Hvordan bliver man lykkelig? Ifølge lifecoachen Sofia Manning handler det bl.a. om at leve sit liv i overensstemmelse med sine inderste behov i stedet for at lade sig dirigere af tidens trends. Og så iøvrigt erkende, at lykken ikke er en konstant størrelse. Lykken kommer og lykken går!

AF MIE MADSEN FOTO: MIKLOS SZABO

FANG LYKKEN

– find meningen med dit liv

Sofia Manning er coach, kursusleder og forfatter.
Sofia er født og opvokset i Danmark, men rejste i 1999 til USA for at uddanne sig til coach hos Anthony Robbins - en af verdens førende autoriteter inden for coaching. I 2005 bosatte hun sig igen i Danmark med det formål at uddanne coaches i danmark.
Sofia er uddannet som coach i USA, suppleret med en mastergrad i psykologi, og har gennem årene afholdt mere end 5000 coaching-sessioner.
De sidste 7 år har hun holdt kurser i USA og Europa med det formål at hjælpe andre mennesker med at udleve deres fulde potentiale.
Hun er blevet profileret bl.a. i Børsen og medvirkede som coach i DR2-dokumentaren Et bedre liv og TV2-dokumentaren I tykt og tyndt. Desuden har hun udgivet bogen Coaching, og er life-coach i Alt For Damernes brevkasse. Sofia Manning er medstifter af firmaet Manning Inspire.

Lykkelig? Sofia Manning
er ikke et sekund i tvivl.
– Ja, jeg er lykkelig!

Lykkelig? Sofia Manning er ikke et sekund i tvivl.
– Ja, jeg er lykkelig! Store ord på en grå eftermiddag, hvor foråret lader vente på sig, og man selv mærker en småstresset Jante røre lidt på sig i maven.... Kan man være det, er der overhovedet tid til det – med en karriere i så rivende en udvikling, med undervisning både herhjemme, på Grønland og i USA, som forfatter, foredragsholder, chef og ansigtet udad til i en stor coaching virksomhed? I en tid, hvor lykke er noget, de fleste forbinder med stilhed, ro, tid nok…

Men lifecoach Sofia Manning kender åbenbart hverken Jante eller hans lov. Hun følger sin egen lov.
– At jeg føler mig lykkelig, tror jeg skyldes, at jeg lever mit liv, sådan som jeg ønsker at leve det. At jeg har fundet det, jeg kalder mit livsformål.

Livsformål?
– Det er sjovt, du spørger. De fleste mennesker plejer hurtigt at springe lige netop dét over – det 'farlige'", griner Sofia. – Jeg talte faktisk om livsformål forleden dag på coachuddannelsen, og jeg lagde mærke til, at alle lyttede meget intenst. Jeg tror, behovet for et livsformål er noget, alle mennesker har og umiddelbart kan genkende på et nærmest instinktivt plan – hvor ubevidst og latent det end ligger lagret".
Mit livsformål er at leve et sandt liv, og med det mener jeg at leve hvert øjeblik så sandt, som jeg kan - hvilket jo er en stor opgave i sig selv. At leve et sandt liv kan faktisk opdeles i to kategorier. Den ene, lidt mere praktiske kategori, handler om at leve et autentisk liv, dvs. et liv, hvor du hvert øjeblik står ved, hvem du er, og hvad du føler. Det gør du blandt andet ved at kommunikere, hvad der er sandt for dig – eller ved at lade være med at kommunikere, alt efter hvad du har mest lyst til i den pågældende situation.

Altså være opmærksom på, hvad der er sandt og i hvert øjeblik holde øje med, om jeg lever et autentisk liv?
– Ja, lige præcis. Lad os forestille os, at du er vred på din partner over et eller andet, han gør – eller ikke gør – en aften I har gæster. I stedet for at vente med at rase ud, indtil gæsterne er gået, kan du, hvis du virkelig, virkelig vil leve sandt, vælge at kommunikere det, som er sandt for dig i situationen. Det kunne f.eks. handle om at sige fra, bede om hjælp, eller hvad nu end der er sandt for dig i det pågældende øjeblik. Måske, at du faktisk har mest lyst til at gå i seng og sove…

