

Nyhetsbrev om kraftfulla sätt att få **MOTIVATION TILL FÖRÄNDRING!**



2009-01-10

Liria Ortiz, leg. psykolog och leg. psykoterapeut, författaren till boken: "Förändra ditt liv med kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI)"

Hej ni som vill få lite mer av motivation till förändring!

Här kommer en annorlunda nyhetsbrev om motivation till förändring, jag strävar efter att det ska bli ett nytt sätt att kommunicera med er. En gång i månaden kommer jag att skicka några kraftfulla frågor och svar som har publicerats på Dagens Nyheter, www.dn.se/insidan. Där deltar jag i Insidans expertpanel där läsarna har möjlighet att ställa frågor. Syfte är att ni själva ska kunna få inspiration nu och kanske tillämpa de enkla övningar jag föreslår.

Det skulle vara väldigt givande för mig om ni vill bidra med synpunkter, kommentarer och egna inspirerande berättelser som ni har upplevt eller hittat i en bok eller på nätet (viktigt att ange källan då!). Jag är öppen för förslag om ämnen ni skulle vilja att jag tar upp. Vill ni sprida det här nyhetsbrevet vidare på nätet, vänner eller anlagstavlan är ni välkomna att göra det. Nästa nyhetsbrev kommer i slutet av mars.

Bästa hälsningar!

Liria

Liria Ortiz, leg. psykolog och leg. psykoterapeut, författaren till boken: "Förändra ditt liv med kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI)"

Uppdaterad 2008-11-14 06:00

Hur hittar jag meningen med livet?

Fråga: Jag är 39 år och har sedan några år vad som eventuellt skulle kunna kallas en 40-årskris. Från att hela mitt liv ha varit en väldigt tillfreds människa, anpassningsbar och med en ängels tålamod har jag under de senaste åren förvandlats till någon som aldrig är nöjd med något (eller någon), som inte har lust att kompromissa längre och som inte har något tålamod.

Jag blir oerhört lätt uttråkad och undrar om "detta verkligen kan vara meningen med livet"... Var det inte mer än så här? Går det bara utför nu? Rynkor, gråa hår och en lätt antydan till bilring är inte det värsta - men gör heller ingen glad.

Liria Ortiz, leg. psykolog och leg. psykoterapeut, författaren till boken: "Förändra ditt liv med kognitiv beteendeterapi (KBT) och motiverande samtal (MI)". Liria.Ortiz@gmail.com

De glädjeämnen jag har är det egentligen inget fel på, har ett par riktigt goda vänner, ett trevligt hem, fina barn och ett bra jobb. Men varför kan jag inte vara nöjd?

Jag behöver inte gå runt i ett konstant lyckorus men jag vill kunna vara tillfreds med livet. Ifrågasätter alltings mening, smått som stort men är inte på något sätt trött på livet. Separerade från mina barns far för fyra år sedan och var väldigt nöjd med detta beslut. Jag tycker att jag växt som människa efter denna händelse. Och ändå känns det som om mattan dragits undan under mig och någon slitit kartan ur mina händer.

Vad hände med livsriktningen? Vart ska jag ta vägen i livet? Hur ska jag komma vidare? Orkar inte trampa vatten längre! Cecilia

Svar: Hej Cecilia!

Vad är meningen med livet? I några dagar har jag frågat både vänner och kollegor och jag har fått olika svar beroende på vem jag frågade. En sak är de allra flesta överens om: det finns inte en ENDA och SLUTGILTIGA mening med livet utan det är vi som måste hitta den varje dag.

PÅ SAMMA SÄTT SOM vi väljer vad ska vi äta eller vilka kläder vi ska ta på oss måste vi välja hur vi vill leva den dagen. En vardaglig meningsfullhet känner vi när det vi väljer och gör är överens med våra grundläggande värderingar om vad vi tycker är rätt och viktigt i livet. Det är dessa värderingar som bör ge vårt liv riktning och bli vägledande principer för det liv vi vill leva. Det hjälper oss att fylla vårt liv med betydelsefullt innehåll, som ger en upplevelse av mening.

Vi mår som bäst eller upplever lycka när det vi gör är i överenskommelse med våra värderingar. Ett exempel: om du värdesätter vänskap kommer den värderingen att bli vägledande när du står inför valet att träffa en väninna efter arbetet som är uppriven och ledsen eller gå direkt hem för att du är trött.

UTIFRÅN DET du skriver verkar du ha nått många av dina mål i livet: du är fri samtidigt som du känner normal sorg över separationen. Du har en bra materiell standard, fina barn och goda vänner samtidigt som du har en tomhetskänsla.

Förklaringen kan vara att mål är något konkret vi uppnår men inte något som nödvändigtvis får oss att känna meningsfullhet. Det är ganska vanligt att känslor av tomhet uppstår när vi har uppnått mål som vi haft. Mål och meningsfullhet är inte detsamma. Målet kan vara i meningsfullhetens riktning, men inte alltid. Först när målen är i överensstämmelse med den riktning vi vill ge vårt liv uppstår känslan av meningsfullhet.

Vad kan du göra för att hitta mer av meningsfullhet i ditt liv?

Första steget kan vara att du kommer underfund om vilka dina grundläggande värderingar är om vad som är ett rätt och riktigt liv och hur ditt liv idag motsvarar din syn på detta. Jag bjuder in dig till en övning för att utforska detta.

A. Svara på frågan: Hur viktiga är följande områden i livet för dig på en skala mellan 0-100

poäng?

1. äktenskap, partnerskap, nära relationer
2. föräldraskap
3. andra familjerelationer
4. vänner/sociala relationer
5. yrkesval, arbetsliv
6. utbildning/personlig utveckling
7. ledighet/fritid
8. andlighet
9. samhällsfrågor, socialt engagemang
10. hälsa, välbefinnande

B. Svara sedan på frågan: Hur nöjd är du med hur du lever i dag inom respektive område. Använd återigen skalan om 0-100 poäng.

Du har förmodligen nu funnit en skillnad mellan hur det är och hur det borde vara inom olika områden i ditt liv utifrån dina grundläggande värderingar.

C. Fråga dig nu: vad skulle du kunna göra för att minska avstånden inom de områden som är mest viktiga för dig och där det samtidigt finns större skillnader? Vad kan bli dina första steg för att minska skillnaden mellan hur det är och hur du skulle vilja att det skulle vara?

Varma hälsningar,

Liria Ortiz, leg. psykolog och leg. psykoterapeut