



Finnes det frihet i forhold til penger?



Christine Arentz Schjetlein jobber med psykoterapi individuelt og holder treningsgrupper innen den transpersonlige tradisjonen.

Bevissthet i forhold til personlig økonomi er ikke anderledes enn bevissthet om mat eller meditativ praksis. Det ville være en kunstig atskillelse mellom indre verdier og ytre ivaretagelse av seg selv. Likevel sliter mange med å ha et ryddig forhold til penger. Særlig i miljøer med spirituell søken ser det ut til å ha sneket seg inn forestillinger om at penger snakker vi ikke åpent om. Når ble rotchakraet atskilt fra hjertechakraet? Trøbbelet skjer i solarpleksus – sentrum for vår identitet. Denne ubalansen i forhold til materie ønsker jeg å se nærmere på og skissere konkrete fremgangsmåter til hvordan å arbeide med forholdet til økonomi. Kjernen ligger i hvorfor vi tenker som vi gjør om penger og hvordan vi forholder oss til dem. For idealist eller kapitalist – alle må vi ha tak over hodet, penger til å bo, mat og klær på kroppen. Hvordan kan en både-og-tilnærming se ut – både penger nok og et meningsfullt godt liv?

Basisbevissthet

Bevissthet rundt egne verdier ser for meg ut til å være det viktigste grunnlaget for reelle valg. Hvordan forholder du deg egentlig til penger, om du har mye eller lite? Det er vesentlig å stille oss selv spørsmål om hva vi faktisk ønsker å bruke pengene på. Det er ikke vesentlig om man har mye eller lite - for det varierer. Det kan skifte fortere enn man aner, ved tap av jobb, ødeleggende skilsmisseoppgjør eller sykdom. Det vesentlige er å finne basis for vår bevissthet.

I 2005 kom jeg ut med bevisstgjøringshåndbok i personlig økonomi "Rik som Fanten" i samarbeid med journalist Aud Dal-segg. Den vokste ut av min erfaring som mor til fire, mediterende og terapeut, uten skarpe skiller mellom et ytre praktisk liv og et rikt indre liv.

Som all dyptgående psykisk prosess må man gå forbi sin trang til flukt, og konfrontere direkte sine holdninger, også til penger. Gå inn i materien for fullt og oppdage hva som styrer ens forbruk. Møter du gamle fordommer fra barndommen mot penger som noe skittent? Opphausete forestillinger om at du fortjener å ha luksus? Et hemmelig liv hvor du tusker med penger i skjul? Hva styrer ditt forbruk? Hvem har makten – pengene eller du? Bevisstgjørningen henger sammen

med å se nærmere hvordan du faktisk ønsker å leve. Hvordan din økonomi avspeiler dine verdier.

Våkne valg

"Overaskende" nok viser det seg at de fleste av oss ønsker oss mye av det samme – kjærlighet, fred, trygghet, ro, glede, god kontakt med dem vi er glad og ikke minst tid til å nyte dette. "Pussig nok" kan ikke noe av dette kjøpes for penger. Men vi handler som om lykken loves i neste kjøp og neste der igjen. Jeg har ingen innlegg for puritansk moralisme, men setter det gode liv i høysetet. Ikke ønsker jeg å støtte den gjerrige som sparer seg til tranghet eller den grådige som misforstår mulighetene ved å samle på materie. Tips for hvordan tjene seg rik i en fei, har andre forlokkende skrevet bedre om enn meg, mitt fokus er bevissthet og balanse. Hvordan finne en helhetlig tankegang og gode arbeidsspørsmål, så enhver selv kan finne frem til hvordan de vil styre sin tilværelse. Vi må relatere til penger som alt annet, og ikke minst bli aktive i forhold til pengene i livet. Det gir oss et bevisst grunnlag for bruken av dem. Vi må gjøre forarbeid så vi kan ta våkne valg.



Hvem er du med penger – og hvem er du uten penger? Hvor mye av din identitet er betinget av bankboken din? Kan du åpne dørene til frihet i forhold til finansene dine? Er vi ansvarlige mennesker hvis vår frihet ikke inkluderer åpenhet og integritet i forhold til penger?