Det handler om at stå ved den relative sandhed, du kan finde i dig selv. Hvilket er lettere sagt end gjort for de fleste. Det er en daglig udfordring – men da jeg fandt ud af, at dét mit liv handler om, er at det skal være sandt og autentisk, faldt jeg meget til ro. Det er jo en høj værdi og et solidt omdrejningspunkt i dig selv, som du kan spille bold op ad. Når jeg f.eks. bliver bedt om at deltage i et interview eller en konference, spørger jeg altid mig selv, om det vil føre mig tættere på eller længere væk fra mit livsformål – mit sande liv? Og vælger udfra det, om jeg vil sige ja eller nej til tilbuddet

Hvordan definerer du, hvad et sandt liv er?
– Ja, det er selvfølgelig et godt spørgsmål. Og et meget personlig spørgsmål. Det er noget med at følge sit hjerte hvert øjeblik og vide, hvad der er virkelig rigtigt for en selv. Grundlæggende kræver det, at du finder ud af, hvad du virkelig, virkelig ønsker at få ud af dit liv. Ikke, hvad du ønsker for at overleve, men hvordan du virkelig ønsker at leve.

Så stil dig selv ét af eller alle
følgende spørgsmål:
Hvad er mit livsformål?
Hvad lever jeg for?
Hvordan ønsker jeg at leve mit liv?
Hvorfor ønsker jeg at leve mit liv?

– Den anden kategori skal ses i et lidt større perspektiv. Altså i retning af: Er mit liv sandt? Hvad er sandheden? At finde frem til sandheden er noget af det, vi underviser i og fokuserer på på coachuddannelsen, hvor min mand, Chris har formuleret det som 9 globale indsigter. Det er en meget værdifuld proces at arbejde med".

Hvordan fandt du dit livsformål?
– Første gang jeg begyndte at lede efter mit livsformål, var da jeg blev introduceret til coaching. Det er jo ofte det, coaching handler om, og for mange mennesker kan det være meget powerfuldt at finde ud af, hvad livet drejer sig om. For mit vedkommende var det mødet med coaching, der gjorde forskellen, og det der radikalt ændrede den måde, jeg levede mit liv på. I stedet for at leve som en 'hamster i et hjul' og fare rundt og holde alle boldene i luften på én gang, fandt jeg ud af, hvad der virkelig er vigtigt for mig. Det er det samme, jeg hjælper mine klienter med – og som jeg uddanner coaches til at hjælpe deres klienter med. At finde ud af hvad der virkelig er vigtigt for det enkelte menneske, og så skabe et liv med det som udgangspunkt. Fremfor hele tiden at navigere ud fra en tilstand af krise eller 'trance', som jeg plejer at kalde det…

Trance?
– Ja", den der 'mig-trance', hvor det er tidens trend, som dikterer, hvordan du skal leve dit liv. Hvis du eksempelvis er i 30'erne og bor i Københavnsområdet, skal du helst bo i et hyggeligt kvarter et lidt trendy sted, have en kæreste og en baby eller i hvert fald én på vej, et godt velbetalt job, du skal dyrke sport eller yoga og helst være lidt små-spirituel. Sofia ler, men jeg fornemmer hendes alvor gennem latteren.
– Er du i 40'erne gælder der en anden trance, det samme gør der i 50'erne, 60'erne osv. Det fortsætter igennem hele livet. Da jeg kom til Danmark efter at have boet 7 år i USA, føltes dét at vende hjem lidt ligesom at hoppe på et tog igen, som jeg allerede én gang var stået af. Jeg følte virkelig, at jeg dumpede ned i en skrækindgydende trance, hvor alting nærmest var forudbestemt og dikteret af det, som alle de andre gør, når de er i 30'erne. Har den slags parforhold, går til den slags parmiddage osv. osv.
Og det var dér, jeg besluttede mig for ikke at hoppe på toget igen men i stedet spørge mig selv om, hvad er det egentlig jeg vil? Hvad er sandt for mig her? Jeg fik næsten kvalme. Ikke fordi jeg har noget problem med andres valg, men på mine egne vegne tænkte jeg 'wauw', det er powerfuldt, det her. Det her tog, det kører derudaf og venter nærmest bare på, at jeg hopper på. Og hvem ved, så vågner jeg måske/måske ikke op på min dødsdag og tænker "Hov, hvad skete der lige med mit liv".
Hun trækker vejret og ser direkte på mig.
– Så det her med livsformål, det handler om at komme ud af den trance, som de fleste af os lever i, og som er forårsaget af vores opvækst og vores omgivelser, medierne og alt det vi gør til daglig. At komme ud af trancen kræver netop, at du spørger dig selv: Hvad handler mit liv om? Hvilket jo er meget lettere sagt end gjort, for det er der selvfølgelig en risiko forbundet med.

