dem, fordi de har så stor tiltro til tallene.

Jeg har hatt flere klienter som har våknet uthvilt, kjent seg opplagt, og hatt en god natt bak seg. Så sjekker de klokka. Klokka sier at de har fått lite REM-søvn, eller at natta var dårlig.

Og så tror de på klokka.

De går fra å ha sovet godt til å ha sovet dårlig, i løpet av tre sekunder, uten at noe har endret seg i kroppen deres.

Da handler det jo ikke lenger om hvordan du har det. Da handler det om hva du har blitt fortalt at du har det.

Og det går andre veien også. Vi har så mange dingser og tilskudd som skal gjøre det ene og det andre, og summen av dem stresser oss, fordi vi så lett blir opptatt av prestasjon i noe som egentlig handlet om å ha det bra.

Så her er regelen jeg har landet på, og den er ganske enkel:

Et tall er informasjon. Det er ikke en dom.

En klokke er et utmerket speil og en elendig dommer. Den kan vise deg mønstre over tid, og det er faktisk nyttig. Men idet den begynner å overprøve din egen opplevelse av deg selv, har den gått fra å være et verktøy til å bli en sjef du aldri ansatte.

Og det er én ting den aldri kommer til å måle.

Klokka, ringen, eller hva det måtte være, måler ikke at du har hatt utallige oppgaver gjennom hele dagen, og at du på tross av alt sammen kom deg ut og løp etter jobb. Den forteller deg bare et tall som sier at du var dårligere enn sist.

Den vet ingenting om at alt du hadde lyst til var å bli liggende på sofaen.

Så den delen må du gjøre selv.

Du må klare å applaudere deg selv for at du gjorde så godt du kunne den dagen, med det du hadde igjen. Ikke fordi resultatet var bra, men fordi du dukket opp.

Du husker Else. Det viktigste for meg var aldri hvor mye hun løftet. Det var at hun kom, hver gang. Det samme regnestykket gjelder for deg, og du er den eneste som kan gjøre det, for det finnes ingen dings som klapper deg på skulderen for å ha kommet deg opp av sofaen på en dårlig dag.

Og det er egentlig her hele denne boka begynte.

Livet er ikke ment å være en jakt på velvære. Velværet skal gjøre deg bedre i stand til å jakte på livet.

Går det motsatt vei – hvis tallene, ringene og appene begynner å ta plassen som selve livet skulle hatt – da har verktøyet vunnet, og du har tapt noe du ikke fikk beskjed om at du satset.

> **KORT SAGT** Et tall er informasjon, ikke en dom. Klokka måler ikke at du kom deg opp av sofaen på en dag hvor alt sa at du ikke skulle.

> **PRØV** Ta én dag denne uka hvor du ikke sjekker tallene i det hele tatt. Bestem selv hvordan du sov, og hvordan økta gikk.

Livet skjer

Denne boka tar utgangspunkt i at du er frisk og rask, og at kroppen henger med på alt du vil ha den med på.

For noen er det virkeligheten. For mange er det ikke det.

Det kan være perioder med skader. Det kan være sykdom. Og så er det det jeg liker å kalle omgivelsessvikt: at det ikke er kroppen din det står på, men at økonomien trykker på, eller at det er noe rundt deg som gjør at du ikke får til å prestere slik du vanligvis gjør.

Jeg vil si noe om de periodene, for de kommer til oss alle sammen, og fordi det er da alt jeg har skrevet så langt er lettest å bruke feil.

La meg fortelle om min egen.

Jeg fant gleden ved styrketrening rundt 2011. Før det var jeg det jeg selv kalte en livsnyter, en som mente at noen joggeturer i ny og ne fikk holde. Det meste av det jeg kan om styrke, lærte jeg av Audun Sand. I dag er han grunnlegger av Gungnir og påvirker treningsbransjen på sin egen måte, men for min del er han grunnen til at jeg i det hele tatt står her. Han skapte meg, på sett og vis.

Fra den dagen jeg begynte, var jeg heldig. Kroppen fulgte med på alt jeg ba den om.

Det var først i 2018 at jeg fikk oppleve hva det vil si at den ikke gjør det.

Jeg var på jobb i Mexico og tenkte at jeg skulle rekke en rask beinøkt før jeg skulle fly videre til USA med en klient. Omtrent tretti prosent inn i økta var jeg alene i det hotellet den gangen kalte et gym, og kunne gønne ordentlig på.

Jeg satte meg i legpress-maskinen. Idet jeg skulle dytte fra for tredje gang, sa det knekk i korsryggen.

Jeg husker at jeg stusset over lyden. Så skulle jeg reise meg opp fra maskinen, og oppdaget at jeg ikke kunne gå.

Det er ikke en kul situasjon å navigere når du er på jobb som wellness coach.

Da vi kom til USA, fikk jeg sjekket ryggen, omtrent på dag to, da det fortsatt var vanskelig for meg å gå. Det var en prolaps nederst i korsryggen.

Jeg hadde aldri før opplevd å ville bevege meg uten at kroppen fulgte etter. Jeg syntes det var helt merkelig.

På den tredje dagen kjente jeg meg fin igjen. Og vet du hva det aller første jeg ville gjøre var?

Trene tungt. Ta igjen dagene jeg hadde mistet. For jeg følte at jeg ikke hadde vedlikeholdt streaken min med å trene hver dag.

Å se på det i retrospekt er nesten flaut.

Så jeg kompenserte med ekstra tunge løft og kjørte enda en beinøkt. Ryggen låste seg, og jeg krabbet omtrent ut av treningssenteret.

Etter hvert forstod jeg at dette kom til å fortsette så lenge jeg holdt på som jeg gjorde. Den nye tilstanden krevde at jeg trente annerledes.

Det var ikke det jeg ville. Og det var viktig for meg å ikke kjenne på et nederlag fordi jeg ikke kunne løfte like tungt som jeg hadde sett for meg.

For det var det som egentlig hadde skjedd: jeg hadde forelsket meg i progresjonen og i tallene på stanga, mye mer enn i at kroppen min skulle ha det best mulig.

Det tok meg en stund å lære det som står igjen som det viktigste jeg har lært om trening:

Å trene smart er å trene med kroppen, og med det den har godt av. Ikke med det egoet trenger for å hevde seg.

For hvordan ender det?

Og så er det den andre siden av dette, som er like viktig: ikke mist motivasjonen fordi du ikke kan fortsette sånn som før.