Psykologi og penger

Per Espen Stoknes, psykolog og forsker knyttet til BI, hevder psykologer må engasjere seg mer i penger. Penger former relasjoner. De virker så lenge vi tror på det de står for og når de flyter mellom mennesker. Vår plass i samfunnet er sterkt knyttet til penger, de er inngangsbilletten til deltagelse. De binder oss til hverandre i nett av gjensidighet. Det er god grunn til å se på hva penger egentlig er. Faren er hvis vi begynner å tvile på hva penger er verdt. Han tar, blant flere, til orde for å se på de andre verdidimensjonene, som felle-skap, natur. Så lenge disse ikke blir verdsatt i penger, har vi et problem. Han er opptatt av hvordan finne balansen mellom finanser og følelser.

”... Den økonomiske sfære fyller de behov religionene fylte før; den gir en overordnet forståelse av verden, den gir veiledning i vanskelige livsspørsmål, den gir oss oppgaver og foreskriver hva som er riktig handlemåte. Økonomisk ideologi definerer mål (vekst), middel (konkurranseskraft) og mening (materiell velferd) for mennesket,” sier han i sin bok “Penger & sjel”(2007).

I sitt historiske tilbakeblikk påpeker Stoknes at de første myntene som ble laget hadde bilde av et gudehode. Siden den gang har sjelen forsvunnet fra pengene. Økonomifaget

har svevd inn i sin egen verden, og er i dag lite opptatt av pengenes psykologiske betydning. I virkeligheten er penger fulle av følelser. Når penger kommer inn i en sosial relasjon, endrer relasjonen seg. Enhver handel er innbakt i en kjede av sosiale relasjoner. Når økonomifaget bare fokuserer på individuell nyttemaksimering, blir dette usynlig.

“Kan det viktige måles? Tilfredsheten synker når man ser at andre har mer. Det er viktig å bevare sosialt samhold mellom dem som er høyt oppe og dem som er langt nede i økonomien, ellers blir det liten vilje til å yte noe for fellesskapet over skatteseddelen,” sa Kåre Willoch, høyrepolitiker og tidligere statsminister, i paneldebatt på Litteraturhuset på sen vinteren. “Materialismen skyldes ikke penger, den er eldre enn pengene, men det er mulig penger forsterker problemet”.

På et samlet nivå i samfunnet vårt så hjelper det ingenting at vi har mer penger. Fremdeles er de rikeste i gjennomsnitt litt lykkeligere enn de som er fattigere, men ikke så mye som forskjellene i inntekt skulle tilsi. Hvorfor? Den viktigste årsaken er at vi sammenligner oss alltid med dem som har mer enn oss. I tillegg blir vi vant med at vi har penger. Vi tror det skal enda mer til for at vi skal få en sterkere lykke- og livskvalitetsfølelse.

Lottolykke

Fikk de oppfylt drømmene? spurte A-magasinet i vår i en sak om nyslåtte rike. Mennesker som over natten kom til rikdom gjennom et lottolodd. Undersøkelser er gjort av Norsk Tipping, og tilsvarende over lengre tid i Finland, viser at folk er redde for hva naboen vil synes om dem. “Naboen kunne jo tro vi hadde mistet bakkekontakt fullstendig,” uttaler en i engestelse for konas kjøp av et grillhus. Om det er janteloven eller våre dype røtter i skandinavisk måtehold som slår ut, vet vi ikke. Men de fleste lottovinnere er redde for å sette sine venns relasjoner i fare hvis de skulle overdrive pengebruken. Lottovinnere er litt mer fornøyde enn folk flest, men ikke mye viser undersøkelsene. De er mer opptatt av tryggheten pengene har gitt dem.

Antropologiprofessoren ved UiO, Thomas Hylland Eriksen, skriver i “Storeulvsyndromet: Jakt på lykken i overflodssamfunnet” at han tror drømmen er viktigere enn det å vinne. “Mange spiller for å holde drømmen levende. Håp og drømmer er en undervurdert drivkraft i menneskers liv”.

Dette sammenfaller med primatologen Robert Sapolsky ved Stanford University sine studier om menneskers og dyrs adferd. Han mener at det ikke er selve belønningen →

som gjør oss lykkelige, men *forventningen* om den i oppbyggingen mot muligheten av å få belønning som gir oss den høyeste lykkefølelsen (og de høyeste dopaminverdiene).

