



HVORFOR VÆRE KREATIV?

Kan vi leve et meningsfullt liv og gi vårt beste uten å være nyskapende?



Atikkelforfatter Christine A. Schjetlein jobber til daglig med psykoterapi som transpersonlig terapeut og holder kurs med livspraksis.

Å være kreativ er kunsten å *være* mens du gjør – skapende væren. En bevegelse, som når den er ekte, kommer innenfra og åpner seg ut til andre. Det kan være et eksistensielt valg mellom å leve eller sygne hen. Livet slipper gjennom. Nu er den eneste havnen, bortenfor tid og sted, som himmelsk høyoktan. Vi har hørt at alle er naturlig kreative. Men hvorfor har vi en trang til å skape og dele med andre?

Underveis i vår siviliseringshistorie har vi klart å skille ut kreativitet som et eget segment på timeplanen for barn i skolen, som yrkesutøvelse for proffe kunstnere og for reklamefolk.

Søker du på kreativitet på nettet, har du over 400 000 treff å surfe gjennom, hvor i hvert fall de første har felles at de snakker om prestasjon og suksess. Er målet på kreativitet blitt resultatet det produserer?

Vi pakker oss inn i rutiner og mister av syne visjoner som strekker seg lengre enn hverdagshorisonen. Uten kreative uttrykk gjør vi oss språkløse for dypere dimensjoner av hvem vi er som mennesker. Uten dikt og dans kan vi ikke vise hva vi føler. Det er ingen luksus for de få å være kreativ. Det er en nødvendighet for ikke å dø i illusjonen om at liv utelukkende dreier seg om å tenke på det.

Vår autenticitet – det unike og ekte i hver og en av oss – er kvalitativt nyskapende. Når livskraften bryter gjennom lagene av tillærte koder, har jeg selv erfart at vi skifter kurs i livet, jeg ser det også hos mennesker jeg jobber med. Vi velger gjerne annet arbeid, fornyer

relasjonene våre og blir ærligere. Ektheten innenfra tar over. Lagene av konformitet oppløses og friheten til å flyte tar naturlig over.

Hvorfor, hvordan, hva?

Hva tror du på? Hva er din lidenskap? Hva inspirerer deg til handling? Vi inspireres av ledere som tror på noe. Martin Luther King med hans drøm og Obamas tro på forandring. Vi følger dem ikke for deres skyld, men for vår egen del, fordi de vekker vår egen lengsel etter det tilsvarende.

Entusiasten Simon Sinek har skrevet boken "Start with why?" hvor han beskriver at felles for de inspirerte lederne er at de opererer innenfra og ut. De er bevisste *hvorfor* de gjør det de gjør. De vet hvordan de vil gjøre det og hva som kan komme ut av det. Dette samstemmer med hvordan vi er mest styrt av den limbiske delen av hjernen, som rår over følelsene, intuisjon, magefølelsen, og vår evne til å forbinde oss med andre. Lidenskap smitter når man har en sak man brenner for og en hensikt for sine handlinger. Neo-cortex-delen av hjernen kommer i annen rekke, med sin fornuftige planlegging om hva og hvordan iverksette prosjekter. Det er drømmen som tenner, ikke planen.

Mening med å mislykkes

En misforståelse rundt kreativitet er inflasjonen i det å være anderledes bare for å være anderledes. Anderledeshet betyr ikke mer enn variasjon, som en trekantet dør istedenfor en rektangulær. Å tenke utenfor boksen betyr å tenke utenfor de vanlige konseptene, de vanlige oppfatningene, utvikle ideer som ikke er forutsigelige.



J.K. Rowlings (hun som skapte Harry Potter-universet) har som sin første gyldne regel for kreativitet å ha mål innenfor rekkvidde. Hun oppdaget sin vilje og disiplin, men først og fremst klarheten i hva hun brant for, inspirert av myter og eventyr.

Ingen vellykket skoleutdanning kan lære deg om dine innerste visjoner. Når du våger drømmene dine, vinner du en sikkerhet som er reell og aldri kan taes fra deg. Det du evner å skape utav motstand, er den du dypest sett er, hevder Rowling.

