

3 tips TIL Å REALISERE DRØMMER

Mange av oss har drømmer som vi ønsker å realisere. Hva kjennetegner veien fra drøm til virkelighet? Psykologisk veileder og skribent Andreas Aubert deler tre tips for denne prosessen.

TEKST: ANDREAS AUBERT



OM ANDREAS AUBERT



Andreas Aubert er psykologisk veileder med autentisitetstrening, valgdynamikk, realisering av drømmer, kommunikasjon, kreativitet, sinne og seksualitet som hovedtema. Han er også journalist og skribent og tilbyr alle varianter av redigering, transkripsjon og skrivehjelpstjenester. Han har tatt en rekke lengre utenlandsopphold og kursforløp, blant annet ved Osho International Meditation Resort i India og Findhorn Foundation i Skottland, kurset Ecovillage Design Education i Tyskland og lærertrainingen Cultivating Emotional Balance Teacher Training samt et to måneders meditasjonsretreat – begge ledet av B. Alan Wallace. Han har også hatt lengre opphold i Thailand og på Bali. Han fullfører nå studiet Professional Counsellor Diploma ved Rhodes Wellness College i Vancouver, Canada.

Se unfoldingauthenticity.com og andreasaubert.no

Mange av oss har drømmer om et annet liv, men alt for få av oss tør å gå i gang med å realisere dem. I denne artikkelen vil vi se på sentrale elementer i prosessen med å få til dette. Med drømmer i denne sammenheng menes ting vi mer eller mindre bevisst tenker på, som vi genuint har lyst til å realisere.

1. PROSESSEN I SEG SELV ER MENINGSFULL, UANSETT HVA RESULTATET BLIR

Når vi begynner å jobbe for å realisere en drøm vi bærer på, kommer vi i dypere kontakt med mot, selvrespekt, kreativitet, nysgjerrighet, nye tanker og indre frihet. Disse kvalitetene kan tidligere ha ligget dels i dvale, mens nå blir de aktive medspillere ikke bare i hvordan vi forholder oss til prosjektet, men også i livet generelt. Vi vil møte hverdagen med et annet engasjement og større energinivå. Vi blir bedre i stand til å skjelve mellom viktig og uviktig, fordi vi har et tydelig og autentisk mål vi jobber mot. Å komme

i kontakt med disse kvalitetene kan føre til mye bra, selv hvis arbeidet med å realisere drømmen får et helt annet utfall enn vi hadde trodd. Prosessen med å ta seg selv på alvor er iboende meningsfull.

Livet uten å realisere drømmer blir repetitivt. Når vi begynner å realisere drømmer, blir livet kreativt. Hvis vi ikke jobber for å realisere drømmene våre, fordi vi er redde for konsekvensene, så blir vi gående i et tilfredsstillende indre klima. Hvis vi arbeider for å realisere drømmer blir livet i seg selv meningsfylt, selv hvis dette innimellom kan føre til utfordrende situasjoner i det ytre.

Det finnes noen mennesker som trives best med et ordinært liv, som i mindre grad er bevisst drømmene sine, men jeg tror de blir stadig færre. Denne utviklingen tydeliggjøres blant annet ved at det dukker opp stadig flere små firmaer som drives på utradisjonelt vis, drevet av folk som brenner for noe.

2. GÅ MEDSTRØMS HELLER ENN MOTSTRØMS

Når vi ikke følger drømmene våre, kan det oppleves som å gå motstrøms i livet. Ting blir

et slit og vi har begrenset med energi. Når vi følger drømmene våre vil vi ofte oppleve at ting går lettere og får en naturlig flyt, og at vi har mer energi tilgjengelig. Vi lever på en slik måte at vi ikke saboterer oss selv. Snarere blir alle ressursene våre tatt i bruk på dypt tilfredsstillende måter.