Vi er stadig i endring. Noen ganger inneholder den endringen ting vi verken ønsket eller forutså. Men ikke gi deg fordi det ikke er sånn som du vil at det skal være.

Ta utgangspunkt i hva som faktisk er.

Det første, og det viktigste: omgivelsessvikt er ikke et innstillingsproblem.

Hvis økonomien din er stram, så er ikke det noe du tenker deg ut av. Hvis skulderen din er ødelagt, så blir den ikke bedre av en god morgenrutine. Jeg har ingen interesse av å selge deg tanken om at riktig holdning løser alt, for det gjør den ikke, og det er en ganske kald ting å fortelle noen som står midt i det.

Det andre: du kommer til å måle deg mot feil versjon av deg selv.

Det er det som gjør disse periodene så tunge. Du husker hva du fikk til for tre måneder siden, og du bruker den karen som målestokk mens du er et helt annet sted. Det er ikke en rettferdig sammenligning. Det er den samme urettferdige sammenligningen vi snakket om tidligere, bare at denne gangen er det deg selv du gjør det mot.

Det tredje, og det er her jeg faktisk har noe å tilby: retningen holder, selv når skalaen ikke gjør det.

Alt i denne boka finnes i en mindre versjon. Klarer du ikke å trene, kan du kanskje gå. Klarer du ikke å gå, kan du kanskje sørge for at du sover og spiser. Klarer du ikke det heller, kan du fortsatt bestemme hva som er den første tanken din når du våkner, og du kan fortsatt bytte ut ett ord når du snakker.

Det høres kanskje smått ut. Men det er ikke smått. Det er å beholde retningen i en periode hvor farten er borte, og det er hele forskjellen på en pause og et brudd.

Og så det siste: dette er den perioden hvor First Love Yourself faktisk betyr noe.

Det er lett å være glad i seg selv den uka alt går som det skal. Det er den andre uka som teller. Den versjonen av deg som ikke får til det han eller hun pleide, fortjener nøyaktig den samme vennligheten som versjonen som leverte.

KORT SAGT Omgivelsessvikt er ikke et innstillingsproblem. Men retningen holder selv når skalaen ikke gjør det.

PRØV Finn den minste versjonen av én ting i denne boka som fortsatt lar seg gjøre der du er nå. Gjør bare den.

DEL 7 – RETNING OG RYTME

“Ambition without action becomes anxiety.”

— Lamino Fly

Bort fra, eller mot?

Før du bestemmer deg for retningen, er det verdt å undersøke én ting: vil du nærme deg noe, eller vil du komme deg unna noe annet?

Det er verdt å skille mellom de to, og finne ut hvilken av dem som er hovedmotivasjonen din. For de oppfører seg helt forskjellig.

Bort-fra er den sterkeste av dem i starten. Den har all energien, fordi ubehag er en mye kraftigere motor enn ønske. Du kommer deg ut av senga, du kommer deg på trening, du gjør det som skal til, fordi alternativet er utålelig.

Problemet med bort-fra er at den slutter å virke i det øyeblikket det begynner å gå bra. Så snart avstanden til det du flyktet fra er stor nok til at det ikke gjør vondt lenger, forsvinner grunnen til å fortsette. Og så er du tilbake, og motoren starter igjen, og du kaller deg selv umotivert. Du er ikke umotivert. Du har bare en motivasjon som er konstruert for å slå seg av.

Mot-noe er tregere i starten. Den drar deg ikke ut av senga med samme kraft. Men den slutter ikke å virke når det går bra. Den blir faktisk bedre, fordi du kommer nærmere.

Jeg sier ikke at bort-fra er feil. Jeg har startet ting av den grunnen selv, og det finnes gode grunner til å ville komme seg vekk fra noe. Jeg nevnte i treningskapittelet at noens motivasjon rett og slett bare er å slippe å ha plager, og at det er helt greit så lenge jobben blir gjort.

Men vit hvilken du har.

Og legg merke til hva begge to har til felles: faith and fear both require you to believe in something you can't see. Du kan ikke bevise at det går bra, og du kan ikke bevise at det går galt. Begge deler er noe du velger å tro på. Choice is yours.

For min egen del har jeg landet på dette: it's not about proving you guys wrong; it's about proving myself right. Det er en helt annen motor, og den går lenger.

Så hvordan finner du ut hvilken av dem du har?

Jeg bruker et enkelt verktøy: spør deg selv hvorfor minst fire ganger.

Ønsker og drømmer melder seg som regel som én enkelt tanke. «Jeg vil reise på ferie.» De fleste kjenner seg igjen i akkurat det, så sannsynligheten for at noen spør deg hvorfor, er ganske liten. Men de fleste ønsker har dypere røtter og flere lag.

La meg bruke en av mine egne. Jeg har en drøm om å jobbe som programleder på TV.

Hvorfor det? Jeg ser for meg at det er gøy, og jeg liker å underholde.

Hvorfor det? Fordi det er en rolle jeg tror jeg kan mestre, ut fra personligheten min og det jeg har gjort før.

Hvorfor det? Fordi jeg har det gøy når jeg gjør ting jeg liker, og da er jeg også motivert for å gjøre en god jobb.

Hvorfor det? Fordi jeg foretrekker å ha det gøy, og når jeg er i mitt element har jeg for vane å skape mer glede for andre.

Den første tanken handlet om et TV-program. På det fjerde stadiet ser jeg at ønsket egentlig er å gjøre noe jeg kan kose meg med, helst også være god på, som er til glede for andre.

Og se hva det gjør med risikoen.

Hvis TV-programmet ikke skulle bli noe av, trenger ikke nederlaget slå meg i bakken og ta fra meg all motivasjon. For det handlet jo aldri hovedsakelig om TV-programmet.

Det fjerde svaret trenger ikke ha to streker under. Du kan fortsette så langt du trenger. Men et sted mellom tredje og fjerde gang finner du som regel ut om du løper fra noe, eller mot noe.

> **KORT SAGT** Bort-fra slutter å virke når det begynner å gå bra. Mot-noe blir bedre jo nærmere du kommer.

> **PRØV** Ta én ting du holder på med nå, og spør deg selv hvorfor fire ganger på rad. Se hva som står igjen.

Mellomtidene

Jeg tror ikke vi snakker nok om mellomtidene.

Den delen hvor du vet at du vil endre noe, men ennå ikke vet hvordan. Ennå ikke føler deg sterk nok. Ennå ikke vet hva det første steget er.

