

# Vil lære folk å ha **lyst**



**LIVSGLEDE:** Ved å skape rom for noe som gir en selv glede og lykke, får du mer energi og blir mer raus mot andre, mener Eva Grøndahl Lundberg.

«Vi finner ikke lykken. Vi skaper den» sto det på et skilt i en butikk Eva Grøndahl Lundberg besøkte. Disse ordene ble utgangspunkt for livsgledekurset hun nå inviterer til.

**Vivi Rian**  
vivi.rian@oblad.no

**SOLBRÅTAN:** Hvordan bli mer bevisst på hva en skal gjøre for å få økt tilfredshet, glede og lykke i livet? Det ønsker Grøndahl Lundberg å hjelpe til med.

– Mitt ønske er å bidra til at andre mennesker kan utvikle seg på sine egne premisser og ut fra eget ståsted. At de kan leve et liv i større bevissthet og velge den,

for den enkelte, gode veien til livet. Jeg ønsker at mennesket kan verdsette sin egen indre skjønnhet og at de tør å vise frem hvem de er, med sine styrker og svakheter og bare være, utdyper hun og poengterer:

– Glede er energi!

Helt fra tidlig voksenalder, har hun vært opptatt av selvutvikling.

– Det er min oppvekst som har gjort at jeg har valgt å gå denne veien. Og så syns jeg det er morsomt! Jeg får en veldig sterk lykkefølelse når jeg ser noen oppdager noe som er nytt for dem. Bakgrunnen for dette med glede og opplevelse var at jeg hadde mye stress i arbeidssituasjonen. Jeg tenkte mye på hvordan jeg kunne finne mer tilfredsstillelse i arbeidssituasjonen. Måtte finne ut hva behøver jeg, og hva vil jeg ikke ha.

## Motsatt av egoisme

Selvutvikling har ingenting med egoisme å gjøre. Det er Grøndahl Lundberg helt klar på. Tvert om sier hun:

– Vi hjelper hverandre ved å finne ut hva som gir glede og energi til oss selv. Gir jeg god nok plass til meg selv, og er fornøyd, kan jeg lettere akseptere at andre skaper sin glede. Hvis jeg alltid nekter meg å gjøre det som føles godt, kan jeg bli sur på deg fordi du finner din glede. Hva som gir den enkelte glede og energi kan være vidt forskjellig. Både i parforhold og på arbeidsplasser trenger vi en raushet for det som fungerer for andre.

Hovedspørsmålene på dagskurset er: «Hvordan skape mer glede i hverdagen?» og «Hva hindrer glede?».

– Dagen er lagt opp med introduksjoner fra mi side, vi deler

erfaringer, og jeg gir noen individuelle arbeider. Deltagerne får også med seg noen praktiske kroppsovelser.

## Ansvar og sabotører

Første bud blir å finne ut hva man egentlig ønsker.

– Kroppsovelsene handler om kroppens egen visdom. Den går ut over intelligensens viten. Det er når vi lytter til kroppen at vi får de riktige svarene.

Hvis man nå finner ut hva man vil, hvordan gjøre noe med det innenfor hverdagens faste rammer og forpliktelser?

– Se først på i hvilken grad det er mulig å få noe til innenfor rammene. Alt som kan virke umulig er ikke nødvendigvis det. Men kanskje må du innse at rammene ikke tillater det du egentlig ønsker. Da har du to valg: Akseptere det og vente. El-

ler andre rammebetingelsene. Det ansvaret har man!

Hun vet at noen vil være uenig, men sier det likevel:

– Alle har et valg! Du velger hvor mye du jobber og i hvilken grad du engasjerer deg i frivillige organisasjoner og foreldreutvalg. Vi kan ikke forvente at andre ordner opp. Skal vi få oppfylt noen ønsker, må vi si fra selv.

De hun kaller våre indre sabotører vies også oppmerksomhet på kurset.

– Vi har ulike, indre stemmer som snakker til oss. En sabotør er den som sier «nei, du kan ikke», «det er uansvarlig», «andre vil si du tror du er noe». Stemmene kan være foreldre, strenge besteforeldre eller andre og ha ulike karaktertrekk: Kreativ, praktisk, latskap, aktiv. Vi må ha fokus på hvilken måte vi forhol-



# på livet



ALLE FOTO: BJØRN V SANDNESS

der oss til den indre sabotøren. Eller kritikerne, om du vil.

