

ADHD

SUPERKRAFT

Din reise til suksess og frihet med ADHD



Forord

Denne boken er skrevet for voksne med ADHD som er lei av å forstå hva de brude gjøre, men ikke klare å gjennomføre.

Jeg jobber med ADHD i praksis. Ikke gjennom motivasjon, men gjennom omprogrammering av nervesystemet og bygging av en ny identitet. Det er sånn ekte endring skjer.

Over tid har jeg sett det samme mønsteret: Intelligente, reflekterte mennesker som vet hva de burde gjøre, men som faller tilbake fordi den indre strukturen ikke er endret.

Problemet er sjelden vilje eller evner. Problemet er at identiteten fortsatt er den samme. Denne boken gir deg rammeverket jeg bruker i mitt arbeid.

Den viser hvilke mentale skifter, prinsipper og strukturer som må på plass for å regulere fokus, energi og retning når du har ADHD.

Men, den er ikke ment å være nok i seg selv. Å lese og forstå er én ting. Å leve dette over tid krever støtte, speiling og ansvar utenfra. Ikke fordi du er svak, men fordi alle trenger hjelp.

Bruk denne boken som et kart, og ta ta kontakt med Hjertekraftig Coaching for å faktisk gjennomføre endringene og få suksess med ADHD.

Christoffer Vatland

Christoffer Vatland

DEL 1 - Reisen fra problem til superkraft

Jeg kaller dette for en reise, ikke et kurs, for det er nettopp det det er. Jeg skal lære deg å gå fra å se på ADHD som en forbannelse, til å oppdage at det faktisk kan være en gave, ressurs og superkraft.

Hvordan er det mulig? Først og fremst: Jeg kan ikke knipse, og så skjer alt du ønsker deg. Du må selv være delaktig. Du må være proaktiv i denne prosessen, svare positivt på det jeg lærer deg, og bruke veiledningen aktivt.

Suksess – uansett område – handler i stor grad om mindset. Enten det gjelder idrett, karriere, familie eller personlig utvikling, så er det mentale utgangspunktet ditt helt avgjørende for om du når målene dine.

Fra fjær i vinden til fyrtårn

Før vi begynner, må du forstå hvem du er i dag, og hvem du må bli for å lykkes. De fleste mennesker lever som fjær i vinden. De lar seg blåse hit og dit av påvirkninger utenfra. Uten et stødig grunnlag, uten integritet, er det nesten umulig å skape ekte forandring.

For deg med ADHD er dette ekstra viktig. Du har en sterk indre autoritet. Du kan ikke leve et liv styrt av ytre krefter, for du er ikke skapt for det. I stedet må du gjøre et skifte, fra å være en fjær i vinden til å bli et **fyrtårn**. Et fyrtårn står stødig, uansett vær og vind. Det har integritet og trygg grunn under seg. Det påvirkes ikke av ytre forhold, men lyser klart for andre. Det er dette mennesket du må bli for å gjøre ADHD til en superkraft i livet ditt.

Dette skiftet handler ikke om å presse seg selv. Det handler om å få et bedre liv gjennom å endre kurs, mindset og atferd med glede og kjærlighet.

Du er annerledes – ikke feil

Det er avgjørende å forstå at du er annerledes, men ikke feil. ADHD er ikke en defekt, men et annet operativsystem.

Tenk på det slik:

De fleste mennesker er som Volvoer – trygge, stabile og bygget for å fungere under de fleste forhold. Du derimot, er en Ferrari. En Ferrari krever en annen type drivstoff, andre veier og et annet verksted. Den kan ikke behandles som en Volvo, men når den får de rette forutsetningene, kan den prestere på et nivå de fleste bare kan drømme om.

Derfor må vi slutte å prøve å “fikse” deg, og heller begynne å kultivere det unike ved deg. Når du forstår og bruker dine ressurser riktig, blir de til din største styrke.

Små skritt, store endringer

For å skape varig endring i livet ditt, må du bevege stødig. Store gjennombrudd kommer, men bare som resultat av mange små, bevisste valg. Du må ha kontinuitet, fremdrift og tålmodighet.

Ikke forvent revolusjon over natten. Livet ditt ble ikke slik det er i dag på én dag, og det vil heller ikke endre seg på én dag. men du kan snu det – sakte, sikkert og med glede.

Dette er din utvikling; det er alvorlig, vanskelig, men det er også en meningsfull og spennende reise.

De endringene du lengter etter, er allerede i gang. Dette kommer til å skje, men bare hvis du er delaktig i prosessen.

Jeg kan ikke knipse og forandre livet ditt, men jeg kan vise deg veien til hvordan forandringen skjer.