Lidenskap forandrer livet

Talenter dør aldri, men kan forbli sovende hvis vi ikke våkner. Problemet er ikke, i min erfaring, at vi sikter for høyt og mislykkes, men at vi sikter for lavt og lykkes. Finn din lidenskap og det forandrer alt, sier sir Ken Robinson, forfatter av "The element, finding your passion changes everything". Som ekspert på kreativitet og pedagogikk foredrar han rundt i verden for en total reform av skolevesenet. Vi står overfor en krise mer skremmende enn både finans- og klimaproblemene, denne gang en menneskelig ressurskrise, mener han. Systemet som er ment å hjelpe oss å finne våre evner, er en skole som avlærer oss fra all vår kreativitet.

"Hvis du ikke vet hva dine evner er, så vet du dypest sett ikke hvem du er. Det er grunnleggende for å leve et liv med hensikt og retning. De fleste mennesker oppdager ikke hva de er gode til, resultatet er et dysfunksjonelt liv," uttaler han. Talenter ligger dypt i oss, de ligger ikke og flyter synlig. De må gis gode vekstvilkår for å vokse fram. Som den urolige gutten som viser seg å være turtenant, den stille jenta som hører musikk inni seg. Skolen fokuserer på akademisk kapasitet, det flater ut mangfoldet ethvert menneske er

født med. En homogeniserings-prosess som gir oss et lavmål utfra standardiserte tester.

Robinson og flere brenner for å gjøre undervisning mer personlig og "kundevennlig".

Læring er en høyst personlig aktivitet, og helt avhengig av en god lærer. Vi lever i en tid som ikke er sammenlignbar med noe i vår forhistorie, og med en framtid vi ikke vet hvordan ser ut, selv ikke fem år fram i tid. Før var man rimelig garantert å få en jobb med en universitetsgrad. I våre dager utdanner folk seg til doktorgrad og arbeidsledighet.

Vi tar for mye for gitt, som reelt sett ikke lenger er det - dette er nytenkningens verste fiende. Vi trenger evne til å tenke kreativt, evne til å jobbe i team, kommunikasjonsevne, høy EQ. Vi kan ikke forutse resultatene av de små oppdagelsene vi gjør av våre talenter når vi er unge, men det vesentlige er å legge til rette for gode vekstvilkår for de evnene vi oppdager. Vi vet i dag at "mykere" fag, som musikk, lek, drama og billedlige uttrykk, åpner mye lettere for all type læring. Forskning både i utviklingsland og rikere land viser at elever må engasjeres, de må finne mening med det de skal lære, det må være relevant for deres liv, for læringsvilligheten skal vekkes. Pedagogiske, sosialfaglige studier ser ut til å peke i retning av at vi først farer, så føler og deretter tenker vi om det.

Fleksibilitet er hovedutfordringen vår framover, mye mer enn tidligere. Slik jeg ser læring, er det en organisk vev mellom en indre og en ytre reise. Det er ikke lenger tilstrekkelig å være komfortabel i at du er god til å gjøre det du gjør. Verden trenger faktisk at du høyner ditt potensiale. Vi trenger å gjøre det vi virkelig elsker å gjøre, for først da yter vi vårt beste. Kombinerer vi våre evner med lidenskap, så skaper vi mening. I mitt arbeid med mennesker jobber jeg med å bidra

→



til å avdekke det som allerede er der av kvaliteter - og inspirere dem til å gjøre noe med det.

Kreativitet er flytende

Lek er grunnleggende for kreativitet, og vennskap er snarveien til lek og det skapende. Som barn er vi ikke skamfulle over det vi skaper, og vi viser det mer enn gjerne til venner. Med gode venner jobber vi vesentlig mer kreativt. Lekekamerater hjelper oss til å være mer vågale, komme opp med gode løsninger, og hjelper oss til å føle oss bedre. Vi kan lære av barna som er mer åpne for variasjon av muligheter og utforskning.

Når føler vi oss virkelig lykkelige i våre normale liv? Ved The Quality of Life Research Center, USA, er det gjort studier av mennesker i kreativ aktivitet, som å skøyte, male, skrive o.l. og de fant klare fellestrekk i deres beskrivelser av sine opplevelser. Kjenne-tegnene på denne kreative lykken, en spontan uanstrengt flyt, er:

- totalt involvert i det vi gjør / konsentrasjon i fokus
- følelse av ekstase - å være utenfor hverdagens realitet
- stor indre klarhet - vite hva som må gjøres og hvordan gjøre det
- vite at aktiviteten er mulig å gjøre og at vår kapasitet er tilstrekkelig for det
- en følelse av avbalansert klarhet uten bekymringer for en selv eller andre, en følelse utover vanlige egogrenser
- tidløshet, totalt i nuet
- iboende motivasjon - hva det enn er som skaper flyt, er det en glede i seg selv

Denne ekstatiske flyten forklares med at vårt nervesystem bare kan prosessere 110 bites av info per sekund. (Du kan ikke forstå mer enn ett menneske som snakker av gangen. Normal forelesning = 60 bites/min.). I tilstand av ekstase har vi ikke lenger mer oppmerksomhet til å føle vår identitet, kroppen vår eller verden rundt oss - altså vår normale eksistens. Følgelig er vi ett med det vi gjør. Vi *er* skapende.