Min mand og jeg rejser for eksempel ofte på ferie hver for sig. Jeg tager ofte alene på retreats og selvudviklingskurser rundt omkring i verden. Noget, jeg holder utroligt meget af, men som i manges øjne er meget mærkeligt. Her kunne jeg vælge trancen og sige 'okay, hvis folk synes det er mærkeligt, så må jeg nok hellere lade være'. Eller jeg kan spørge, hvad er sandt for mig? For os virker det enormt godt, at vi ikke er sammen hele året rundt. Men lad os sige, at min mand helst så, at vi tog på ferie sammen altid. Så havde det pludseligt nogle konsekvenser, og jeg kunne i princippet risikere at miste ham. Spørgsmålet ville i så fald være, hvad er vigtigst for mig? Kærligheden eller ▷

Når du har fundet dit livsformål, holder du alle beslutninger på alle livsområder op imod det.
Stil dig selv spørgsmålet i enhver situation, i ethvert øjeblik, når du skal tage en beslutning, sige ja eller nej, kommunikere hvad du mener og ikke mener, blive eller gå osv.:

Hvad er sandt for mig? Eller – hvis dét er dit livsformål: Hvad er sundt for mig, hvad er succes for mig osv.

At stille sig selv spørgsmålet og handle derudfra er udfordrende for mange mennesker.

sandheden? Lykken, at blive hjemme i kærlighedens navn, eller sandheden for mig, at rejse ud alene? Der er stor forskel på at gå efter lykke – og at gå efter sandhed. Det ene er ikke bedre end det andet, men det er to forskellige liv. Så et meget relevant spørgsmål at stille sig selv er også: Går jeg efter kærlighed, eller går jeg efter lykke? Går jeg efter udfordringer og eventyr, eller går jeg efter tilfredshed? Går jeg efter at opnå noget eller blive finansielt uafhængig eller noget andet?

Så find ud af, hvad går du efter i dit liv? Lykke, sandhed, sundhed, succes, sikkerhed…osv.osv.?

Det lyder jo både tiltalende og rigtigt, men hvordan gør du det? Hvordan lever du et sandt liv, i praksis?
– Det er faktisk meget simpelt, siger Sofia og ser ud som om, hun mener det. – Hver gang jeg skal tage en beslutning, så repeterer jeg mit livsformål og spørger mig selv, "okay er det her sandt for mig?" Det gjorde jeg ikke før, hvilket resulterede i, at jeg ofte havnede i en masse forskellige sammenhænge, hvor jeg tænkte, "hvad laver jeg her?", "hvorfor gør jeg det her?". Situationer, som jeg havnede i, fordi jeg ikke forholdt mine valg til mit livsformål. Det var en ret powerfuld proces for mig at sige, "okay, mit formål er at leve et sandt liv". Det kan godt være, det ikke er noget, jeg kan definere hverken særlig konkret eller praktisk – men det er noget jeg ved indeni og kan relatere mine beslutninger til. Så i forhold til karriere, parforhold, mine venner, familie, alting, stiller jeg altid mig selv spørgsmålet: Vil det bringe mig tættere på eller længere væk fra mit livsformål at sige ja eller nej, til eller fra.

– Alle, som har et forhold til et andet menneske ved, at det ret hurtigt kan blive usandt, hvis ikke man minder sig selv om, at man vil være sand i det hver dag. Så sent som i sidste uge coachede jeg en pige, som var meget glad for sin mand. Men som netop havde den udfordring, at hun følte, at de begge to spillede roller hele tiden i deres parforhold. Og så går noget af det sande, sunde eller succesen jo væk! At stille sig selv spørgsmålet og handle derudfra er udfordrende for mange mennesker. For hvad kan der ske, hvis du virkelig, virkelig, virkelig finder ud af, hvad du gerne vil med det her liv"

Spørg dig selv: Hvilke konsekvenser kan det have for dig at leve ud fra dit livsformål? Kan du håndtere det? Hvad er det værste, der kan ske? Hvordan bliver man lykkelig?