DEL 2 - Ut av offerrollen

Mange tåler ikke å høre dette, men jeg sier det likevel:
Det er ikke synd på deg.

Det er mange som lever i en offermentalitet, som forklarer livet sitt gjennom alt som har skjedd med dem, i stedet for alt de kan gjøre med det.

Men, sannheten er enkel: Hvis du virkelig ønsker endring, må du ta ansvar for situasjonen du er i. For det er først når du tar ansvar, at du får makt til å endre deg.

Tre grunner til at vi ikke lykkes

Gjennom mange år med egen erfaring og arbeid med klienter, har jeg sett tre hovedgrunner til at mennesker ikke lykkes i å skape varig endring. De fleste av oss kjenner oss igjen i minst én av dem – og som oftest 2 av 3.

1. Dumskap

Den første grunnen er enkel, men svært sjelden årsaken. Noen tror de ikke er smarte nok. De tror de mangler evnen, kunnskapen eller talentet til å lykkes, men sannheten er at nesten ingen faller i denne kategorien.

Du er ikke for dum.

Du vet som regel hva du må gjøre – du gjør det bare ikke.
Problemet handler ikke om intelligens, men om handlingskraft.

2. Latskap

Dette er kanskje ubehagelig å innrømme, men utrolig viktig.
Latskap handler ikke om å hvile. Hvile er nødvendig og sunt.
Latskap handler om å velge den letteste veien, selv om du vet at den ikke fører deg dit du vil.

Latskap er å:

- Velge Snickers i stedet for eple.
- Scrolle i stedet for å sove.
- Se Netflix i stedet for å trene.

De fleste taper ikke fordi de mangler evner, men fordi de velger kortsiktig komfort fremfor langsiktig vekst.

Jeg vil at du skal slutte å vente på motivasjon, og begynne å handle. For det finnes ingen vei utenom. Du må gjøre jobben selv. Ingen kan gjøre det for deg.

Det er mulig å hacke dette gjennom riktig mindset – og det kommer vi tilbake til senere. Men, uansett: handling må til.

3. Arroganse

Den tredje grunnen er den vanskeligste å erkjenne, og den mest ødeleggende: arroganse.

Mange av oss tror vi vet best hva som er best for oss, men hvis du faktisk visste det, ville du ikke vært der du er nå. Jeg husker selv hvordan jeg tenkte at jeg hadde kontroll selv om jeg var rusmisbruker. Men, hvis jeg virkelig hadde visst hva som var best for meg, ville jeg aldri havnet der.

Dette gjelder oss alle.

Vi lever i et samfunn som hyller individualisme og selvbestemmelse, men den sannheten du trenger å ta inn er denne:

“Du vet ikke alltid best hva som er best for deg.”

Når du tør å innrømme det, åpner du døren for vekst. Du blir i stand til å ta imot veiledning, ny kunnskap og inspirasjon fra andre, og der begynner endringen.

Ærlighet og ansvar

Den største vendepunktet i mitt eget liv kom da jeg begynte å være radikalt ærlig med meg selv.

Still deg selv disse spørsmålene:

- Er dette egentlig bra nok?
- Er dette livet jeg virkelig vil leve?
- Er jeg egentlig så god som jeg kan være?

Ikke for å skamme deg, men for å inspirere til handling. Når du velger ærlighet fremfor stolthet, og handling fremfor latskap, begynner de store endringene å skje.

Ingen magiske piller – bare prosess

Jeg skal være helt ærlig med deg: Det finnes ingen magisk pille. Ingen setning, metode eller teori som alene kan forandre livet ditt.

Dette handler om erfaring. Om å gjøre arbeidet hver dag – med glede, nysgjerrighet og vilje.

Veien videre

Når du tar ansvar, legger bort offerrollen og erstatter latskap og arroganse med ærlighet og handling – da begynner reisen din for alvor.

I neste del skal vi se nærmere på hvorfor ADHD faktisk er en superkraft, og jeg skal vise deg seks av de viktigste styrkene du allerede har – og hvordan du kan bruke dem for å bygge et liv fylt av mening, mestring og energi.

DEL 3 – 6 ADHD-superkrefter

Det er mange styrker ved å ha ADHD. Det er mange styrker ved å være menneske generelt, men her skal vi fokusere på seks av de viktigste og mest verdifulle gavene du har tilgang til fordi du har ADHD.

Jeg vil vise deg hvordan du kan dyrke disse gavene og hvorfor det er avgjørende at du gjør det. For når du lærer å bruke kreftene dine riktig, endres ikke bare ditt eget liv, men du påvirker også menneskene rundt deg.