Tross gjentatte forsøk gjennom 40 år på å motbevise myten, så lever ideen om at økonomisk belønning får oss til å jobbe bedre. I virkeligheten viser det seg at vi blir sløvere, tenker dårligere, er mindre fokusert og i snitt bruker lengre tid på å løse problemene vi skulle løse raskt, for pengenes skyld. Vi motive-res dypest sett av *autonomi* - trangen til å styre våre egne liv, *mestring* - ønsket om å bli bedre og bedre i det vi gjør. Vi vil ha *mening* - vi lengter etter å gjøre noe godt i tjeneste for noe større enn bare oss selv; vår naturlige tilstand og kanskje meningen med å være menneske.

Skape noe utav ingenting?

Hvordan skape? Hvordan få noe utav ingenting? Få noe godt utav noe vondt? Bestselgende forfatter Amy Tan har prøvd å svare på disse spørsmålene ved å by på seg selv med sine åpenbaringer, vise seg sårbar, bestrebe seg på ikke å være kjedelig, som hun kaller det, og ha et fokus på å endre verden. Hennes oppskrift er; forbered deg så godt du kan, og så handle spontant.

Som så mange mennesker har jeg funnet bruk for smertene i livet mitt. Amy Tan kaller dem sine *mareritt* og understreker deres betydning for sin skriving. De periodene som vi ikke har lyst til å inkludere i fotoalbumet over livet vårt, kan ha sprengkraft som utgangspunkt for kreativitet.

Selv har jeg ofte skrevet som med fanden i hælene i et valg

mellom å slukes av angst eller finne uttrykk i skrivning. Skrive for livet.

Innholdet i traumer bærer ubegrenset med stoff for dramaturgi, men selv finner jeg intensiteten i energien mer spennende og potent. Ved å gripe selve følelsen av angst eller smerte på direkten, puste det inn, la den sirkulere uten at jeg forfølger alle tankene som står i kø med sin egen agenda, så får jeg tilgjengelig en rå drivkraft – ren skapende energi i seg selv. Den finner en vei, sin vei – gjennom meg og ut i tekster, dans, velvalgte ord i en samtale.

Hos flere forfattere har jeg funnet gjenklang for mitt eget sterke behov for *natur* for å kunne skape. Vi trenger å finne hva som gir oss *næring*. For meg er natur og skjønnhet ren healing, om det er den åpne utsikten utover sjøen fra en strand på Jeløy, i utstrålingen til et menneske eller i et kunstverk. Jeg ser en klar sammenheng mellom skjønnhet og det å være skapende. Er noe vakkert, er det nær sannheten. Det vakre er ofte styrende og meningsgivende for oss, når vi føler oss ett med øyeblikket. Det resonnerer inne i oss og gjør

å romantisere depresjon, så har tilstanden noen ”gode sider”, som økt evne til å se og føle medmenneskers lidelse. De sliter så tungt selv at de faktisk ser andre som lider tilsvarende. Det gir dem perspektiv, som de fleste av oss helst unngår i vår alminnelge flukt fra alt vondt i virkeligheten. Kontakt med det tyngste i livet kan skape en balanse i forhold til håp, drømmer og livets beste sider.

Kay Refield Jamison, professor i psykiatri i USA, har behandlet kunstnere og forfattere. De er i hennes erfaring mer opptatt av risikoen ved helbredelse, i engstelse for å miste sitt kreative potensiale. I sammenlignende undersøkelser mellom kreative, friske mennesker og bipolære som er kreative, kommer det fram en høyere grad av både følelser og åpenhet hos de med bipolær lidelse i forhold til den friske kontrollgruppen. Det ser ut til at åpenhet for nye tanker er det som sterkest virker inn på kreativiteten til de som er bipolære. Følelser slår ikke like sterkt ut i sin virkning i det kreative, det er likere for friske og syke. Kvinner er mer følende og menn mer tenkende, friske som syke.