Selv har jeg utgitt egen musikk, og jeg har hatt flere lengre utenlandsopphold som har inkludert lange kursforløp. Disse opplevelsene har både gitt en mestringsfølelse og økt selvrespekt, men aller viktigst er det at de har vært nødvendige forløpere til det jeg senere har valgt som yrke. Mange som ønsker å realisere drømmene sine kommer ikke ordentlig i gang med prosessen, fordi de ønsker å finne den perfekte aktiviteten med en gang. Det er mye viktigere å begynne å ta små skritt i en retning som kjennes riktig ut i øyeblikket, og å ha tillit til at veien blir tydeligere når prosessen kommer i gang. Mange av oss kan også ha en tendens til å sette oss for store mål, for raskt, og derfor ende opp passive. Den dypere årsaken til at dette skjer kan være at vi ubevisst lager en logisk grunn til å ikke prøve, slik at vi på denne måten unngår å risikere å

oppleve en mulig fiasko. Skrekkscenariene vi kan bære på før vi kommer ordentlig i gang blir sjelden virkelighet, men selv en fiasko trenger ikke være verdens undergang. En del av læreprosessen handler nettopp om av og til å feile, og å ikke la seg stoppe av det. Dette er en nødvendig del av læreprosessen.

Da jeg begynte å realisere drømmer opplevde jeg at angst og det å gå motstrøms i livet på en eller annen måte henger sammen. Jeg har tidligere hatt perioder med mye angst, og det ser ut til at angsten var der fordi jeg ikke respekterte min egen intuisjon og intelligens. Jeg lette etter svar i det ytre heller enn å søke dypere i meg selv etter egne svar. Svarene jeg fant i det ytre var sjelden tilfredsstillende for meg, samtidig som jeg tvilte på egen fornuft. Jeg var altså stor grad frakoblet meg selv, og derav i en tilstand av forvirring. Jeg tror det er derfor jeg opplevde mye angst. Det var først da jeg våget å ta drømmene ut i livet, at angsten slapp taket.

Jeg tror også angsten skyldtes at jeg ofte var passivisert av en tankevern: «skal jeg gjøre dette, eller ikke? Er det lurt, kommer det til å gå bra? Hva vil andre tenke?» osv. Da jeg ble

aktiv med å realisere drømmene, ble sinnet roligere og det dukket opp nye, kreative tanker. Der jeg tidligere levde i spekulasjoner rundt hvordan livet kunne være, fikk jeg nå konkrete erfaringer av at et annet liv var mulig.

Tingene som var viktige for meg ble stadig tydeligere, og jo mer jeg fulgte dem, jo enklere ble livet. Energien jeg tidligere hadde brukt på å holde meg selv tilbake kunne jeg nå i mye større grad bruke til å virkeliggjøre det jeg brant for. Å ha mye energi er en byrde hvis vi undertrykker oss selv og ikke får brukt energien. Da kan overskuddet av energi lett gå inn i nevrotiske trekk, eksempelvis angst, slik det var for meg. Når vi derimot følger det vi brenner for, får energien en klar retning og blir til en ressurs. Det kan beskrives som å gå medstrøms i livet.

3. VÅG Å BLI TYDELIG MED DET DU BRENNER FOR

Fundamentet for å realisere drømmer er at vi i vårt indre anerkjenner det vi brenner for. Det neste skrittet er å bli tydelig med dette i verden. Da responderer verden annerledes på oss. Det som ser ut som flaks eller tilfeldighe-

ter tilfaller de som følger det de brenner for. «Plutselig» møter vi mennesker som er opptatt av det samme som oss selv, og uante muligheter dukker ofte opp.

På kurs og opphold i utlandet har jeg ofte vært veldig tydelig på hvorfor jeg var der og hva jeg ønsket å oppnå. Det førte ofte til at andre kursdeltakere aktivt tok kontakt med meg, og jeg opplevde mange spennende møter. Det ville ikke ha skjedd om jeg ikke var tydelig.

Se på ditt eget liv, og spør deg selv «hva er det jeg ønsker å oppnå? Hva slags relasjoner og aktiviteter vil jeg investere tid og krefter i?» Undersøk også hvilke verdier som ligger til grunn for disse valgene, ønskene og prioriteringene. Hvordan kan du bli enda tydeligere på å uttrykke hva du vil og hva du brenner for, slik at omverdenen kan respondere sterkere på dette? 🌟

Mer info: unfoldingauthenticity.com