Når du bruker ADHD til å virkeliggjøre potensialet ditt, i stedet for å leve fanget i negative symptomer, kan du bli en kraft for andre. Du trenger ikke være en ny Gandhi eller Mor Teresa, men du kan være en som skaper mening, inspirasjon og vekst for menneskene i livet ditt.

Når vi utvikler gavene våre, blir vi mer ressurssterke – ikke bare på jobb, men i relasjoner, familie og samfunn. Det er det jeg vil gi deg her: følelsen av kraft, glede og dyp mening i det å vokse som menneske.

For i bunn og grunn har vi alle samme verdi, men når vi lever fastlåst i negative symptomer, blir vi mindre gode for oss selv og for andre. Når du er fanget i uro, stress, selvkritikk og/eller rot, har du mindre å gi. Du klarer ikke å være til stede for andre, men dypest sett ligger meningen med livet nettopp der – i hva du kan gi til andre.

Det finnes ingen vei utenom. Å gi er det som gjør oss levende, sterke og glade.

Fokuset må derfor alltid være på kjærlighet og generøsitet. Vi skal se nærmere på seks egenskaper du allerede har, som blir dine superkrefter når du lærer å bruke dem.

Underveis vil jeg at du reflekterer:

- Gjelder dette meg?
- Hvordan har jeg brukt denne evnen tidligere?
- Hvordan kan jeg skru opp volumet på den i mitt eget liv?

1. Kreativitet

Kreativitet tilhører alle mennesker, men hos mange med ADHD er den ekstra sterk. Kreativitet handler om evnen til å observere noe i verden, ta det inn, reflektere over det, og så uttrykke en ny tolkning av det – i ord, handling eller materiell nyskapning.

Du tar inn impulser fra verden, bearbeider dem i din indre fantasiverden og gir dem tilbake i ny form. Det kan være gjennom skriving, musikk, kunst, innhold på sosiale medier, eller bare måten du løser problemer på.

Det er ikke formen som betyr noe – det er prosessen. Du skaper noe nytt av det som allerede finnes.

Det er kreativitet, og det er en gave du må bruke.
Men, mange med ADHD lever i et samfunn som ikke verdsetter denne evnen lenger.

Strukturer og systemer legger lokk på den, og hvis du ikke får uttrykke kreativiteten din, kan den faktisk begynne å slå seg ut som negative symptomer – uro, rastløshet, kjedsomhet eller frustrasjon.

Derfor må du finne måter å bruke den på.
Hjemme. I relasjoner. På jobb. I små og store øyeblikk.
For når kreativiteten får plass, blomstrer du.

2. Hyperfokus

Den andre superkraften er hyperfokus.
Hyperfokus er når du går så dypt inn i noe du elsker eller er interessert i, at hele verden rundt deg forsvinner.

Du blir ett med oppgaven. Du tenker skarpere, føler dypere og presterer på høyt nivå. Det er en fantastisk tilstand å være i – produktiv, engasjerende og full av flyt, men hyperfokus styres av motivasjon og entusiasme.

Derfor må du lære deg å bruke den bevisst – ikke bare la den styres av ytre stimuli.

Hvis du lar hyperfokuset ditt bli drevet kun av impulser utenfra, lever du som en “fjær i vinden”.

Men, hvis du lærer å hente motivasjonen innenfra – fra verdiene dine, fra det du ønsker å skape – kan du bruke hyperfokuset som et kraftfullt verktøy.

Lag systemer for deg selv:

Jobb dypt i to timer, ta en pause, skift fokus. Lær deg å gå inn og ut av hyperfokus bevisst. Det er mulig, men krever trening og et ønske om å faktisk klare det.

For mange med ADHD ligger utfordringen ikke i å fokusere – men i å *regulere* fokus.

Når du mestrer det, får du kontroll, og da kan du utnytte hyperfokus som den superkraften det er. Meditasjon og pusteteknikker hjelper deg å regulere fokus, slik at du kan styre denne superkraften av egen vilje.

3. Risikovilje

Risikovilje er evnen til å tørre. Til å handle, eksperimentere og prøve uten å la frykten stoppe deg.

Mennesker med ADHD er ofte modige. De tåler mye usikkerhet, og det er en enorm styrke i et samfunn som dyrker trygghet og stabilitet.

Risiko handler ikke bare om å gjøre store sprang - starte bedrift, flytte, satse alt, det handler også om små daglige valg: Snakke ærlig, teste noe nytt, sette grenser eller våge å feile.

For den som prøver og feiler mest, lærer mest! Feil er ikke nederlag, det er vekst. Du må bare lære deg å reise deg raskt igjen – å komme deg “opp på hesten” med et smil og fortsette.