I tilstand av ekstase har vi ikke mer oppmerksomhet enn til å føle vår identitet, kroppen vår eller verden rundt oss – altså vår normale eksistens.

at vi føler harmoni, at ting stemmer.

Når jeg har fokus på et kreativt prosjekt, er det et underlig fenomen som har skjedd meg om og om igjen. Morsomt lydmesig heter det på engelsk ”serendipity”, et sammenfall av hint, oppdagelser, treff og informasjon som presenterer seg fra universet og hjelper meg med mitt prosjekt. Akkurat slik Askeladden treffer alle de riktige han trenger for å gjennomføre sin dyst. Det kan se ut som lykketreff, men de kommer når vi er oppmerksomme og åpne for dem. Paradoksalt nok er det når vi har en klar retning for hvorfor vi vil noe, at tilfeldighetene ramler inn. Vi kan ikke forklare det, men de dukker opp som perler på en snor.

Hvordan skaper vi våre egne liv? Absolutte sannheter er det vanskelig å stille opp med, men kreative tolkninger kan vi velge. Spørsmålet er hva vår rolle er i dette skaperverket? Jo mer årvåkne vi er, jo mer transparent blir vi for disse perlene som utgjør våre underlige liv, jo mer tror jeg vi er på sporet.

Depresjon og kreativitet

Noen er mer kreative enn andre. Hva har de eller hva gjør de som gjør dem spesielle? Det er ikke slik at alle manisk depressive er kreative, men det er påfallende mange kreative mennesker, historisk og i dag, som er manisk depressive (bipolære). Spørsmålet er om det er en sammenheng? Er det noe å lære for oss alle?

I sine depressive perioder har de intensivert sensitivitet, som gir andre perspektiv på livet. Hjernen endrer radikalt hvordan den fungerer i vekslings mellom ekspansjon og sammentrekning. Uten i det hele tatt

Men når det kommer til kreativitet, finner man ingen forskjell mellom kjønnene.

Vi vet egentlig lite om hva kreativitet er. Semel Institute for neuroscience and human behavior, University of California, har sett på biologien i kreativitet. Nevrobiologisk er forutsetningene for kreativitet, utfra det de så langt kan observere: Arbeidsminne – kognitiv (mental) kontroll – nye ideer. Forankringen for det hele er emosjoner, som forbinder oss til verden rundt oss. For å være kreativ må man bryte opp rutiner og vanetenkning. Men hvordan skal man studere det? Vi vet altså ikke egentlig hvorfor spesielle mennesker er forskjellige fra andre?

Studier er gjort i ettertid av kjente kunstnere i vår historie, som komponisten Schumann, som levde med tunge depresjoner i vekselvirking med positive, høystemte (hypomaniske) perioder. Det var årene tett etter hans giftemål at han skrev over halvparten av alle sangene han skulle komponere iløpet av sitt livs spenn, før han sultet seg til døde.

Vi mister kognitiv kontroll når vi er psykisk syke, vanlig tenkning brytes ned. Uten å kunne se og forstå gjennom den vanlige forutinntatheten, ser man andre dimensjoner. Van Gogh oppdaget at han kunne endre sin sinnstilstand frivillig ved bruk av tobakk og alkohol (absinth). Han produserte de fleste av sine bilder de siste tre årene av sitt liv, hvor han var hypomanisk i en produktiv flyt av maling. Komponisten Mendelssohn var frisk i sitt korte liv, men da hans elskede søster døde, ble han ekstremt depressiv og sorgtung, og døde kort tid etter, 38 år gammel uten å ha produsert noe de siste årene.

→

Sinnet beveger seg raskere i hypomania enn i normal sinnstilstand. Dette gjør kreative mennesker med bipolar lidelse veldig produktive. Uten de kognitive rutinene er det mer alminnelig med visjoner utover det vanlige. Disse menneskene virker også sterkt tiltrekkende på oss rundt dem.

Sykdom, smerte og sorg er en vei til det kreative, en lek med galskapens ild og hele tiden under trussel om tilintetgjørelse og død. Hvordan kan vi som friske åpne for den sensitiviteten uten å bli syke? Er det mulig å være skapende i kontakt med både vondt og godt i livet?

Gud og skaperkraften

Hvordan nære kreativitet? Som en høyst frisk forfatter er Elisabeth Gilbert, med suksessen "Eat, pray and love", opptatt av hvordan kan vi være kreative uten å eskalere ned i undergang og bli en selvbekreftende myte om at kreative mennesker alltid er mentalt usta-

om vi ikke er proffe. Vær tilstede, tillat inspirasjonen å komme gjennom og se til at det kommer ut i verden.