Vi snakker om før, og vi snakker om etter. Vi snakker om den som ikke hadde begynt ennå, og vi snakker om den som fikk det til. Men nesten ingen snakker om den lange, kjedelige, ganske ensomme perioden midt imellom, hvor

ingenting har skjedd ennå og du begynner å lure på om det kommer til å skje i det hele tatt.

Det er der de fleste faktisk befinner seg. Ikke i endringen. I ventingen på den.

Og det er der folk gir opp, fordi mellomtiden ikke ser ut som fremgang. Den ser ut som ingenting. Du har lest, du har tenkt, du har bestemt deg fire ganger, og du har fortsatt ikke gjort noe.

Men det å vite at du vil noe er ikke ingenting. Det er det første som må på plass, og du har det allerede.

So to the people in the in-betweens: please don't be disheartened. Please don't give up.

> **KORT SAGT** Det å vite at du vil noe er ikke ingenting. Det er det første som må på plass.

> **PRØV** Skriv ned den ene tingen du vet du vil endre. Ikke hvordan. Bare hva.

Å snakke om det

Det er en forskjell på å snakke om å gjøre noe, og å gjøre det.

Og la meg si det med en gang: det er mye hyggeligere å snakke om det.

Prokrastinering er noe jeg har vært god på. Veldig god, faktisk. Du leste om det i begynnelsen av boka, da jeg fortalte hvordan jeg utsatte å skrive denne fordi den skulle være interessant nok, konsis nok og kunnskapsrik nok. Jeg

brukte lang tid på å ikke gjøre noe, og jeg hadde utmerkede grunner hele veien.

Og jeg tror faktisk det er default-innstillingen vår som mennesker.

For det å prokrastinere handler ikke om å være lat. Å være lat ville vært å gjøre ingenting, og folk som utsetter ting er sjelden i nærheten av å gjøre ingenting. De er ofte usedvanlig produktive, bare på feil ting.

Prokrastinering handler om å velge noe mer attraktivt foran noe annet du vet du skal gjøre.

Og når du sier det sånn, blir det jo nesten fornuftig. Stilt overfor to valg tar vi det hyggeligste. Det er ikke en karakterbrist. Det er sånn vi er skrudd sammen.

Men det er her det blir litt lurt, og det er dette jeg egentlig vil frem til.

Det å snakke om noe du skal gjøre, er også et av de attraktive valgene.

For når du forteller noen om planen din, får du faktisk en liten forsmak på gevinsten. Du kjenner litt av den følelsen du hadde tenkt å kjenne når du var ferdig. Du får den anerkjennelsen, den entusiasmen, det nikket over bordet, og du har ikke betalt noe for den ennå.

Og da har det du skulle gjøre blitt bittelitt mindre presserende enn det var for fem minutter siden.

Og dette gjelder aller mest for drømmer.

Det føles godt å snakke om dem. I det øyeblikket du gjør det, kjenner du faktisk på litt av gleden ved dem, som om

de allerede var noe. Men når samtalen har passert, sitter du dessverre ikke igjen med resultatet av å ha oppnådd eller opplevd drømmen.

Du sitter igjen med å ha hatt en fin prat. Det er ikke ingenting. Men det er heller ikke drømmen.

Så gjør du det igjen. Og igjen. Og en dag har du snakket om det så mange ganger at du er ganske sliten av hele greia, uten at du har begynt.

Det er også en annen ting som skjer, og den kjenner jeg godt fra denne boka.

Jo mer du beskriver hva du skal gjøre, jo større blir det. Hver gang du forteller om planen, legger du på et lag. Nå skal det ikke bare gjøres, det skal gjøres godt, og det skal leve opp til alt du har sagt om det.

Til slutt står du med en oppgave som er blitt for stor til å starte på, og som er blitt det utelukkende gjennom samtaler.

Ambition without action becomes anxiety.

La meg fortelle om en middag.

Jeg satt til bords med en person jeg hadde beundret i mange år. Vedkommende visste at jeg ikke drikker alkohol, lente seg mot meg og sa:

«You know what, I really wanna quit drinking myself.»

Jeg holdt øyekontakten. «Yeah?»

Nå skal det sies at selv om jeg ikke drikker, er jeg ikke noen formann for de edru som går rundt og rekrutterer

flere. Men det var tydelig at det var forventet at jeg skulle fylle inn noe her, og det forstod jeg godt.

Så jeg sa:

«I just find it interesting you'd say that, whilst comfortably having another sip of wine.»

Stillheten den setningen brakte med seg, kunne jeg ikke ha forutsett.

Plutselig var det som om alt jeg kunne høre var bestikk som traff asjetter rundt bordet.

Det må ha vært nervene som fikk meg til å fortsette:

«There's a long way from saying what you want to actually doing it. Most people fall off somewhere in between.»

Dette er fem år siden nå.

Noen vil kanskje si at det var upassende å si. Det har jeg tenkt på selv, mange ganger.

Men vedkommende har vært edru siden.

Jeg forteller ikke dette for å ta æren for det. Jeg vet ikke hva som egentlig skjedde inni det mennesket den kvelden, og det er heller ikke min historie å eie.

Jeg forteller det fordi det viser hvor tynn den hinnen er.

Det er én ting å snakke om å ville noe. Det er noe helt annet å gjøre det man sier at man vil. Og de fleste av oss faller av et sted imellom, ikke fordi vi er svake, men fordi vi aldri fikk øye på at vi hadde stoppet.

Så hva gjør jeg med det?

Jeg holder tingen mindre enn samtalen om den. Konkret betyr det at jeg heller gjør noe smått med en gang enn å planlegge noe stort til senere. Du husker burde-listen: gjør det, eller stryk det. Det er samme mekanikk, bare med større ting.

Og så er det én ting til, som jeg har brukt lang tid på å lære: når du kjenner en lyst, er det da du skal gjøre det.

For legg merke til hvor ofte vi utsetter ting vi faktisk har lyst på.

Du tenker på noen. Du ringer ikke, og du sender ikke melding. Du kjenner at du har lyst til å ta en løpetur. Du utsetter den, og så blir det med tanken.

Kjenner du deg igjen?

Jeg gjør i hvert fall det.

Og det jeg har lært, er at øyeblikket lysten oppstår, er øyeblikket du har størst sannsynlighet for å gjennomføre. Det er ikke tilfeldig. Lysten er kraften, og den er ferskvare.

Se for deg løpeturen. Der og da oppstod det en lyst, helt spontant og uten at du ba om den. Jo lenger du skyver den foran deg, jo tyngre blir den å gjennomføre. Til slutt trenger du disiplin til noe du opprinnelig hadde lyst på, og da har du gjort en gave om til en oppgave.

