

”Det var inte så här jag hade tänkt mig att mitt liv skulle bli”

Vad gör man när allt är okej, men inte toppen? Allt för höga krav kan sätta käppar i hjulet för en själv. Egoboost Magazines coach Linnea Molander reder ut när man ska nöja sig – och när man ska fortsätta sträva efter drömmarna.

Foto Katarina Rinaldo, Thinkstock

Brev

Hej. Jag har hamnat i en situation jag inte riktigt är nöjd med. Jag vet inte om mitt liv går i den riktningen jag vill eller hade tänkt.

Jag är tillsammans med en kille jag tycker om, men jag vet inte om jag älskar honom. Jag bor i en lägenhet jag inte gillar så där jättemycket och jag är fast i ett jobb som jag inte har så mycket möjlighet att växa inom eller ens tycker är speciellt roligt. Allting i mitt liv är bra, men inte super-toppetra.

Det var inte så här jag hade tänkt mig att mitt liv skulle bli! Jag skulle resa världen runt och bo på en massa roliga platser och träffa massa folk som utvecklar mig. Jag skulle jobba med konst som jag brinner för.

Jag vet inte om mitt problem är att jag inte är nöjd trots att jag har det så bra eller om det är så att jag verkligen har hamnat fel? Det känns om att man har så höga krav på sig med allt i livet nu för tiden så jag vet inte om det är pressen utifrån eller pressen inifrån som gör att jag känner så här. Hur långt ska det gå innan man gör en förändring i livet och hur långt ska man nöja sig med det man har?

/Vega

Linnea svarar:

HEJ VEGA!

Att ha det ganska bra, som du beskriver, kan vara skönt eftersom det inte är något akut som tvingar dig att förändra situationen. Men det kan också vara hemskt jobbigt eftersom du har känslan av att allting inte är som du egentligen vill. Jag förstår att ditt liv just nu skapar frustration eftersom din verklighet inte går ihop med dina drömmar.

Lyckoforskningen visar att just sådana saker som du drömmer om – nya upplevelser och möten, utveckling, ett meningsfullt arbete – skapar välbefinnande och livskvalitet och behövs för att vi ska må bra och växa. Du inleder ditt brev med att berätta att du inte riktigt vet om du är nöjd med din nuvarande situation. Ta reda på det! Bara du vet vad som är rätt för dig. Våga lita på att du är värd och kan skapa det liv du verkligen vill leva.

Om det visar sig att du vill göra en förändring är det bra att känna till att när vi vill ha plats för nya, spännande saker i livet måste vi ibland göra oss av med sådant som inte längre behövs. Under en övergångsperiod när vi står mitt emellan det gamla och det nya kan det kännas läskigt och skapa en längtan tillbaka till det trygga och invanda. Ställ då rädslan för det nya och okända mot rädslan för att fortsätta leva ett liv du inte trivs med. Det är ditt liv. Du bestämmer.



Linnea
Molander

PSYKOLOGISK
COACH

Linnea hjälper människor att må och fungera bättre genom positiv psykologi och evidensbaserad coaching. Hon driver företaget Katching coaching där hon coachar, föreläser och skriver om att må och fungera optimalt i olika sammanhang. Läs mer på www.katching-coaching.se och följ henne på bloggen www.psycoach.se.

I varje nummer låter vi en läsare få rådgivning av vår coach Linnea Molander. Vill du ställa en fråga? Mejla till fragasvar@egoboost-magazine.se och märk ditt mejl med "Fråga coachen".

Ställ rädslan för det nya och okända mot rädslan för att fortsätta leva ett liv du inte trivs med.



När du vet vad du vill kommer du vara motiverad att hitta vägarna som leder dig dit.

Övning:

Min bästa framtid

För att kunna skapa det liv du vill leva måste du veta vad det innehåller. Den här övningen ger en tydligare bild av vad som är viktigt för dig och låter dig träna på att tänka stort och drömma utanför de vardagliga ramarna. Gör övningen en gång eller en stund varje kväll under en period för att skapa klarhet.

Föreställ dig och skriv ner hur din absolut bästa framtid ser ut när det har gått så bra som det bara kan på alla områden som är viktiga för dig till exempel relationer, arbete, hälsa, utbildning, kärlek, upplevelser osv. Skriv det som att det redan har hänt och strunta i tankar som dyker upp och säger att de är orealistiskt eller undrar hur det ska gå till. Uppgiften är att träna på att tänka stort och föreställa dig din bästa framtid, inte att räkna ut hur det ska gå till. När du väl tagit reda på vad du verkligen vill kommer det vara lättare att hitta vägarna som leder dig dit.