Sov på det

En kjent dimensjon hvor kreativiteten ikke hindres av all vår vante tenkning, er når vi drømmer. Rem-søvn er direkte knyttet til høyning av kreativitet, spesielt en liten blund på dagtid. Under rem-søvnen flyter info fritt mellom de forskjellige områdene i hjernen. Står man fast med oppgaver, er en vei gjennom heller en liten blund enn å presse seg videre inn mot veggen. Forskning viser at blunden bør være over 16 min. I drømmer forbinder sinnet elementer vi i det rasjonelle ikke ville ha kommet på å gjøre. NASA skal ha funnet ut at en "power nap" på 26 minutter kan øke din mentale evne til innsats med 34%. En blund på 20 min mellom kl. 13-15 øker årvåkenhet og tekniske kapasitet. Sakte hjernebølge-søvn opptil 40 min øker minnet. Rem-søvn opptil 90 min øker kreativiteten.

Manglende kreativitet er tegn på manglende liv og et faresignal om at vi lever repetitive, nedsløvete liv på innbilning om at livet går på skinner.



bile. Hun finner rollemodeller i antikken hvor man absolutt ikke trodde kreativitet var en personlig greie, men en gave fra Gud. Sokrates hadde en ånd som hvisket ham visdom i øret. Det var avstand mellom det lille mennesket og gaven, ingen mulighet til å ta all ære og kreditt for utkommet av den kreative aktiviteten. Narssisme hadde ikke samme pompøse mulighet i tidligere tider, påstår Gilbert. Opplysningstiden kom med økende rasjonalisme og vi satte oss selv i sentrum der Gud en gang rådet. Fra å *ha* et geni som romerne kalte det, beynte man å omtale det som at man *var* et geni. Trykket som oppstod på å prestere ble enormt. Og glemt var det at vi er verktøy for høyere makter, kun formidlere av dypere klokskap. Her ligger årsak til det kreatives undergang, sier Elisabeth Gilbert.

Hvorfor skal vi tro eksklusivt på rasjonalitet? Hvorfor ikke gi rom for å inkludere noe større - om det er alver som sitter på skulderen og gir råd eller meditativ inspirasjon. Eller som i historien hennes om en dikter som opplevde at diktene kunne komme tordnende gjennom skogen, og hvor det bare var minutter om å gjøre før de raste videre for å finne en annen dikter, hvis hun ikke rakk i tide å finne papir og blyant for å skrive det ned.

I stedet for å få panikk i inspirasjonsøyeblikket, hva med vite at vi er i samarbeidsrelasjon med geniet / ånden / Gud? Vi legger for mye på våre skuldre og vi gjør oss til overmektige vesener i misforståelsen at vi rår over alt. Vi kan bare møte opp og gjøre vår del av jobben. Med dette finner vi kanskje veien til barnets uskyld og spontane skaperglede, i samspill med moden tilstedeværelse i skapelsesakten. Vi kan gjenfinne vår alminnelige rett til å være kreative selv

Utover det generelle behovet for søvn på 8 timer per natt gir en hvilestund på dagen mulighet til å kjøle ned, lade batteriene og harmonisere sinnet. Helsen din bedres av en blund på dagen.

Den skapende prosessen

Er det mulig å skissere noen "oppskrift" for å få deg i skapende modus? Kanskje starter det hele med en gnist som tenner deg, men spørålet er hvordan bruke peispuster for å få ild?

TØM sinnet for gamle tanker

TA INN ny informasjon med kropp, sinn og sjel
TILSTEDEVÆRELSE i strømmen av impulser
TENNING...!

TILLIT - følg intuisjonen med intelligens

TA TAK - gjør noe med det ut i verden

TAKKNEMLIGHET for forvandlingen du skaper

Veien fra en idé til virkelighet er mitt fokus her. Manglende kreativitet oppfatter jeg som tegn på manglende liv og et faresignal om at vi lever repetitive, automatiserte, nedsløvete liv i innbilning om at livet går på skinner. Liv er lidenskap, og den er kreativ.

Når vi føler glede ved det vi gjør, strømmer en naturlig champagne-følelse gjennom oss. Kaos og motgang er en del av kreativiteten som kan nytes, det høyner innsatsen. Jeg søker å lære kursdeltagere å takle utfordringer som energigivende til prosessen.