Nå skal det sies at det finnes faktorer som gjør det vanskelig. Du kan være på jobb, du kan være midt i noe, og du kan ikke løpe fra alt du holder på med hver gang du får et innfall.

Og dette er ikke det motsatte av det jeg sa om å følge planen din og ikke humøret ditt. Det gjelder det du har forpliktet deg til, og der er lysten en dårlig sjef.

Dette gjelder det motsatte: alt det ingen venter på at du skal gjøre. Telefonen til han du tenkte på. Turen ingen vet at du hadde lyst på. Setningen du fikk lyst til å skrive ned.

Der er det ingen som holder deg i øret. Der er lysten det eneste du har, og hvis du ikke bruker den mens den er der, forsvinner den.

Og så har jeg en regel jeg bruker på meg selv, og den er ubehagelig nøyaktig:

Har jeg gjentatte ganger kun snakket om å gjøre noe, fremfor å faktisk gjøre det, er det ikke en plan lenger.

Det er en hobby.

> **KORT SAGT** Prokrastinering er ikke latskap. Det er å velge det mest attraktive, og det å snakke om planen er et av de attraktive valgene. Kjenner du en lyst, er det da du skal gjøre noe med den.

> **PRØV** Neste gang du får lyst til å ringe noen: ring med en gang. Ikke senere i dag.

Usikkerhet kan være din venn

Usikkerhet rammer oss alle. Det er ikke naturlig å gå rundt og være sikker på alt til enhver tid.

Og du er ikke en usikker person selv om du har ting du er usikker på. Hva er vi egentlig sikre på, annet enn at vi en dag skal dø?

Når vi opplever usikkerhet, blir vi ofte redde. Vi synes det er skummelt, og vi antar gjerne at utfallet blir negativt. Så unngår vi noe, utsetter det, eller bruker usikkerheten som svar på hvorfor vi ikke skal gå videre med det.

Men usikkerhet er informasjon, ikke en stoppknapp.

Kanskje betyr den at du må legge en annen strategi. Kanskje at du må tilegne deg ny kunnskap. Kanskje at du bør be om hjelp. Bruk usikkerheten til å vise deg hva du trenger, i stedet for å la den stoppe deg.

Skal du kjøre ned en skibakke for første gang, er det ikke rart du er usikker på hvor god du er, eller på om du lander på rumpa. Men når du først har stått ned bakken, uansett hvordan det gikk, er den ikke like skummel lenger.

Det meste er skumlere i hodet enn i virkeligheten. Alle utfordringer vi ikke møter, forblir våre hindringer.

Så lenge det ikke går på bekostning av liv eller andre, vil mitt råd alltid være å ta risikoen. Den største risikoen vi tar, er å ikke ta noen risiko.

Usikkerhet pluss handling er lik modighet.

Og det er én form for usikkerhet jeg vil si noe eget om, fordi den koster folk mest.

Det er den du kjenner når du har fått en visjon. En idé om noe som ikke finnes ennå.

For da skjer det som regel to ting. Det første er at du blir usikker på om du klarer det. Det andre er at du går og forteller det til noen.

Den første er helt naturlig, og jeg vil si den er riktig. Du vet jo ikke hvor godt du kommer til å løse det. Det er ikke mulig å vite på forhånd. Hadde du visst det, hadde det ikke vært en visjon. Da hadde det vært en arbeidsoppgave.

Det er den andre du skal passe på.

For når du forteller om noe som ikke finnes ennå, forteller du om noe bare du har sett. Den du forteller det til, har ingenting å se på. Alt de kan gjøre er å vurdere sannsynligheten ut fra det de kjenner fra før, og det de kjenner fra før, er nettopp den verdenen hvor tingen din ikke finnes.

Så svaret blir som regel forsiktig. Ikke fordi de vil deg noe vondt, men fordi det er det eneste rimelige svaret de kan gi.

Og der, mens du allerede står og lurer på om du klarer det, får du tvilen din bekreftet av noen som ikke har sett det du så.

Da er det fort gjort å legge det bort.

Jeg sier ikke at du skal slutte å snakke med folk. Jeg sier at det finnes en fase helt i begynnelsen hvor en idé tåler ganske lite, og hvor det klokeste er å begynne på den i stedet for å legge den frem.

Gjør litt av den først. Da har du noe å vise, og da snakker dere om noe som finnes, i stedet for noe de skal forestille seg.

Vi snakket om at det å snakke om noe kan gi deg følelsen av å ha gjort det. Dette er den andre siden av samme sak: det kan også ta fra deg lysten til å gjøre det i det hele tatt.

Faith and fear both require you to believe in something you can't see. Det gjelder også for dem du spør.

Og ikke alt som er annerledes er skummelt, bare fordi det er annerledes.

Jeg skiller forresten mellom to ting her, og det skillet har hjulpet meg mye.

Å lytte til seg selv er å høre hva følelsene signaliserer innenfra og ut. At du kjenner på nerver mens du står øverst i bakken, fordi dette er nytt.

Å snakke med seg selv handler om hvilke tanker du gir rom, utenfra og inn. «Tenk om jeg faller, eller ikke klarer å bremse.» Der er det faktisk mulig å velge andre tanker: «tenk så gøy å gjøre dette for første gang.»

Sannsynligheten for at noe går bra eller dårlig er som regel femti-femti i utgangspunktet. Du velger selv hvilken av dem du forbereder deg på å oppleve.

> **KORT SAGT** Usikkerhet pluss handling er lik modighet. Og den som ikke har sett visjonen din, kan ikke vurdere den.

> **PRØV** Ta én idé du ikke har fortalt noen om. Gjør den minste første biten av den før du legger den frem.

Modellen

Jeg vil fortelle om en klient, fordi hun lærte meg noe som forandret hvordan jeg jobber.

For noen år siden jobbet jeg med en modell som hadde fått helt spesifikke mål hun måtte nå til et show. Hun var ekstremt motivert, og vi jobbet flere dager i uka med kosthold og trening for å nå mål som på det tidspunktet virket langt unna.

Underveis la jeg mye vekt på at vi måtte flytte målene. At jo nærmere vi kom de første, jo viktigere var det at vi fortsatt hadde noe å strekke oss mot, uavhengig av showet.

Hun ville ikke fokusere på noe annet. Det var tunnelsyn mot showet, hvilket var forståelig, for det kom til å bety mye for karrieren hennes.

