



FOTO CHRISTIAN HOUGE

Modne meninger

Psykoterapeut Christine A. Schjetlein finner du også på nettet:

transpersonligterapi.no
christineschjetlein.no

Serie

Våkne valg

Vi har utrolig høye forventninger til hva pengene skal gjøre for vår lykkefølelse.

V i handler som om lykken loves i neste kjøp og neste kjøp der igjen. Etter en sommer med utgifter som har tæret på kontoen, kan det være tiden for å kikke på hvordan du forholder deg til midlene dine. Er det pengene eller deg som styrer? Mange er ikke komfortable med å snakke økonomi og håper heller på at uforståelige pengesluk ordner seg selv. Behandler du pengene dine med omtanke? Å være bevisst i forhold til dine verdier er ikke annerledes enn å være bevisst hvordan du trener eller hva du spiser. For å gjenvinne styring i egen tilværelse trenger du å bli aktiv i forhold til det du disponerer. Vil du ha noe igjen for pengene, må du også yte noe i form av oppmerksomhet og oversikt. Slik skaper du deg et grunnlag for våkne valg.

De fleste av oss ønsker oss mye det samme – kjærlighet, fred, trygghet, ro, glede, god kontakt med de vi er glad i og ikke minst tid til å nyte dette. Det er uansett et grunnleggende spørsmål å stille seg selv – hva er verdifullt for deg? Har du en basisbevissthet rundt det som betyr noe for deg, så har du ditt eget verdikompass. Det kan du navigere etter når du gjør finansielle valg. For det dreier seg ikke om hvor mye vi eier eller tjener, men om vår evne til å styre gjennom skiftende økonomi. Venner kan mene oppusing er lykken, mens du kanskje heller vil bruke penger på en tur

sydover vinterstid. Klær må vi alle ha, men hva slags og mengden kan du selv avgjøre helt uavhengig av kolleger. Uavhengig av om du er rik eller lever et enklere liv materielt sett trenger vi alle å være bevisste bruken av bankkontoen.

Mange unngår å se på pengene sine, som om de var pesten selv. Redsel for å forholde seg til penger tror jeg er redsel for frihet og det å skulle ta det fulle ansvar for eget liv. For å utvikle frihet er det helt grunnleggende å utvikle ansvar i forhold til penger. Det innebærer evnen til å skaffe seg penger, og til å ha et nøytralt, men bevisst forhold til penger.

Mange av oss har en hemmelig drøm om at hvis vi bare vinner i lotto, så venter lykken på oss. Professor Ottar Hellevik, mannen bak det norske «lykkebarometeret», viser gjennom mangeårige studier at når folk materielt sett er fornøyde, blir de ikke lykkeligere av mer penger. Han mener «... effekten av en lottogevinst avhenger av hvordan vinneren tenker, hva slags mål han/hun har i livet». Mer penger gir altså ikke glede dersom de blir et mål i seg selv. Og, som en lottovinner uttrykte det i A-magasinet i en sak om nyslåtte rike: «Drømmen er vel ikke å ha så mye penger at man ikke lenger har noen drømmer?»

Når økonomi blir vanskelig, er en normal reaksjonen å trekke seg fra det hele, og late som vi ikke vet eller skjønner. En typisk tid

for dette er etter ferier hvor man lurer på hvor pengene tok veien. Det er vanskelig å rå over noe man ikke forholder seg til. Aktiv styring krever at vi ser virkeligheten. Ærlighet er ferskvare, den fra i fjor holder ikke når du skal se på tallene for i dag. Veien tilbake til kontroll er en realitetssjekk av hvordan du handler, bokstavelig talt.

Tør du avsløre hvordan du forholder deg til pengene dine? Tenk om noen faktisk fikk innsyn i hvordan du bruker kredittkortene dine. Vi investerer masse arbeid i jobben for å tjene penger og på å holde driften av oss selv og hjemmet gående, men hvor ofte setter vi oss ned og investerer tid til å tenke gjennom økonomien vår?

Alle forsøk på å beskytte oss mot frykt går ut på å holde ting skjult i våre innerste tankekott. Men, innelåste problemer begynner å lukte etter en tid. Ved å åpne stengte dører kan vi konfrontere negative tankemønstre. For når vi har økonomiske problemer, tar de det meste av vår oppmerksomhet, uansett hva vi tenker på. Vi kan fortsette å la dem stjele tid og krefter eller fronte dem. Deretter kan vi ta fatt og skape nytt grunnlag for hvordan vi vil ha det. Selv har jeg en dragning mot livskunsteren. Hun er rik som fanten og vet hvordan leve det gode liv, som ikke krever en fet lommebok. Kunsten er å strekke pengene, ikke deg selv. mh

Faser til frihet:

1 PUSTEPAUSE

Stopp opp for å få oversikt over din personlige og økonomiske situasjon. Ta deg tid til å føle i kroppen hvordan de faktiske forholdene påvirker deg i hverdagen.

2 FORTIDEN

Hva er din økonomiske historie? Hvordan har du forholdt deg til penger gjennom livet? Ser du noe gjentakende mønster? Hvordan er du fanget av ditt forhold til penger? Hvordan har det påvirket den situasjonen du nå er i?

3 FRONT FRYKTEN

Problemer med penger krever at vi våger å se på våre verste redsler. Hva er du mest redd for skal skje i din økonomi? Hvordan har denne redselen hemmet deg? Hvordan har den fått deg til å ta lite gjennomtenkte valg?

4 FORTELL DET TIL NOEN

Ta ansvar for at du trenger hjelp ved å be om det. Ærlighet er eneste medisin som funker! Kjenn lettelsen når du har snakket med en som er villig til å støtte deg.

5 FINN NYE FAKTA

Hva er verdifullt for deg i livet? Hva vil du prioritere? Hva vil eller må du velge bort? Hva kan fagfolk gi deg av nyttig informasjon for å legge opp en fornuftig økonomi? Du trenger innsikt i dine følelser like mye som i økonomiske fakta for å kunne gjennomføre en omlegging.

6 FORANDRINGER

Vil du ha en ny tilværelse, må du tåle endringer. Med nye fakta får du grunnlag for å velge hvordan du vil legge opp din økonomi. Når du aktivt legger om, skaper du deg en ny virkelighet.

7 FOKUS

Handling får deg ut av tankespinneri og inn i tilstedeværelse og konkrete oppgaver. Hold deg til det du har valgt også når det virker uvant og skremmende. All omlegging føles rart i starten.

8 FELLESSKAP

Vi er sjelden så alene som vi tror i endringsprosesser økonomisk, som i livet ellers. Søk støtte og samarbeid med likesinnede venner. Orden og oversikt over økonomi gir indre ro. På sikt vinner du også mer tid til annet du vil bruke tiden din på.

9 FORNYELSE

Integrering av ny kontroll over vil vise at det er du som tar styringen og ikke pengene. Vær tålmodig. Det tar tid før omleggingen blir en ny vane.

10 FRIHET KOMMER INNENFRA!

Det er ikke mengden penger som gjør deg fri, men din holdning til dem. Når du gjør valgene i livet ditt finner du frihet ingen penger kan kjøpe.



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