Ikke fall for enten–eller-tankegangen: “Enten lykkes jeg, eller så mislykkes jeg.” I livet finnes bare én retning – fremover. Risikovilje gir livet farge, dybde og erfaring. Den holder deg levende, nysgjerrig og fri.

4. Viljestyrke

Det er en stor misforståelse at mennesker med ADHD er late. Tvert imot – **du har en enorm viljestyrke.**

Utfordringen din er ikke mangel på vilje, men *overstimulering*. Du jager dopamin, fyller nervesystemet med for mange inntrykk, som gjør det vanskelig å bruke viljestyrken målrettet.

Viljestyrke handler ikke om å løpe hele maratonet, det handler om den siste mila. Evnen til å mobilisere store mengder energi på kort tid, for å gjennomføre oppgaver som krever mye fra deg, som mange ville gitt opp.

Det er der du skinner.

Når du lærer å finne balanse mellom energi og hvile, kan du bruke viljestyrken din riktig – til å fullføre, stå i motgang og skape store endringer - i eget liv, andres liv og i samfunnet. Husk at hvile ikke er svakhet, men drivstoff til viljestyrken.

5. Sensitivitet

Sensitivitet blir ofte tolket som svakhet, men sannheten er at sensitivitet er *følsom intelligens*. Mennesker med ADHD absorberer energi fra omgivelsene. De merker stemninger, detaljer og følelser som andre går glipp av.

Dette er ikke en oppmerksomhetssvikt – det er et oppmerksomhetsoverskudd.

Du tar inn for mye, og det kan være tungt å bære.

Men, når du lærer å håndtere det, blir du et menneske med en unik evne til å forstå, støtte og inspirere andre. Du ser behov. Du merker hva som trengs. Du vet når du skal handle, og når du skal lytte.

Sensitiviteten gjør deg til en brobygger og en healer i relasjoner. Når du står støtt i deg selv, blir denne egenskapen en gave for verden.

6. Intuisjon

Den sjette superkraften er intuisjon; evnen til å forstå det usagte, se mønstre og hvor ting er på vei.

Du merker når noe ikke stemmer.

Du fornemmer hvordan mennesker har det, og du oppfatter signaler før andre.

Dette er ikke magi - det er at du ser dypere.

Du legger merke til ting “vanlige” mennesker overser, og kobler sammen ting fortære. I en verden som er fokusert på det målbare og synlige, er denne egenskapen uvurderlig.

Du ser ting som andre ikke ser – og det kan du bruke til å skape mening, trygghet og forandring.

Når kreftene dine blir skjult

Disse seks egenskapene – kreativitet, hyperfokus, risikovilje, viljestyrke, sensitivitet og intuisjon – er **grunnpilarene** i din ADHD-superkraft.

Men, de svekkes betydelig når du lever med for mye stress, frykt, avhengighet eller når du prøver å tilpasse deg et liv som ikke gir mening for deg.

Et liv der du jager feil stimuli, undertrykker følelsene dine og prøver å være “normal”, slokker din indre flamme...

Nå er tiden inne for å blåse liv i det igjen.

Nå skal du skal gradvis fjerne alt som hindrer deg i å være deg selv, og bygge et liv som løfter frem det som er unikt ved deg.

Finn fellesskap, folk og situasjoner hvor den beste versjonen av deg får plass.

Der du ikke trenger å dempe kreativiteten, skjule følsomheten eller forklare deg bort.

Der vil du vokse. Ustoppelig.

Til slutt

Disse superkreftene er din natur, men de må pleies, brukes og ledes i riktig retning.

Du må ha tro, tålmodighet og lydighet mot prosessen.

- Tro på at dette fungerer.
- Tålmodighet til å la det vokse.
- Lydighet til å gjøre det som skal til – selv når det er krevende.

Store endringer skjer sakte, men sikkert.

Det er akkurat slik det skal være.

Dette er ikke et kappløp, men et eventyr.

Din reise mot å gjøre ADHD til din største styrke.

DEL 4 – Den indre prosessen

Nå skal vi starte på en av de viktigste indre prosessene du kommer til å gjøre på denne veien – en øvelse som kan forandre hvordan du tenker, føler og handler.

Visualisering

Det er enkelt, men ekstremt kraftfull.

Visualisering handler om å bruke fantasien og ditt indre blikk til å skape et bilde av den personen du ønsker å være, og gradvis gjøre dette bildet til virkelighet.

Det er ikke “ønsketenkning”. Det er hjernetrening.

Hver gang du ser for deg en bedre versjon av deg selv, aktiverer du de samme nevrologiske banene som når du faktisk utfører handlingen. Det du øver på i hodet, begynner kroppen og følelsene dine å tro på, og deretter begynner du å gjøre det.