Vi kom i mål med god margin. Hun var stolt av det hun hadde fått til, og hun mente at nå hadde hun motivasjon nok til å holde seg der.

Vi hadde flere samtaler hvor jeg understreket at hun måtte fortsette med målsettingen, også uten meg. Hun var enig, og mente det skulle hun klare på egen hånd.

Omtrent et halvår senere tok hun kontakt igjen. Hun var gråtkvalt og forstod ikke hva som hadde gått galt. Hun hadde ikke klart å holde seg der hun ville. Det gikk skikkelig inn på henne, og hun følte seg som det hun selv kalte en failure.

Det nederlaget fikk henne til å forstå prinsippet mitt om målsetting.

Og det fikk meg til å innse noe om min egen jobb: jeg ønsker ikke å jobbe med klienter som har mål knyttet til konkurranser eller store begivenheter, selv om målene tilsynelatende er langsiktige.

For når målet er en destinasjon, og du kommer frem, hva skal drive deg videre?

Å strekke seg mot noe betyr ikke at man aldri skal være fornøyd. Tvert imot. Du bør være fornøyd med hvert eneste steg du tar, altså hver gang du møter opp, og aller mest de dagene du ikke hadde lyst.

Vær fornøyd og gled deg over i dag, mens du jobber deg mot i morgen.

Det viktigste er at du ikke legger gleden til destinasjonen. Du må ha den med deg hele veien.

> **KORT SAGT** Når målet er en destinasjon, og du kommer frem, står du plutselig uten noe som drar. Legg aldri gleden til målstreken.

> **PRØV** Ta målet du jobber mot nå, og bestem allerede i dag hva som blir det neste.

Sju steg

Endringer skjer ett steg om gangen.

Ett steg i riktig retning hver dag i sju dager, så er du sju steg på veien. Og sju steg foran den versjonen av deg som går i blinde, eller i feil retning.

Det er hele hemmeligheten, og den er så udramatisk at folk nekter å tro på den. Success handler om å gå i riktig retning dag etter dag. Ikke om å gå fort. Ikke om å gå langt på én dag.

Legg merke til hva som ligger i det. Du trenger ikke vite hvor langt det er igjen. Du trenger ikke ha en plan for hele veien. Du trenger å vite hvilken vei som er riktig, og så ta ett steg i den retningen i dag.

Og det som er verdt å merke seg med retning kontra fart: fart kan du miste. Retningen beholder du selv om du står stille en dag.

Det henger sammen med forrige kapittel. Grunnen til at én tapt dag ikke betyr noe, er at du ikke har endret retning. Du har bare ikke gått i dag.

Jeg pleier å si det sånn: a month from now, you can either have a month of progress, or a month of excuses why you don't have progress. Måneden går uansett.

> **KORT SAGT** Retning slår fart. Retningen beholder du selv om du står stille en dag.

> **PRØV** Bestem hvilken retning som er riktig for deg akkurat nå. Bare retningen. Så tar du ett steg.

Treårsplanen

I starten av året snakker vi om alt vi skal få til i løpet av året. Året virker langt, og vi overvurderer voldsomt hvor mye vi rekker.

Du skal gå ned så og så mye. Du skal spare ti tusen. Du skal tjene så og så mye.

Men kanskje er det egentlig en treårsplan.

Det er ikke en nedgradering. Det er den eneste versjonen av planen som har en sjanse til å overleve mars. Grunnen til at folk gir opp i februar er sjelden at de er late. Det er at de har lagt en plan som krever at de blir en annen person umiddelbart, og så oppdager de at de fortsatt er seg selv.

Og her kommer poenget som tok meg lengst tid å skjønne: du har akkurat så mye kapasitet som du har. Det er sjelden der utfordringen ligger.

Å være effektiv handler ikke nødvendigvis om å gjøre mer. Det handler om å gjøre mindre av det som ikke er så viktig, og dermed ha mer kapasitet til det som betyr noe ut fra ditt eget barometer. Ikke naboens barometer. Ikke det du så på nettet i går.

Døgnet har tjuefire timer. Det har det for meg, og det har det for han du sammenligner deg med. Kanskje er de tretti minuttene om morgenen noe som kan ta deg mye lenger enn å presse inn tre nye ting du ikke rekker.

Og det er verdt å huske på hva som ligger og venter på den andre siden av tre år: there is a seat waiting for you at tables you haven't yet seen. Du kjenner ikke engang til de rommene ennå.

> **KORT SAGT** Vi overvurderer et år. Planen som overlever mars er den som fikk tid nok.

> **PRØV** Ta ett mål du har satt deg, og gi det tre ganger så lang tid. Kjenn etter om det plutselig føles gjennomførbart.

Klokken er sjefen, men kroppen bestemmer

Forstår du hvor jeg vil?

La meg ta den første halvdelen først, for den er den jeg står hardest på. Klokken er sjefen. Rutiner er til gitte tidspunkter, og det er meningen. Det du har satt som mål, og det du har av plikter, hører hjemme på et klokkeslett.

Grunnen til at jeg mener det så sterkt, er at rutiner gir frihet. Det høres bakvendt ut, for vi er vant til å tenke på rutine som det motsatte av frihet. Men prøv å tenke på hvor mye av dagen din som går med til å forhandle med deg selv. Skal jeg trene i dag eller i morgen? Skal jeg spise nå eller vente? Blir det for sent hvis jeg gjør dette først?

Alt det forsvinner når klokka har bestemt. Du slipper å ta stilling. Du bare gjør, og så har du hodet ledig til noe annet. Det er derfor jeg sier at rutiner gir forutsetninger og frihet på samme tid.

Men så er det den andre halvdelen, og den er like viktig: kroppen bestemmer.

Hvis du ikke har med deg kroppen og sinnet, kommer du ingen vei uansett hvor fin planen er. Det er en hårfin balanse mellom målet ditt og hvordan du faktisk føler deg, og den balansen kan ingen kalender holde for deg.

Si at du har sovet dårlig én natt. Det står intervaller i kalenderen. Du kjenner at du ikke orker intervaller. Vel, da tilpasser du. Du går en tur i stedet. Du tar en roligere økt. Du flytter intervallene til torsdag.

Nå skal jeg si det som må sies, for jeg vil ikke bli misforstått her.

Follow your plan, not your mood. Det er utgangspunktet, og det er utgangspunktet av en grunn.