Professor Ottar Hellevik, mannen bak det norske lykkebarometeret, viser gjennom mangeårige studier at når folk materielt er fornøyde, så 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. Materielle goder gir altså ikke glede dersom de blir mål i seg selv." Som en lottovinner uttrykte det: "Drømmen er vel ikke å ha så mye penger at man ikke lenger har noen drømmer?"

Redsel for frihet?

Er redsel for å forholde seg til penger egentlig redsel for frihet? Redsel for det fulle ansvar for sitt liv? Lærer og terapeut Eirik Balavoine hevder at mennesker som ikke styrer sin egen økonomi ikke aner om de klarer seg alene i verden. I stedet utvikler de avhengighetsforhold til den som styrer pengene. Slik mange kvinner gjorde før i tiden. For å utvikle frihet er det helt grunnleggende å utvikle ansvar i forhold til penger. Det betyr evne til å skaffe seg penger, til å gi dem bort og til å ha et nøytralt forhold til penger. Dette vil si fravær av skam i forhold til å ha penger og evne til å vedlikeholde og ha oversikt over en sunn økonomi.

Dette er et punkt som synes meg å være spesielt aktuelt å se på i alternativmiljøene, hvor mange lever i en utflyttenhet og manglende realisme og redelighet i forhold til penger. Mye skjer i det skjulte. Musikere går underbetalte fra stormønstringer innen fridans. Hovedorganisatorer av workshops med kjente lærere drar inn cashflowen, mens alle samarbeidspartnere og hjelpere skal gjøre det av takknemlighet, ydmykhet, og idealisme. Dugnad er for kursdeltagere, mens lederne "forvalter". Penger havner i "kursentere" som til forveksling ligner luksusboliger som ikke engang kan huse kursene de er ment for. Dette foregår også i Norge.

Redsel for penger

Er du redd for å ha for lite penger? Da blir redselen styrende i livet ditt. Når så du sist på forholdet du har til penger. Har du oversikt over økonomien din? Er du en våken forbruker eller...? Det er skambelagt å ikke fikse økonomien, og vi forestiller oss at "alle andre" klarer det så mye bedre enn oss selv.

Engelsk forskning viser at så mange som hver femte person er i den tilstanden, som kalles finansiell fobi. Effekten er ofte at livs-



Ut fra min erfaring med psykisk arbeid ser jeg at vi må evne å skille forestillinger fra fakta. Kunsten er å tenke smartere med det du har av midler. Selv har jeg funnet inspirasjon flere steder: buddhistiske holdninger, meditasjon, et utall gode bøker og noen lærere på den åndelige veien.

kvaliteten går sterkt ned. Kortsiktig, usikret forbruksgjeld er den økonomiske faktoren som i størst grad gjør folk ulykkelige, sier Per E. Stoknes.

En omlegging fra sløve vaner og manglende oversikt krever en stor porsjon ærlighet, en heftig dose mot og handlingsvilje, samt langsiktig tålmodighet. Bevissthet om hvordan vi vil leve er noe vi bygger opp over tid. Selv om du midlertidig har dårlig råd, så har du fortsatt dine indre ressurser, det du kan og den du er.

Pengene i livet

Vi må lære oss et minimum av pengespråket for å kunne gjøre oss forstått og forstå, vil jeg hevde. Det er temmelig naivt å mene at kapitalens regler skal tilpasse seg din «virkelighet» (slik jeg en gang idealistisk prøvde å insistere på). Skal du overleve, må du lære deg et minimum om kapitalens drivkrefter, så du ikke skylles viljeløst opp og ned i pengebølgen. Siste skudd på boktreet om forhold til økonomi er "Ligningen for lykke" – om tallene, tankene og tilfeldighetene bak den rådende økonomiske fornuft," (2010) av samfunnsøkonom og Morgenbladjournalist Maria Reinertsen.

En tidligere bok, *The Nine Steps to Financial Freedom* (1997) av Suze Orman, fokuserer på hvem som har kontrollen i økonomien - kontrollerer du pengene dine, eller kontrollerer de deg? Hva vil du ha igjen for dem? Hvordan håndterer og beskytter du penger og får dem til å vokse for deg?