Lukk øynene. Trekk pusten dypt.

Se for deg deg selv – ikke slik du er akkurat nå, men slik du kan være. Slik du drømmer om å være.

Se for deg et liv i balanse, med ro og styrke. Du har større økonomi, bedre relasjoner, du er fri fra avhengighet, du har en mye bedre kropp. Drøm stort.

Hvem er du når du er den beste versjonen av deg selv?

-Hva gjør du?

-Hvem er du sammen med?

-Hvordan føles kroppen din?

- Hvordan ser dagen din ut?
- Hva slags jobb eller prosjekter driver du med?
- Hvor mye tjener du, og hvordan bruker du pengene dine?
- Hvilke klær går du i?
- Hvordan ser hjemmet ditt ut?

Bygg et tydelig, levende bilde.

Gå ned på detaljnivå. Kjenn det i kroppen.

Se for deg følelsen av å være denne personen – ikke i fremtiden, men akkurat nå.

Kraften i tankene

Det kan føles banalt i starten, men dette er et av de viktigste verktøyene du kan bruke. Når du gjentar visualiseringen daglig, begynner du å forme din egen virkelighet.

Tankene dine er ikke nøytrale – de styrer hvordan du føler deg, og følelsene dine styrer hvordan du handler. Handlingene skaper resultatene dine, og slik bygges livet ditt.

Hvis du lever som en “fjær i vinden”, tenker du det andre tenker – naboen, politikeren, læreren, kollegaen, men hvis du begynner å tenke selvstendig, kan du bruke tankene som et bevisst verktøy for å skape endring.

Se fremover. Se for deg deg selv to, tre, fem år frem i tid. Du er sterkere, roligere, mer balansert. Økonomien din flyter. Du har gode, inspirerende relasjoner. Du gir til andre. Du trener regelmessig. Du spiser sunt og kjenner deg frisk i kroppen. Du føler mening i hverdagen. Du våkner med energi og legger deg med tilfredshet. Du gleder deg til neste dag. Du legger vekk telefonen uten stress, sovner lett og våkner klar.

Det er **programmering**.

Jo oftere du repeterer denne visualiseringen, jo sterkere blir den. Hjernen begynner å tro på det du ser, og identiteten din justerer seg sakte mot den personen du ser for deg.

Mange sier du må være realistisk, det er bare tull. Du skal være “urealistisk” når du visualiserer. Du skal se for deg en versjon av deg selv som virker langt utenfor rekkevidde. For det er nettopp slik du skaper noe større enn det du er i dag.

Jeg kunne aldri ha forestilt meg livet jeg lever nå da jeg lå på Youngstorget i Oslo – ruset, uten håp, uten retning.

Men, da jeg begynte å visualisere en bedre versjon av meg selv, våget jeg å tro på noe mer. Jeg gjentok det. Igjen og igjen, og sakte, men sikkert, begynte jeg å bli den mannen jeg så for meg.

Dette er ikke magi. Det er psykologi. Det er fysiologi. Det er tro. Tankene påvirker følelsene dine, følelsene påvirker valgene dine og valgene skaper livet ditt.

Ta tilbake autoriteten

Når du tar tilbake kontrollen over tankene dine, tar du tilbake autoriteten i livet ditt. Da slutter du å være en fjær i vinden, og blir et fyrtårn som styrer sin egen kurs.

Visualisering er måten du lærer hjernen å fokusere på det du vil ha, ikke det du frykter. Du lyser bevisst tankene dine i den retningen du vil gå. Tro på dette, og se hvordan livet ditt blir transformert.

DEL 5 - Struktur & disiplin

Struktur og disiplin, to ting du sannsynligvis kjenner at du mangler i livet ditt.

Jeg gjorde definitivt det, i mange år, og det var en av hovedgrunnene til at livet mitt gikk så dårlig som det gjorde.

Mangelen på struktur og disiplin var ikke bare et problem; det var roten til mye av kaoset jeg opplevde. Alle mennesker må utvikle struktur og disiplin gjennom livet. Forskjellen er at for oss med ADHD, må det skje på en litt annen måte.

Motstanden mot systemer

Hvis du har ADHD, har du sikkert merket dette:

Du har en sterk motstand mot rigide systemer. Du misliker autoritet utenfra – folk som forteller deg hvordan du skal leve, hva du må gjøre, når du må stå opp, og hvordan du bør planlegge dagene dine. Det føles kvelende.

Ironisk nok er det nettopp det jeg gjør nå: jeg gir deg et system.

Men, forskjellen er at jeg gjør det med kjærlighet og forståelse – fordi jeg vet hvordan du har det, og hva du trenger.

Når du prøver å passe inn i konvensjonelle strukturer, mister du deg selv. Derfor må du bygge din egen struktur.