For det har sklidd litt ut. Vi har blitt veldig høytidelige med følelsene våre om dagen, og det er ikke det jeg sier vi skal være. «Jeg kjenner ikke helt at jeg har det i meg i dag» er ikke en gyldig grunn til å droppe alt, hver gang, i det uendelige. Da har du ikke lyttet til kroppen, da har du gitt deg selv veto.

Forskjellen ligger i hva du gjør etterpå.

Å lytte til kroppen betyr å endre økta. Å bruke kroppen som unnskyldning betyr å avlyse den. Det første er å ta vare på et system som skal vare i tretti år. Det andre er å forhandle seg ut av noe man egentlig hadde bestemt.

Jeg kjenner forskjellen på meg selv sånn: hvis jeg tilpasser, vet jeg allerede når jeg skal gjøre det jeg flyttet på. Hvis jeg ikke vet det, driver jeg med noe annet.

Og her er grunnen til at dette er verdt å være streng med seg selv om: your worst enemy is your ability to lie to yourself, and to distort your own reality to fit whatever you want to believe in. Du er den eneste i verden som alltid tror på deg. Det er en superkraft de dagene du trenger å komme deg gjennom noe. Det er et problem de dagene du leter etter en vei ut.

Så la klokka være sjefen. Den er en utmerket sjef, den er forutsigbar, og den krangler ikke. Men den vet ingenting om hvordan du sov i natt. Det er det bare kroppen din som vet, og det er derfor den har siste ordet.

KORT SAGT Å lytte til kroppen er å endre økta. Å bruke kroppen som unnskyldning er å avlyse den.

PRØV Neste gang du tilpasser en økt, bestem samtidig når du tar igjen det du flyttet. Før du reiser deg.

DEL 8 – KVELDEN

“Life will not postpone our death(s). So, let us not postpone our lives!”

— Lamino Fly

Ikke ligg med mobilen

Mobilen din hører ikke hjemme i senga di.

Flere av oss har for vane å bli liggende og scrolle på mobilen før vi skal sove. På den ene siden sier vi til kroppen at vi skal få hvile og oppladning, mens hjernen fortsatt er mottakelig for gode, brutale, sørgelige og oppløftende inntrykk fra telefonen.

Men det er ikke der hovedgrunnen min ligger.

Mobilen distraherer oss lett fra oss selv. De fleste av oss vet ikke lenger hvordan det er å ligge i senga og se i taket til man sakte, men sikkert blir trett og sovner. Fordi det er en ekstern skjerm å følge med på til vi sovner. Og så raskt vi våkner, er det rett på'n igjen.

Når er det vi får tid til å sjekke inn med oss selv?

Er det ikke greit å la underbevisstheten si sitt via drømmer, i stedet for at mobilen skal diktere?

Det optimale, sånn jeg ser det, er å ha mobilen i et annet rom enn der vi oppholder oss. Det kan være vanskelig å få til i praksis, men det bør være ganske enkelt når vi sover, spør du meg.

Og legg merke til at dette er den samme jobben portvakten gjorde i morges. Kvelden er den andre av de to gangene i døgnet hvor du bestemmer helt selv hva som får slippe inn.

Hvis det høres uoverkommelig ut: kjøp en vekkerklokke til tretti kroner. Det er som regel den ene unnskyldningen som står igjen.

Jeg har ingen studier å slå i bordet med her, og jeg trenger dem ikke. Jeg sover bedre uten den i rommet. Det er hele argumentet mitt.

> **KORT SAGT** Kvelden er den andre av to ganger i døgnet hvor du bestemmer helt selv hva som slipper inn.

> **PRØV** Lad mobilen i et annet rom. Én natt. Se hva som skjer.

Færre ting om gangen

Mobilen hører ikke bare hjemme utenfor senga. Den hører også hjemme utenfor møtet med en venn.

Vi har blitt ganske gode til å gjøre flere ting samtidig, og ganske dårlige til å gjøre én ting ordentlig. Jeg tror ikke det er evnen det står på. Jeg tror det er at vi har vent oss til at all oppmerksomhet skal deles i to.

Men her er det jeg egentlig vil frem til, og det handler ikke om produktivitet.

Se for deg at noen forteller deg noe. Ikke noe stort, bare noe de har gått og tenkt på. Og midt i det tar du en rask kikk på skjermen. Ett sekund. Du fikk med deg alt sammen, og du kan gjenta det ordrett hvis de spør.

De vet likevel at du var et annet sted.

Og det de lærer av det, er ikke at du er uhøflig. Det de lærer, er at akkurat det de holdt på å fortelle deg, ikke var stort nok til å holde på deg. Så neste gang forteller de deg litt mindre. Ikke med vilje. Det bare skjer.

Vi snakket om at relasjonene dine er en refleksjon av deg. Dette er en av måtene du setter den refleksjonen på. Du lærer folk hvor dypt de kan gå med deg, og du lærer dem det på et halvt sekund om gangen.

Så jeg gjør færre ting om gangen. Ikke fordi jeg er disiplinert, men fordi jeg har oppdaget at det er den eneste måten jeg faktisk får noe ut av det jeg holder på med, og den eneste måten folk rundt meg får noe ut av meg.

Og så har jeg slått av alle varsler jeg ikke trenger. Det er den enkleste endringen i hele denne boka, og en av dem som utgjorde størst forskjell. Hvert eneste varsel er noen andre som bestemmer hva du skal tenke på nå. Slå av det du ikke trenger. Fyll heller hodet med det du trenger.

> **KORT SAGT** Hvert eneste varsel er noen andre som bestemmer hva du skal tenke på nå.
>
> **PRØV** Gå inn i varselinnstillingene og slå av alt bortsett fra samtaler og meldinger fra mennesker.

Den siste timen

Jeg anbefaler å være mobilfri den siste timen før man skal sove, uansett hvor telefonen ligger.

Det er ikke fordi den timen er magisk. Det er fordi det ikke er noe som skal skje i den. Ingen skal noe sted, ingenting skal fikses, ingen venter på svar.

Det er det som skiller den fra de tretti minuttene om morgenen. Om morgenen bestemmer du hva dagen skal bli. Om kvelden slipper du å bestemme noe som helst.

De to er egentlig et par. Den ene åpner døgnet, den andre lukker det. Og hvis du fyller den siste med skjerm, har du bare den første igjen.

Det er også en fin time for penn og papir, hvis du har noe som ligger og virvler.

Hva du ellers fyller den med, er opp til deg. Jeg gjør ingenting spesielt imponerende. Men jeg legger merke til når jeg har hatt den, og jeg legger enda mer merke til når jeg ikke har hatt den.