Det er tankene om pengene som styrer oss, ikke den faktiske mengden av penger. Jeg har hørt meglere fortelle om millioner på sine sparekonti og sett deres redsel for ikke å ha nok. Jeg har sett enslige, alternativt orienterte mødre sjonglere med hundrelapper uten påfallende mye uro for morgendagen. Styring av økonomien ligger hos den som har makten. Får fryktens bekymringer rå, skrur de deg ned til offer for hver krone du føler du mangler. Styrer du tankene og er bevisst følelsene dine, har du også makten over pengene dine.

Energiregnskap

«There's no such thing as a free lunch,» yndet en meglervenn av meg å si. Vil du ha noe, må du gi noe. Det er et energiregnskap som balanserer etter gjensidig innsats. Pengene trenger oppmerksomhet skal de gi noe utbytte. For noen er et liv med lite penger knapt verdt å leve, for andre er penger den store stygge ulven man må passe seg for så de ikke ødelegger ens integritet. Begge mytene

er like livskraftige som grunnleggende.

Men uansett sosial status: Forestill deg å stå ranet i Barcelona uten identitet, ikke en eneste mynt, eller nøkler til noe bo. En absurd og nærmest uvirkelig opplevelse hvor du er fratatt all vanlig handlingsevne. Midt i myldret av mennesker opplevde jeg å føle meg usynlig, som en ikke-gyldig person, utenfor normalitet. En gylden mulighet til å minne meg selv på hvem jeg er uavhengig av penger.

Hverdagen krever egentlig ikke noe anderledes av oss enn reisene vi tar for ferie eller jobb. Vi bare innbiller oss det fordi rutine skygger for den skjerpete våkenheten. Vi kan prøve å unngå å se på penger, ta dem for gitt, eller late som de ikke er viktige i livets sammenhenger, men vi må uansett forholde oss til dem. Å holde på penger er en like stor ufrihet som utflytning og den totale mangel på oversikt. Utfordringen er å forstå oss selv, det gjør oss bevisst på hva penger betyr for oss, og hva vi vil med dem.

Forløsning og frihet

Rikdom ligger i tankens frie flyt. Veien til finansiell frihet ligger, som Orman sier, ikke i banken eller i dyktige finansplaner, men i holdninger i hjerte og sinn. Inntil vi har avkledd fortidens rådende tanker, vil det være dem som styrer oss i pengespørsmål, så vel som i andre livsspørsmål. Den opprinnelige situasjonen, som foreldres holdninger til penger som formet oss, er forlenget glemt, men tenkemåten kan leve videre i verste velgående.

Frykt og nye fakta

Tør du avsløre hvordan du forholder deg til penger i dag? Kan du innrømme hvordan du faktisk styrer din økonomi? Tenk om noen virkelig fikk innsyn i hvordan du bruker kredittkortet ditt, hvordan du smugkjøper, eller hvordan du regelrett roter bort ukas matpenger. 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? All beskyttelse mot frykt går ut på å holde ting skjult i våre innerste tankeskott. Men innelåste problemer begynner å lukte etter en tid. Ved å åpne stengte dører kan vi fronte råtne tankemonstre. 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 konfrontere dem. Deretter kan vi ta fatt og skape nye fakta om hvordan vi vil ha det.

Ærlighet er ferskvare

Når økonomi blir vanskelig, er en normal reaksjonen å trekke seg fra det hele, og late som vi ikke vet eller skjønner helt. Vi lar regningene bli liggende og håper på det beste, det vil si at de ordner seg selv, eller vi får andre helt usannsynlige reaksjoner. Veien tilbake til kontroll over våre egne penger er å ta kontakt igjen og igjen og igjen. Det er vanskelig å ha styring over noe man ikke forholder seg til. Ærlighet er som ferskvare, den må fornyes hele tiden. Ærligheten fra i fjor holder ikke når du skal se på tallene i dag.