Din struktur må være fleksibel, levende og bygget på interesse, entusiasme og mening.

Uten engasjement kan du ikke utvikle disiplin.

Uten ekte interesse for det du gjør, kan du ikke bygge en varig struktur.

Dette er nøkkelen for oss med ADHD:

Alt må komme innenfra. Det må føles viktig, spennende og meningsfullt. Da våkner behovet for struktur og disiplin av seg selv – fordi det du gjør betyr noe for deg.

Struktur og disiplin kan ikke påtvinges, det må komme som et behov.

-Når du er sulten, spiser du.

-Når du er skitten, vasker du deg.

-Når du er drevet av lidenskap, organiserer du livet ditt rundt det som betyr noe.

Det samme gjelder her:

Når du virkelig brenner for noe, oppstår behovet for struktur naturlig.

Du får lyst til å skape orden i livet, fordi du ser at det hjelper deg å nå målene dine, og når du kjenner den drivkraften, blir struktur og disiplin ikke lenger tvang – det blir frihet.

Struktur og disiplin = Frihet

Samfunnet vårt snakker mye om frihet:

“Frihet til å gjøre hva du vil, når du vil.”

Men, det er en umoden forståelse av frihet. Ekte frihet er struktur. Ekte frihet er disiplin. For når du har struktur og disiplin, kan du faktisk gjøre det du ønsker.

Da har du et system som frigjør energi, ikke stjeler den.

Den falske friheten – å gjøre alt du vil, hele tiden – fører til kaos.

Den sanne friheten – å leve med mening og retning – skaper fred.

Bygg ditt eget system

Hvis du har ADHD, må du bygge ditt eget system. Ikke låne andres.

Start med å reflektere over disse spørsmålene:

- Hva interesserer meg dypt?
- Hva er mine gaver og talenter?
- Hva har jeg alltid vært god på – ting som kommer lett for meg, men er vanskelig for andre?
- Hva gir meg glede, mening og retning?

Når du begynner å dyrke disse sidene av deg selv, åpenbarer veien seg. Behovet for struktur vokser frem som et resultat av retning og interesse.

For la oss være ærlige – hvis du ikke bryr deg om det du gjør, hvorfor i all verden skulle du gidde å strukturere det?

Hvorfor bygge selvdisciplin for noe du ikke tror på?

Belønningen: Dopamin og glede

Dopaminsystemet ditt fungerer annerledes.

Du trenger mer intensitet, entusiasme og lidenskap for å oppnå den samme følelsen av belønning som andre får lettere.

Derfor må du jakte på det som er dypt meningsfullt – ikke det som bare gir midlertidig nytelse.

Rus, sex, porno, junkfood, scrolling, serier – alt dette gir deg små dopaminkick, men ikke ekte glede.

Det er distraksjoner.

Du må akseptere at de tingene ikke kan gi deg det du egentlig søker. Det du søker er **vekst, retning og mestring** – og det får du bare gjennom å leve i tråd med dine verdier og talenter.

Den veien du skal gå, vil være ukomfortabel. Den krever at du tar ansvar og eierskap i ditt eget liv. Men, det er også der friheten din ligger.

For å være et fyrtårn i stedet for en fjær i vinden betyr å stå støtt, også når det blåser. Når du bygger struktur og disiplin rundt interessene dine, blir livet ikke bare lettere – det blir dypere og mye mer innholdsrikt.

Oppsummering

Struktur og disiplin gir deg frihet. Du må finne det du elsker å gjøre, og bygge livet rundt det. Da oppstår behovet for struktur og disiplin naturlig, og du begynner å dyrke det fordi det gir mening – ikke fordi du “må”. Alle vet hva som kreves for å få mer disiplin: repetisjon, handling og riktige vaner. Det handler ikke om kunnskap. Det handler om initiativ – å komme i gang.

DEL 6 – Livsstruktur & refleksjon

Nå vet du at ekte struktur i livet ikke kan bygges på andres forventninger. Den må bygges på dine interesser, og det som gir mening for deg. Når du vet dette, er neste steg å forstå den andre siden av livsstilsendring:

Du kan ikke basere deg på motivasjon. Motivasjon er flyktig. Motivasjon er en følelse. Den kommer og går. Du kan til en viss grad kultivere den, men du kan ikke stole på den.

Hvis du skal skape varig endring, må du lære deg å handle uavhengig av motivasjon.

Jeg sier det rett ut:

Hvis du ikke klarer det, kan du like gjerne droppe hele endringsprosessen.

Så ærlig må vi være.

Du må lære deg å gjøre det du vet du skal gjøre – selv når du ikke føler for det. Det er dette som skiller de som får til endring, fra de som bare drømmer om den.