Ja, hvordan bliver man lykkelig?
– Jeg tror næsten, jeg vil svare ved at spørge dig om det modsatte. Hvordan i alverden bærer du dig ad med at blive ulykkelig og få det liv, du ikke vil have? I stedet for at fokusere på, hvordan du bliver lykkelig, og hvordan du kommer 'ud af ulykken', er det faktisk mindst lige så interessant at tænke over, hvordan du 'falder i'. Det kan være virkelig værdifuldt at finde frem til din egen personlige strategi for, hvordan du bærer dig ad med at få et ulykkeligt liv? Der skal nemlig noget helt bestemt til. Vi gør hver især noget særligt for at komme ned i den dér interne lidelses-snak, mig-mig-mig, stakkels-mig-ting. Så tænk for eksempel over, hvad du helt specifikt gør for at falde i. Hvilken strategi bevirker, at du falder i og ender med at skændes med din partner eller chef, med at være bedrevidende, nedladende, drikke kaffe, ryge, kort sagt med at få det liv du ikke ønsker?".

Hvad gør du for at leve dit liv – som du ikke ønsker det? Hvilke bestemte handlinger gør du eller mangler du at gøre for at falde i og leve ulykkeligt?

–Men for alligevel at besvare dit spørgsmål om, hvordan man bliver lykkelig – hvis det da overhovedet giver mening at tale om det så generelt – så tror jeg først og fremmest, det handler om at give slip på forestillingen om at være lykkelig hele tiden. Er du først afhængig af at ville være lykkelig – og er din lykke samtidig afhængig af noget eller noget uden for dig selv – risikerer du lynhurtigt at miste den igen. Er din lykkefølelse eksempelvis afhængig af din kærestes humør, dit arbejdes fremgang, hyggelige søndage hos din familie, spændende ferier, et bestemt antal kilo, er chancerne for at opleve den pludselig væsentlig mindre…."

Men hvad skal vi så fokusere på – for alligevel at få et godt liv? Nu føler jeg mig pludselig i trance?
– En god øvelse handler om at finde ud af, hvilke værdier du lever efter. Hvis du ikke umiddelbart kan komme i tanke om det, kan du bare se tilbage på ugen, der er gået – eller f.eks. din weekend – og spørge dig selv, hvad du levede efter der? Hende, jeg coachede i sidste uge, fandt ud af, at den værdi hun primært havde levet efter i den forgangne weekend, hvor hun havde haft gæster og skænderier med sin mand, havde været 'ikke at gøre andre mennesker kede af det'.
– Nogle gange oplever jeg det, som om det nærmest er en Gud, folk tilbeder. Man skal i hvert fald ikke sige, at danskere ikke er religiøse. Utroligt mange mennesker står op hver morgen og tilbeder en eller anden form for 'Gud', som i overført betydning er et direkte udtryk for de værdier, de sætter højest og lever efter. Og på den måde er vi meget seriøse i vores tro.
Forestil dig, at du har et alter derhjemme, og du hver morgen starter din dag med at bede til den 'Gud', du har stående på dit alter den dag, den uge eller det år. Det kan være 'andre- menneskers-mening-om-mig-guden'. Det kan være 'succes-guden', 'undgå-konflikt-guden', 'arbejds-guden', familie-guden, eller venner-guden. Det kan være 'ego-guden', der handler om at tilfredsstille mig, mig, mig. For mange handler det også om at vedligeholde det billede, vi tror andre har af os. Vores chef, vores mand, vores veninder – tænk hvis de så den virkelige udgave af os – den sande udgave! Det kan være svært, og det kan være hårdt!

Hvilke værdier lever du efter? Hvilken 'Gud' tilbeder du? Kig tilbage på den forgangne uge eller din weekend og spørg dig selv, hvilke værdier du sætter højest? Forestil dig så, at du hver morgen tilbeder lige netop den Gud.

– Efter kort tid vil du højst sandsynligt komme til at grine højt af dig selv og genoverveje, om det virkelig er sådan, du ønsker at leve dit liv. Derpå kan du arbejde med dine værdier og rækkefølgen af dem.