Ved å gjenoppta kontakten gjenvinner vi evnen til ansvar – evnen til å svare på vår faktiske situasjon. Ta en realitetssjekk på hva du faktisk gjør med pengene. Bokstavelig talt – hvordan handler du? Gå i detalj og vær spesifikk. Helt konkret – hvor mye bruker du på mat i måneden, på reiseutgifter, hold av kjæledyr, trim, hårklipp, utflukter til fornøylespark, ferier (hvis de finnes), faste utgifter til husleie, strøm, vann, telefon, abonnemeter, bankgebyrer med mer. Husk alle småbeløpene til kafébesøk, aviser og blader, sjokolade på veien hjem fra jobb. Husk de spesielle anledningene med gaver og reparasjon av støvsuger samt andre forventede uforutsigelige utgifter i løpet av et år.

Når du har oversikt over hva som går ut og hva som kommer inn, kan du velge hva du vil gjøre med pengene dine. Valg gir kontroll. De fleste av oss vil sannsynligvis velge å omprioritere når vi ser hvilke ubevisste hull de blir borte i.

Opplevelseskvaliteten av boligen er også et spørsmål om bevisstgjøring av hvordan vi ønsker å bo. Bli bankbevisst, gå på rentejakt når du skal låne penger! De fleste av oss er avhengige av å ta opp lån når vi kjøper bolig. Men mange flere burde koste på seg den halvtimen det tar å sjekke alternativer. Du tror kanskje det bare er småpenger å spare på å bytte bank, særlig i tider med lavt rentenivå. (Men et halvt prosentpoeng er et halvt prosentpoeng uansett om rentenivået er høyt eller lavt, og utgjør 5000 kroner årlig på et lån på en million.)

Hva er verdi for deg?

Hva er verdier? Hva er sann rikdom? Hva er reell finansiell frihet? Finansiell frihet handler ikke om hvor mye vi eier, men om vår evne til å ri på finansbølgenes topper og daler. Sann rikdom er ikke det samme som finansiell frihet, men de henger sammen. Bevisstheten knytter de to sammen. Din basisbevissthet rundt dine verdier guider deg i dine valg av hva du gjør med dine finanser. Dette angår

oss alle - uavhengig av hvor mye som står på bankkontoen.

Hva slags prislapp vil du sette på dine kjære? Ansvar er også å huske å lære opp barna.

«Curlingbarna» kalles de barna som sklir gjennom sin tid hjemme med mor og far som koster veien foran dem for å slette enhver hindring. Vi fraskriver oss vårt største ansvar ved å ikke lære barna evne til ansvarlighet rundt penger og hva sann rikdom er.

Tilstedeværelse

Ut fra min erfaring med psykisk arbeid ser jeg at vi må evne å skille forestillinger fra fakta. Kunsten er å tenke smartere med det du har av midler. Selv har jeg funnet inspirasjon flere steder: buddhistiske holdninger, meditasjon, et utall gode bøker og noen lærere på den åndelige veien. Vi kan ikke bare forholde oss til skiftende teletjenestepriker og bankrenter i vår søken etter en løsning på økonomiske problemer. Vi må gå dypere og stille oss selv de viktige spørsmålene.

Er de historiene vi spinner rundt livene våre sanne, eller er de skapt av ubevisst redsel? Hva er det vi stoler på når vi tar valg? Lytter vi til oss selv, alle andre, eller ingen? Handler vi i blinde? Hvorfor velger vi som vi gjør? For enhver kan det i perioder kjennes som alt går nedennom og hjem når vi ikke har nok penger. Når bekymringene tårner seg opp og vi bygger festninger rundt oss i forsvar mot «den store stygge verden», glemmer vi å spørre oss selv hva som er sant og hva som egentlig bare foregår inne i hodet vårt. Spør deg selv om problemet heller er alle dommedagsfantasiene du har om hvor galt ting kan gå, snarere enn din faktiske situasjon.

Har disse tankene endret din tilstand på noen måte? Har de gjort annet enn å forverre din evne til å takle situasjonen? Det er kanskje en realitet at du sist høst ble truet med utkastelse eller hadde en inkassosak. Røffe hendelser inntreffer, men trenger du å gjenta dem utallige ganger på din indre filmskjerm med skrekkmusikk til? Jo, tankene dukker opp uanmeldt i sinnet og sprer uhygge som ligger utenfor vår kontroll. Det er likevel ditt valg om du vil tro på innholdet i dem.