Jeg drar ofte på trening uten å ha lyst. Når vekkerklokken ringer 05:30, vil jeg heller sove, men jeg har lyst til å bli et bedre menneske. Jeg vil være sterkere, mer fokusert, mer balansert. Så selv om jeg i øyeblikket ikke har lyst, så vil jeg ha den langsiktige belønning av selvdisciplin.

Dette er det motsatte av latskap.

Latskap søker den umiddelbare nytelsen.

Selvdisiplin søker det gode som ligger foran deg.

Hvis du virkelig ønsker å skape en livsstilsendring, må du endre måten du tenker på. Det handler ikke om å føle seg motivert – det handler om å være **forpliktet**. Forpliktet til prosessen. Til målet. Til personen du er i ferd med å bli. Dette er ikke en engangshendelse. Det er en livsstil, og det bygges ett skritt av gangen.

Alt handler om kontinuitet. Kanskje du har en dårlig dag.

Kanskje du ikke får det til. Greit. Gå videre. Fortsett neste dag.

Det er ikke de store øyeblikkene som endrer livet ditt. Det er de små valgene du gjør hver dag. Dag for dag. Steg for steg. Slik bygger du karakter.

Det handler ikke om perfektjon – det handler om rytme.

Om å komme tilbake, igjen og igjen, fordi du vet hvorfor du gjør det.

Refleksjonsoppgave:

Nå kommer en av de viktigste oppgavene i livet ditt.

Dette er en refleksjonsøvelse som krever penn og papir.

Ikke skriv dette på PC-en eller mobilen. Du trenger å skrive for hånd, fordi det hjelper deg å koble tanker, kropp og følelser.

Husk dette: denne oppgaven **må** gjøres.

Hvis du føler at du ikke får fremgang etter dette kurset, er sjansen stor for at du ikke har gjort denne øvelsen.

Denne oppgaven er inspirert av et japansk selvutviklingsystem som heter Ikigai.

Jeg har tilpasset spørsmålene slik at de passer til den reisen du er på nå – fra uro og kaos, til klarhet og retning.

Du skal svare på fire spørsmål. Bruk god tid. Skriv ærlig. Skriv dypt.

1. Hva er mine verdier?

En verdi er et prinsipp som er så viktig for deg at du ønsker å bygge livet ditt rundt det.

Eksempler kan være:

- Frihet
- Kjærlighet
- Rettferdighet
- Ærlighet
- Eventyr
- Tjeneste

Velg 3–5 verdier. De må føles særedeles viktige for deg. Skriv dem ned, og forklar kort hva de betyr for deg. Dette er grunnmuren i livet ditt.

Det er verdiene som skal styre valgene dine – ikke følelser, ikke andres meninger. En fjær i vinden følger verdiene til andre. Et fyrtårn står støtt i sine egne.

2. Hvem vil jeg være?

Dette henger sammen med visualiseringsøvelsen fra DEL 4. Se for deg den beste versjonen av deg selv, og skriv det ut i detalj.

Skriv et helt ark om nødvendig. Ikke stopp før du har fått frem et levende bilde av deg selv slik du drømmer å være.

Tenk på:

- Hvordan du ser ut.
- Hvordan du tenker.
- Hvem du omgås.
- Hvilke prosjekter du jobber med.
- Hvilken energi du har.
- Hvilke verdier du lever etter.

Jo tydeligere du beskriver denne personen, jo lettere blir det å bli ham eller henne.

3. Hvor vil jeg prestere?

Dette handler om ærlighet. Hvor i livet ditt ønsker du å bli bedre? Vil du bli en bedre far eller mor? En bedre venn? En mer tilstedeværende kollega? En sterkere leder? En mer balansert utgave av deg selv?

Skriv det ned. Ikke vær redd for å se på det som ikke fungerer. Det er der veksten begynner. Ærlighet. Ydmykhet.

4. Hva er mitt oppdrag i livet?

Dette er det dypeste spørsmålet. Se for deg at du er her på jorden av en grunn. Du har noe å gi, noe å bidra med, noe som kan hjelpe andre mennesker. Du trenger ikke finne svaret med en gang.

Start med å reflektere over:

- Hva er jeg naturlig god på?
- Hva gir meg energi når jeg gjør det?
- Hva spør andre meg om hjelp til?

-Hva føles meningsfylt?

Ditt oppdrag er ofte knyttet til talentene og verdiene dine. Når du lærer å lytte innover, vil du etter hvert kjenne hva du er her for å gjøre. Hvis du **virkelig vil fordype deg** i dette, kan du lære å lytte til Gud og motta et kall fra Ham.