– Noen kritiske røster trenger vi vel iblant?

– Stemmene har alltid en positiv funksjon fordi de en eller annen gang har vært nødvendige. Men så er spørsmålet: Hvor mye plass skal jeg gi til dem nå? Skal jeg velge det bort eller lytte til den i denne situasjonen?

## Valg og oppdagelser

Selv om glede er tema, minner hun om at vi må tillate oss at alt ikke er så gledespreget hele tiden.

– Vi må oppleve det motsatte for å få puffet til å se hva vi egentlig vil og hva vi ikke vil ha. Det kommer episoder som gir muligheter til å ta et valg. Kan jeg bidra til at noen ser at de har et valg, blir jeg glad. Jeg kan legge til rette for det, og så må den enkelte gjøre oppdagelsene selv.

## fakta



■ Livsgledekurset arrangeres lørdag 11. februar på Bjørkås sykehjem. Eva Grøndahl Lundberg holder også et kurs lørdag 4. februar i Knapstad. Grøndahl Lundberg er født i Danmark, og reiste til Norge av ren nysgjerrighet i 1985. Her traff hun kjærligheten, giftet seg og bosatte seg her. Hun er utdannet ergoterapeut og har videreutdanning i pedagogikk, aktivitetsvitenskap, godkjent can. mag og godkjent gestaltveileder. I tillegg er hun aurafor-midler og godkjent kroppsterapeut innen body Sense-metodikken.

■ Om kurset sier hun: Alle mennesker trenger påfyll gjennom livet. Arbeide med seg selv for å oppnå et mer harmonisk liv er en luksus mange mennesker ikke unner seg. Fokus på egen praksis og utvikling kan gjøre en stor forskjell for hvordan man har det med seg selv og de rundt seg i en travelt hverdag. Vi har alle et ønske om å mestre våre liv på best mulig måte. Gjennom utvikling av seg selv kan man lære mer om hvem man er og bli bedre til å gjøre valg som er rett for seg og få større evne til å takle motgang og problemer. Man vil derved kunne skape større livsglede i hverdagen.

■ Det er et faktum at selv om vi bor i et av verdens rikeste land, havner vi langt ned på listen over følelsen av lykke.



**OPPDAGELSER:** Jeg kan legge til rette for at folk ser at de har valg. Så må de gjøre oppdagelsene selv, sier kursholderen.



**OVERRASKELSER:** På kurset «Lyst på livet?» lover Grøndahl Lundberg noen overraskelser.

## Julekuler i januar

Det var noe som ikke stemte da jeg fant meg selv over et kryssord når det nærmet seg kveldsnytt kveld etter kveld. Kryssord? I min verden er det forbeholdt påskeferien! Hvorfor nå, i svarteste januar?

Jeg trengte ikke nøste lenge for å finne løsningsordet: Strikketøy! (Sju bokstaver: bunding). Jeg hadde jo ikke noe strikktøy for hånden! Og når jeg langt ut på kvelden finner det for godt å sette meg ned en halvtime tid før natta, virker det naturstridig bare å sitte og kope. (fem bokstaver: Sløve). Uten strikktøy måtte det altså bli kryssord. Så ute av sesong som det kunne blitt.

Men for ikke å bruke opp påkestemningen på forskudd, la jeg ut på skattejakt i restegarnkroken. Poser på poser med pinner, oppskrifter og gambunter ble sortert. (13 bokstaver: Systematisert.)

Alt fra kjempetjukt tovegarn etter tøffelproduksjon, via mohair fra vinterjakken til supertynne rester etter en pyntebolero. (Fire bokstaver: Vest)

Men hva kan det bli ut av dette? Og hva kan forsøres å strikke? Det er måte på hvor mange jakker, tøfler, votter, sjal og vester jeg og omgivelsene trenger. Selv om arbeidet er gratis, må jeg iblant minnes om at garn sjelden tilbys til gibortpris. (13 bokstaver: Kostnadsfritt)

Så hva er det man aldri får nok av? Julekuler, selvsagt! Arne og Carlos blir hentet frem fra bokhyllen, og juleforberedelsene er i gang!

Julekuler i januar er muligens like surrealistisk som påskekruss midtvinters. (Tre bokstaver: Jul)

Men metalhygien er hvert fall gjenopprettet. (Sju bokstaver: Harmoni!)



vivi.rian@oblad.no

**LETT I KANTEN**