Når du trekker oppmerksomheten ut av tankelabyrinten og tilbake til deg selv akkurat her og nå, kjenner du det som er virkelig. Da er du til stede i den faktiske virkeligheten. Pust!

Pust dypt og sakte... Med tilstedeværelse som utgangspunkt kan du begynne å forholde deg til din situasjon våkent og aktivt.

Tillit til deg selv

Ingen andre har på seg dine sko og vet hvor de trykker. Hvordan skal andre kunne si hva som er riktig for deg? Lytt til «den lille stemmen» i deg som gir deg hint om hva du skal gjøre. Lytteevnen kan oppøves og magesfølelsen er til å stole på – den er din. Den er en naturlig del av det å være til stede i deg selv. Noen kaller det teft, andre intuisjon – i mange tilfelle er den ganske enkelt sunn fornuft. Det er noe i oss som gir følelsen av at vi tar riktige valg. Det skurrer med ubehag i kroppen når vi ikke gjør det. Den første reaksjonen – intuisjonen – i en valgsituasjon, er ofte riktig. De gangene jeg har lyttet ærbødig til fagfolk for så å følge rådene slavisk, forventet jeg det skulle gå bra. Jeg var jo «flink pike» og gjorde det «rette». I etterkant har jeg altfor ofte sett at mine usagte innvendinger holdt stikk, og at jeg egentlig visste bedre selv. Ikke fordi jeg nødvendigvis vet best i objektiv forstand, men fordi fagfolks råd trigget min egen kreativitet og årvåkenhet til å se løsninger.

Penger er påvirkelige

Er det mulig at du ikke bare er et offer for lite penger, men også den som ser til at du ikke får mer? Er det mulig du er redd for penger, for å tjene godt, for å lykkes? Hvordan skal nye ideer kunne trenge inn i gniens trange verden? Hvordan skal vi kunne tiltrekke oss mer, penger eller liv, når alle våre hvelv er stengt? Er penger (ubevisst) «uønsket», kommer de heller ikke vår vei. Få vil vedstå seg at det kan være en sammenheng her, men ta likevel sjansen på å grave litt dypere i deg selv og se om ikke en indre fattigmannspolitikk regjerer i perioder. Tidvis kan vi innbille oss at det er greiere å gi opp og leve som et offer. Men lever du som et offer, stagnerer du, og det skjer ingenting.

Hvordan åpner man seg for å klare å motta? Det er kjent visdom: ved å gi. Det åpner deg. Mange kulturer forskjellig fra vår egen måler velstand i evnen til å gi. Gi deg selv mulighet til å finne ut av hva som egentlig skjer inni deg, gi av deg selv til medmennesker, gi deg selv en sjanse til å bli kreativ med de midlene du har. De som har mye gods og gull påvirker også sine verdier når de ubevisst tror at de er evige. Jeg har sett store familieverdier, i mange millionsklasse, råtne på rot fordi de ikke ble satt fri til å sirkulere. Tviholder man på mer enn man evner å forvalte, dør det. Penger som holdes tilbake kan ikke produsere noe nytt. Hver av oss kan bare holde på en viss mengde verdier, og du må ha evne til å holde dem aktive.

Balanse i bølgene

Vi kan gjøre vårt beste for å produsere og styre penger, men pengestrømmen veksler som ebbe og flo. Hemmeligheten er å lære å godta disse bølgene, og akseptere at de naturlig forandrer seg. Kunsten er å ha et perspektiv som strekker seg langt nok fremover og gir oss retning utover de kortsiktige økonomiske behovene. Dette er kanskje særlig viktig når kronene er få, men også når det er godt med penger. Bak denne holdningen ligger en dypere erkjennelse av at vi ikke kan styre alt. Alternativt orienterte mennesker skulle her ha de beste forutsetninger for å leve i henhold til denne innsikten. Som reneste buddhister trenger vi å foredle denne ydmyke holdningen. Innta samme holdning til pengenes skiftninger som til livets svingninger forøvrig. Vi trenger å lære oss å surfe på bølgene uten å miste balansen. Har det kommet noe godt ut av de gangene du har mistet noe? Har dine kaosperioder i ettertid vist seg å være noe av det beste som kunne skje deg? Har tap av penger eller jobb åpnet for helt nye muligheter? Har du opplevd at uhell har snudd til hell? Har kremjobben noen gang vist seg å ha betydelige ulemper? Har du kommet til penger bare for å oppdage at det hang tunge lodd av betingelser ved dem? Er det da relevant å snakke om hell eller uhell, straff eller belønning, forbannelser eller velsignelser? Min største lærdom har kommet i tider da jeg hadde lite penger.