Denne øvelsen handler om ærlig selvinnsikt. Den krever at du ser både styrkene og svakhetene dine. Men, husk: dette er ikke tungt arbeid, det er en lek. Å bli kjent med seg selv er det mest spennende man kan gjøre.

Bruk energien din på det du kan kontrollere – tankene, følelsene, handlingene og verdiene dine. Det er der friheten ligger.

DEL 7 – Varig endring

Husk hva du har lært så langt:

Struktur og disiplin handler ikke om tvang. Det handler om glede, mening og mestring. Når du bygger livet ditt rundt det du faktisk liker og bryr deg om, kommer strukturen naturlig.

Du får lyst til å skape orden, du får lyst til å ha disiplin – fordi det føles godt. Når viljen er der, begynner endringen å skje.

Steg for steg. Dag for dag. Men, nå skal lære om det viktigste av alt: ***Hvordan du skaper varige endringer.***

De fleste som kommer til meg som klienter, ber om det samme: “Jeg vil skape en varig endring. Jeg vil at livet mitt skal endre seg for godt. Jeg vil ikke bare ha en god periode før jeg faller tilbake i gamle mønstre.”

Dette er fullt mulig, men skjer ikke ved tilfeldige forsøk, og det finnes ingen magiske løsninger.

Det finnes ingen snarvei, ingen hokuspokus, ingen trylleformel.

Varig endring handler om kontinuitet:

- Gjør det.
- Om igjen.
- Og om igjen.
- Repetisjon, repetisjon, repetisjon.
- Til det blir en del av deg.

For å klare å holde ut, må du lære deg å feire deg selv underveis. Feire små seire. Ta deg tid til å stoppe opp, puste og anerkjenne deg selv. Når du har klart å gjøre noe bra – om det er en treningsøkt, en god samtale, en dag du gjennomførte selv om du ikke hadde lyst – sett deg ned og si til deg selv: “Jeg er på rett vei.”. Dette er **selvkjærlighet**.

Det handler ikke om å binge serier eller kjøpe seg noe nytt for å belønne seg selv. Det handler om å vise seg selv respekt, tålmodighet og varme. Når du lærer å verdsette deg selv underveis, blir reisen lettere. Du holder ut fordi du ser at du vokser.

Du kjenner kanskje igjen mønsteret: Store prestasjoner i korte perioder, så total utmattelse. Opp og ned, igjen og igjen. Slik kan du ikke skape varig endring. Du må lære deg å stå i prosessen. Være tålmodig. Holde kursen – også når det går sakte. Magien skjer ikke i et øyeblikk. Den skjer over tid. Sakte, men sikkert.

Radikal ærlighet

En stor del av denne reisen handler om radikal ærlighet.

Du må tørre å spørre deg selv:

“Er jeg litt som et barn som venter på at noen andre mennesker skal fikse livet mitt for meg?”

Det spørsmålet kan gjøre vondt, men det er nødvendig.

For når du virkelig tar ansvar – når du sier:

“Jeg gjør dette fordi jeg elsker meg selv nok til å ta livet mitt på alvor” – da skjer endringen.

Dette er ikke narsissisme. Det handler ikke om å tro at du er bedre enn andre. Det handler om å respektere gaven du har fått – livet ditt – og gjøre det beste ut av det.

Tanke, følelse, handling.

Ofte vil du oppleve at tankene dine, følelsene dine og handlingene dine ikke henger sammen. Du tenker én ting, føler noe annet og handler på en tredje måte. Målet er resonans – at tanke, følelse og handling spiller på lag. At du lever i tråd med verdiene dine. Når du oppnår det, kjenner du indre fred.

Erfaring = læring.

Den beste læringen får du ikke fra bøker, foredrag eller kurs – heller ikke fra meg. Den får du gjennom erfaring. Du lærer når du prøver. Når du feiler. Når du justerer og prøver igjen. Derfor er det helt greit å gjøre feil. Feil er ikke bevis på svakhet – det er bevis på at du prøver. De som feiler mye, lærer mye. Og de som lærer mye, vokser raskt.

Jeg sier ofte til klientene mine:

“Du har ikke mislyktes, du har bare øvd lenge.”

Når du ser på feil som læring, forsvinner frykten. Da kan du begynne å bruke erfaringen din som drivstoff for vekst.

Hvis du vil gå fra innsikt til faktisk gjennomføring, trenger du mer enn gode intensjoner. Du trenger struktur, speiling og ansvar over tid. Du trenger å vie livet ditt til prosessen.

Ta kontakt med Hjertekraftig Coaching for å ta ditt eget liv på alvor og start på din indre transformasjon:

<https://adhd.hjertekraftig.no/>