Så er dagen over. Filmen er ferdig for i dag.

Og i morgen tidlig ligger det et nytt, blankt ark og venter.

> **KORT SAGT** Om morgenen bestemmer du hva dagen skal bli. Om kvelden slipper du å bestemme noe som helst.

> **PRØV** Ta den siste timen i kveld uten skjerm. Se hva du finner på.

Etterord

Hvis du har lest hele denne boka og sitter igjen med én ting, håper jeg det er denne: nesten alt jeg har beskrevet her koster ingenting og tar ingen tid.

Et brøl. Tre sanger. Ett ord byttet ut. En telefon i et annet rom. Ett steg i riktig retning.

Det er ikke tilfeldig. Jeg har prøvd de store tingene også, og de store tingene har en tendens til å vare i to uker. Det som har blitt værende hos meg er de små tingene jeg gjør

hver dag uten å tenke på det, og som til sammen gjør at jeg er den jeg er når jeg møter deg.

Du kommer ikke til å bli meg av å lese denne. Det er heller ikke poenget, og gudskjelov for det. Men du kommer kanskje til å legge merke til noe du ikke la merke til før. Og det er alltid der det begynner.

Unfortunately, we can't add days to our lives. We can, however, add life to our days.

Ta det du kan bruke. La resten stå i hylla.

Vi er alle blyanter, og vi vet at en blyant er best spisset.

Live a life you'd re-live.

Vi sees ute.

SJU DAGER MED LIVING FLY

Sju dager

Her er tilbudet mitt til deg.

Du har akkurat lest en bok full av ting du kan gjøre, og hvis du er som folk flest, kommer du ikke til å gjøre noen av dem. Ikke fordi du ikke vil, men fordi det er for mange, og fordi det ikke er noe sted å begynne.

Så jeg har valgt ut sju.

Én per dag, i en uke. Ingen av dem tar mer enn noen minutter, ingen av dem koster penger, og ingen av dem krever at du blir en annen person.

Du trenger ikke gjøre dem perfekt. Du trenger ikke gjøre dem i riktig rekkefølge heller, om du ikke vil. Men gjør du dem i den rekkefølgen de står, bygger de på hverandre.

Og hvis du bommer på en dag: du husker hva vi sa. Det finnes ingen serie å ødelegge. Det finnes bare neste valg.

Dag 1 – Ta tilbake de første minuttene

Vi begynner med det som gir størst forskjell for minst innsats.

> **KORT SAGT** Du er portvakt for din egen bevissthet. Viktigere enn å vite hvem du slipper inn, er å vite hvem du holder ute.

> **PRØV** La telefonen ligge til du har vært ute av senga i tretti minutter. Ikke lenger enn det. Bare de tretti.

Dag 2 – Bytt ut ett ord

I dag skal du ikke gjøre noe annerledes. Du skal bare si det annerledes.

> **KORT SAGT** «Må» plasserer deg som en som blir dyttet gjennom dagen. «Skal» plasserer deg som en som har bestemt seg.

> **PRØV** Bytt ut «jeg må» med «jeg skal» én gang i dag. Bare én. Og legg merke til hva som skjer i kroppen.

Dag 3 – Gi kvelden tilbake

Nå tar vi den andre enden av døgnet.

> **KORT SAGT** Kvelden er den andre av to ganger i døgnet hvor du bestemmer helt selv hva som slipper inn.

> **PRØV** Lad mobilen i et annet rom i natt. Én natt. Se hva som skjer.

Dag 4 – Tøm én ting

I dag skal du faktisk gjøre noe. Det tar fire minutter.

> **KORT SAGT** Et «burde» koster mer som tanke enn som handling. Gjør det, eller stryk det.

> **PRØV** Ta det første «burde» som dukker opp i hodet ditt i dag, og gjør det innen fem minutter. Bare det ene.

Dag 5 – Få det ut av hodet

Vi er halvveis, og nå begynner det å bli interessant.

> **KORT SAGT** Det som ligger i hodet virvler. Det som ligger på papiret ligger i rekkefølge.

> **PRØV** Ta det du går og tenker mest på nå, og skriv det ned. Ikke pent. Bare ned.

Dag 6 – Still opp for noen

De fem første dagene handlet om deg. Denne handler ikke om deg.

> **KORT SAGT** Ekte velvære handler ikke bare om å ta vare på seg selv. Det handler også om hvordan vi er for andre.

> **PRØV** Send den meldingen du nesten ikke gadd å sende. I dag.

Dag 7 – Sjekk motoren

Siste dag, og den eneste hvor du ikke skal gjøre noe. Du skal bare svare ærlig.

> **KORT SAGT** Bort-fra slutter å virke når det begynner å gå bra. Mot-noe blir bedre jo nærmere du kommer.

> **PRØV** Ta én ting du holder på med nå, og spør hva som skjer med motivasjonen din den dagen problemet er løst.

Og så?

Hvis du har kommet hit, har du gjort sju ting på sju dager.

Det høres ikke ut som mye. Men du er sju steg på veien, og sju steg foran den versjonen av deg som gikk i blinde eller i feil retning.

Gjør uka en gang til hvis du vil. Eller plukk sju nye fra boksene i boka. Det finnes rundt førti av dem, og de er der nettopp for dette.

Og vil du ha mer enn boka, står det et par ord om meg helt bakerst.

TILLEGG – OPPSKRIFTER

Fem ting jeg lager om og om igjen

Dette er ikke et kokebokkapittel, og jeg har ingen ambisjon om at det skal være det. Det er de fem tingene jeg faktisk lager, om og om igjen, fordi de er enkle nok til at jeg gidder dem på en travel dag.

Alle sammen tåler å bli rotet med. Bytt ut det du ikke liker, dropp det du ikke har.

Den varme koppen

Den jeg starter dagen med. Sitronvannet i full utgave.

Tid: to minutter.

Du trenger

- Saften fra én hel sitron
- 2–3 skiver fersk ingefær, eller omtrent en teskje revet
- ½ ts gurkemeie
- Et lite dryss svart pepper
- En liten klype salt
- 5–6 dl varmt vann

Slik gjør du det

Press sitronen i en kopp. Ha i resten, hell over det varme vannet, rør godt, og la det stå et minutt før du drikker.

To ting som er verdt å vite

Den svarte pepperen er ikke pynt. Pepper inneholder piperin, og piperin gjør at kroppen tar opp curcuminet i gurkemeien bedre. Gurkemeie uten pepper er halve jobben.