Å eie mange ting krever mye oppmerksomhet og vedlikehold. Reell fattigdom er blottet for idyll, det vet alle som har reist eller bodd i land utenfor trygge Norge. Evne til enkelhet er derimot rikdom. Det som for noen fortoner seg som en katastrofe, kan av andre sees som en befrielse. Friheten det gir er ubetinget. Den kan ikke kjøpes. Indre frihet er en ekte tilstand. Er det egentlig noe i livet som ikke går i bølger? Balansen finner du inni deg. Skal du lære å ri på pengebølgene i livet, må du flytte deg fra tankespinneri til tilstedeværelse, fra å tenke på tingenes tilstand til å forholde deg aktivt til den.

Både-og-metode?

Finnes det en mer feminin måte å tenke økonomi på? Er den mer helhetsorientert? En både-og-måte hvor vi går for både penger nok og lykke, litt Oprah /Bill Gates og din egen målestokk i en slags etisk lykke? I Danmark er konseptet "Millionøsemetoden" dukket opp med Kristen Stenvald og Christine Eilvig, som bidro til at Simple Living ble kjent der i landet. Det skulle ikke være vanskelig å ta dem for lettvintheter, men kanskje

er det mer interessant å se om det kan være noen interessante kombinasjoner av tanker de forfekter?

Indre endringer gir både indre og ytre rikdom, hevder de. Det handler ikke om hvor mange timer man jobber, men om hvor mye verdi man skaper.

Du må beskjeftige deg med pengene dine, understreker de, som flere før dem. De danske forfatterne rusker opp i millionærbegrepet og gir rom for utvidet definisjon av det å være rik.

Hvorfor, hvordan og hva

Viktige nøkkelspørsmål å stille deg er hvorfor vil du ha minst mulig penger, eller motsatt, hvorfor har du et ønske om å tjene deg rik? Dette er din basisbevissthet. Hvordan vil du praktisk gjennomføre dette? Her må du jobbe aktivt med å akseptere situasjonen du er i slik at du faktisk vet hva du vil forandre. Hva slags liv vil du virkelig leve? Dette er dine indre holdninger som manifesterer seg i dine våkne valg. Slik kan en sjel leve fritt i balansen mellom indre og ytre verdier.

Ikke ulikt to som startet en olivenoljebutikk i Oslo, og få år etter sitter de som eiere av både butikk med naturlige hudpleieprodukter og tebutikk. De har skapt seg en ny hverdag som engasjerer dem, uttalte de til VG for noen år siden, med kultur, reiser, smaker, sanselige opplevelser, bedre helse og menneskemøter som del av sitt daglige arbeid. De brukte sparepenger (de fikk ikke lån) og tok en sjanse da de omskapt livene sine. "Det er ikke mangel på penger som er den største terskelen for å tore å satse på noe nytt," sa den ene av de to, Per Axel Prydz. "Når du starter noe nytt, skaper du på mange måter en ny identitet. Det føltes som en større risiko enn den økonomiske sjansen jeg tok".

Det er sammenfall mellom både psykologers og økonomers påstander om at vår oppfatning av vårt økonomiske selv ligger mer i tankeboksen og vår opptatthet av hva omverden synes om oss, enn bankboksen. Bevisstgjør vi dette, finner vi nøklene til en langt større frihet. ☒

www.christineschjetlein.no, christine@schjetlein.no, tlf. 922 60 216.

FASER TIL FRIHET

Hvordan legge om din personlige økonomi

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? Hva har forårsaket den situasjonen du er i nå?

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 fungerer! 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 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 blir aktiv i forhold til din omlegging, blir det 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 omleggingsprosesser, 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 bevissthet og kontroll over økonomien vil vise at det er du som får 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