Du er prosessen, men ikke ditt produkt. Blir du for identifisert med prosjektet ditt, eller avhengig av bekræftelser, gjør du deg sårbar for kritikk og mister

av syne at du er formidleren. Vil du den frie kreativiteten – din autentiske impuls innenfra, må du som eier av drømmen leve den ut selv, ingen kan gjøre det for deg.

Vi er alle forskjellige i kreative prosesser. Noen beveger seg i et åpent felt av mange impulser, lar seg styre av det som krysser deres vei, er åpne for det som måtte komme. De lever i feltet av kaos som etter hvert utkrystalliserer seg i retning og form. En inngangsport via høyre hjernedel, intuitivt og impulsivt. Andre er samlere av informasjon og analytikere, de stoler mest på venstre hjernedel.

Selv har lært jeg meg å gjenkjenne begge veier, som bølger med forskjellig rytme, temperatur og temperament, men felles har de elementer jeg alltid må innom uansett rekkefølgen de måtte komme i:

- 1) Hva vil du? Hva er fokus /retning?
- 2) Hvorfor vil du akkurat dette?
- 3) Samle informasjon; gå ut bredt og ta inn.
- 4) Gjør deg dine egne refleksjoner om informasjonen, og kjenn etter hva som resonnerer i deg (og hva som ikke gjør det).
- 5) Lytt innover i deg selv, la deg inspirere innenfra, følg din intuisjon og dine innsikter.
- 6) La det bli en del av deg – leve det.
- 7) Gjør noe med det og gi det ut i verden.

Brytningspunkt

To fallgruber underveis er undervurderte. Fasen av sammenbrudd hvor troen på det man holder på med svikter under vekten av alle de gode ideene man har samlet. Det ser for meg ut til å være et helt nødvendig brytningspunkt i overgangen fra det kjente til det ukjente. Alle dine gode intensjoner møter klangbunnen i deg, og der transformeres ytre og indre ideer til noe tredje, noe annet, noe nytt. Vi finner ikke nødvendigvis opp hjulet på nytt, men ethvert genuint møte mellom ytre og indre impulser fargelegger og former begge parter. ”Produktet” som måtte komme ut av dette, er født av din sammensetning, din tolkning, ditt uttrykk, og i det er det noe nytt som skjer unikt gjennom deg. Dette er ikke punktet å gi opp, men å holde øynene åpne midt i stormen og våge å se gjennom til du øyner det nye som kommer til syne.

Et beslektet fenomen er tomheten som melder seg like før en framføring, om det er sport, foredrag, musikk eller høytlesning. Like før vi skal gå ut fra prosessen vi har vært i, skjer det et skift. Du må og kan trene og forberede deg på prestasjonen – til et visst punkt, men så må du slippe taket. Av en kjent norsk pianist fikk jeg bekræftelsen på viktigheten av tomhet før en framføring. Min egen erfaring kommer fra toppidrett og senere meditasjon. Du må slippe taket i all øving, alle strategier, og veien du har gått for å komme dit du er. Det er som en bevisst tilbaketrekning til underbevissthetsen i tillit til at arbeidet vil på et eller annet mirakuløst vis bære deg gjennom. Det føles ikke slik idet du kaster deg utfor din indre klippe, men i spranget kommer flyten og friheten. Det er et totalt her-og-nå-øyeblikk, hvor du ikke tenker, men er våkent observerende, mens du er skapende i samme øyeblikk. Kan kreativitet være annet enn levende? Kan vi annet enn å være kreative hvis vi vil leve? Hvorfor lever du? ■



Takk for at du tok deg tid til å lese artikkelen min.

Er du nysgjerrig på å utforske dette temaet videre i relasjon til ditt liv?

Send meg en mail på christine@schjetlein.no, les mer på [websiden](#) min eller scan qr-koden under med kameraet på mobilen din for å komme direkte til websiden min.



Christine A. Schjetlein

Coach, Psykologisk Pedagog & Kursholder

Min ekspertise innen terapi og som kursholder er et resultat av mer enn 30 år innen selvtvilling og mindfulness praksis. Du blir møtt i åpenhet og ærlighet. Utfra faglig tyngde inspirerer jeg med engasjement og humor.

Nysgjerrig på å høre mer om kreative tilnærminger til egenutvikling?

Les mer i artiklene og bloggene mine, eller ta kontakt for en time.

Christine A. Schjetlein