Det tror jeg, mange kan nikke genkendende til, men ud over at kunne grine af sig selv, hvordan slipper man så af med det mønster, eller den dårlige vane, som jeg forestiller mig det er?
– Det gør man ved at være opmærksom på sine mønstre. At bryde sine mønstre kræver først og fremmest indsigt i, at du har dem. Det afgørende er, at du kan se, at du har dem og så vælge, hvordan du vil forholde dig til dem.
I stedet for at blive ved med at være desillusioneret, så kig på dig selv og dine mønstre. I stedet for at fortsætte i trancen, coachede jeg den førnævnte pige til at kigge grundigt på sin kalender og sine middagsaftaler og sociale arrangementer en måned frem. Hvor mange af de middage og arrangementer var sande for hende? Hvilke af dem ville tage hende hhv. længere fra og tættere på hendes livsformål? Hendes livsformål skulle selvfølgelig stadig formuleres og tænkes over, men hun fik meget ud af denne umiddelbart simple øvelse.
– Man kan jo også spørge sig selv, hvad der egentlig forhindrer én i at slippe sine vaner, sin kontrol, sin 'Gud'? Svaret er ofte "det, du lader vanen eller mønstret betyde for dig". Hvad lader du det betyde, at en af dine venner, familie, kone eller chef tænker "hun var da mærkelig". Hvilket jo kun er en mulighed, det er jo ikke engang sandhed…!" ▷

De 9 globale indsigter

9 sætninger samlet og formuleret af Manning Inspire med det formål, at inspirere til at leve et lykkeligere liv. Hæng dem på køleskabet eller andet synligt sted, og se hvordan de gør en positiv forskel hvis du introducerer dem til dit liv.

1. Kærlighed er den vigtigste ting
2. Du behøver ikke gøre noget for at være OK!
3. Du har et valg
4. Alle (inklusiv dig selv) gør det bedste de kan, med de ressourcer de har
5. Alt du kan gøre er dit bedste- resten er ikke op til dig
6. Hvis du gør det, du naturligt holder af/nyder, så vil du blive lykkeligere, resultater du ønsker vil følge og tingene vil udvikle sig godt
7. Det er hvad det er
8. Livet er virkelig en gave-værdsæt det!
9. Du kan opnå næsten alt, hvad du ønsker.

Spørgsmålet er, om du virkelig vil opnå det, når du tager konsekvenserne i betragtning

Læs mere om Sofia Manning, hendes coaching-uddannelse og øvrige aktiviteter på netadressen sofiamanning.com

Hvad forhindrer dig i at slippe dine vaner og mønstre? Hvilke handlinger og vaner stopper dig i at leve efter dit livsformål?
Når du har formuleret dine forhindringer, kan du arbejde konstruktivt på, hvad du skal sætte i stedet. Altså hvilke nye handlinger eller overbevisninger du hellere vil leve ud fra i overensstemmelse med dit livsformål.

Grundlæggende handler vores livsformål og måske også vores lykke om ikke at gå igennem livet med lukkede øjne. Op mod 95 procent af verdens befolkning "sover" sig gennem livet, så det er jo i virkeligheden bare helt normalt og fint. Der er ingen grund til at fordømme det! Jeg "sover" da også ind i mellem, det gør vi alle sammen, hvor udviklede vi end synes, vi er. Det interessante er jo bare, hvor længe ad gangen vi lever med øjnene åbne – hvor længe vi er vågne i vores liv, før vi falder i søvn igen. Min erfaring er, at jo mere opmærksom du bliver på forskellen mellem din vågne og din sovende tilstand, des kortere tid går der, før du opdager, at du var faldet i søvn. Det kan være forskellen, ikk? Og måske den afgørende forskel.

Klokken nærmer sig 14.00, Sofia Manning skal videre i sit program. Og for første gang fornemmer jeg et strejf af fravær, et skimt på uret, der viser en lille uklang i hendes ellers så klare resonans.
– Jeg skal gå snart, siger hun og smiler. – Fik du, hvad du skal bruge?

Ja, men du startede med at sige, at du er lykkelig, fordi du har fundet dit livsformål.
Hvordan hænger det sammen? Hvorfor gør det, at du har fundet dit livsformål, dig lykkelig?
– Fordi alt andet end mit livsformål i princippet er sekundært. Alt det andet kommer og går jo. Hvis jeg nu var lykkelig baseret på, at jeg er ung, har en god mand, et godt firma og er sund og rask, så er det jo alt sammen noget, der kan forsvinde igen. Manden kan jo løbe med naboen – eller jeg kunne løbe med naboen – vi kan blive syge, så vi ikke længere passe vores firma…Lykken er derfor, for mig, ikke baseret på ydre ting, men på mit livsformål: At leve hvert øjeblik af mit liv i overensstemmelse med, hvad der er sandt for mig.