Og sitron inneholder en del syre, som ikke er snilt mot tannemaljen. Så jeg drikker denne med sugerør. Det høres fjollete ut helt til du har gjort det i et år. De beste sugerørene får du forresten fra geneco.no.

Coco-mango bowl

Dette er den jeg lager oftest, og den jeg savner når jeg er bortreist.

Avokadoen er hemmeligheten. Du smaker den ikke, men uten den blir det en smoothie i en bolle. Med den blir det noe som ligner soft-is, og som holder deg mett til langt utpå dagen.

Tid: fem minutter, oppvask av blenderkanna inkludert.

Base

- Frosne mangoterninger

- Kokosmelk, gjerne den som bare er kokos og vann, uten tilsetninger fra en annen verden

- ½ avokado – trikset for luftig, creamy konsistens

- ½ sitron, eller mer hvis du vil ha den syrlig

- 1 kraftig terning fersk ingefær, skrelt

- Litt kokosmasse eller kokosflak

Topping

- Granola uten tilsatt sukker

- Gresskarkjerner

- Chiafrø

- Nøttesmør

- Epleterninger, gjerne ferdig skrelte, fordi vi elsker effektivitet

Slik gjør du det

1. Ha mango, kokosmelk, avokado, sitron, ingefær og kokos i blenderen.

2. Blend til den blir tykk og «soft serve»-aktig. Sliter blenderen, tilsett litt mer kokosmelk, litt av gangen.

3. Hell i bolle, topp den, og server med den selvtilliten du får av å ha laget noe som ser dyrt ut.

Wola.

Sitronen er ikke valgfri, selv om den høres liten ut. Den løfter sødmen i mangoen så mye at du aldri kommer til å vurdere å søte bowlen.

Og toppingen er ikke pynt. Det er den som gjør at du tygger i stedet for å drikke, og det er halve grunnen til at den metter.

Overnight oats

Den jeg lager kvelden før når jeg vet at morgenen blir travel.

Legg en skje syltetøy helt i bunnen av glasset. Det er hele trikset. Du glemmer den mens du spiser, og så er den der til slutt.

Tid: to minutter om kvelden. Resten gjør natta.

Slik gjør jeg det

1. En skje syltetøy i bunnen av et glass med lokk.

2. Havregryn oppå. Omtrent så mye du har lyst til å spise.

3. Melk til det dekker, og litt til. Havregrynene trekker mer enn du tror.

4. Litt kanel. Rosiner hvis du vil.

5. Rør om, sett på lokket, og sett det i kjøleskapet over natta.

Om morgenen topper du med det du har lyst på den dagen.

Har du aldri gjort det før: start med omtrent dobbelt så mye melk som havregryn, så justerer du neste gang. Blir det for tykt, spe med litt mer melk før du spiser.

Chiapudding

Samme framgangsmåte, men den holder seg lenger i kjøleskapet, så jeg lager gjerne to eller tre av gangen.

Tid: to minutter, pluss noen timer i kjøleskapet.

Slik gjør jeg det

1. Litt chiafrø i et glass med lokk.

2. Melk over.

3. Bitte litt kardemomme.

4. Rosiner.

5. Rør om, sett på lokket, og la det stå.

Så velger jeg topping etter hva jeg føler for den dagen. Bær, eller noe annet.

Her er forholdet viktigere enn i de andre, for chiafrøene bestemmer alt. Har du ikke gjort det før: to til tre spiseskjeer chiafrø til omtrent to desiliter melk. Da blir det pudding og ikke suppe.

Og rør om én gang til etter et kvarter, hvis du husker det. Ellers legger frøene seg i bunnen og du får en klump og en dam.

Den trenger noen timer. Over natta er best.

Bananvafler (eller lapper)

Jeg vokste opp med at vafler var noe man fikk én av. Det gjorde noe med meg.

I mange år sa jeg at jeg var sunn, men elsket vafler. Det var det lille men-et jeg til slutt ble lei av. Hvorfor skulle de to tingene stå i konflikt?

Så jeg brukte en del kvelder på kjøkkenet med å finne ut av det. Dette er der jeg landet, og den smaker ikke som en straff.

Tid: fem minutter på røra. Resten avhenger av vaffeljernet ditt, men regn med en halvtime til sammen.

Huskeregelen som gjør dette lett: to egg per banan. Så kan du skalere opp og ned alt etter hvor mange du vil ha.

Her foreslår jeg tre bananer og seks egg. Det gir omtrent seks til åtte vafler, avhengig av jernet og hvor raus du er med øsa.

Base

- 3 bananer (er de små, ta gjerne en ekstra)

- 6 egg

- 1 kopp havregryn

- 2 ss kokosolje, eller flytende margarin

- 3 ss chiafrø

- 2 ts kanel

- 2 ts kardemomme

- 1 klype havsalt

Valgfritt, og best

- Gresskarkjerner

- Solsikkekjerner

- Rosiner

- Kokosmasse

Slik gjør du det

1. Miks banan, egg, havregryn, kokosolje og chiafrø sammen.

2. Tilsett kanel, kardemomme og havsalt. Miks kjapt igjen.

3. Vend inn det valgfrie – ikke miks det. Poenget er biter og motstand, ikke at alt blir pulver.

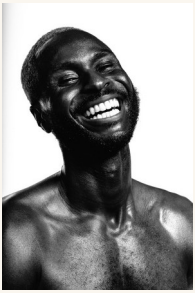
4. Stek i vaffeljern til de er gyldne.

5. Server som du vil.

PS: jo gulere bananene er, jo bedre. Er de grønne, blir det fort antydninger til straff i smaken.

Og så slipper du men-et.

Om meg



Jeg heter Lamin Frank Coker. De fleste kjenner meg som Laminofly.

Jeg har jobbet som sertifisert wellness coach siden 2017. Samme år som den morgenen i august.

Fordi jeg har en interesse for underholdning, har jeg vært heldig og fått jobbe med alt fra store navn innen film og musikk til helt vanlige folk som bare vil ha det litt bedre i hverdagen.

Ærlig talt er ikke forskjellen på dem så stor som du skulle tro. Alle sammen har en morgen de skal komme seg gjennom.

Jeg tar klienter én til én, og jeg holder eventer og gruppetimer der musikk og øvelser er laget for akkurat den samlingen.

Leser du dette og er nysgjerrig på noen av delene, så send meg en melding gjennom skjemaet på laminofly.com. Jeg svarer.

Du finner meg også som @laminofly på Instagram.

Takk for at du leste. Det betyr mer enn du tror.