

Sådan lærer du at træffe rigtige valg

Der er ikke noget i hele verden, der tilbyder så mange valgmuligheder som livet selv. Uddannelse, job, valg af livsledsager, ferierejser til fjerne eller nære destinationer, positivt eller negativt livssyn. Valget er helt og holdent dit eget, og det kan virke så skræmmende, at vi resignerer og i stedet lader tilfældighederne råde, mener forfatter og stedet lader Henrik Frederiksen, der vil lære os at træffe rigtige valg.

AF PERNILLE H. WEDDERKOPP
pernille.wedderkopp@soendag.dk
Illustration: NATHALIE NYSTAD
Foto: MARIANNE LETH

Hvis der er nogen, der ved hvor svært, det kan være at træffe velfunderede valg i overensstemmelse med det, man virkelig ønsker sig af livet, så er det forfatter Henrik Frederiksen, der nu er aktuell med en ny gør-det-selv-bog, Choice Manager, om emnet. Faktisk siger han, at han har truffet alt for få valg i sit liv, og det er det samme som at træffe forkerte valg, mener han.

– Det gælder jo om at gribe de muligheder, der er derude. Og ved at træffe bevidste valg viser man samtidig mod overfor sig selv, fordi man tør handle frem for at lade tilfældighederne råde, siger han.

I følge Henrik Frederiksen er overskriften på det hele, at man tænker over »hvorfor«, man træffer det ene valg frem for det andet. Lader man tilfældet få det afgørende ord, mister man hurtigstyringen med sit liv, og et lille bitte forkert skridt hver eneste dag kan efter ti år føre én et godt stykke på afveje. Vanemennesket og behovet for tryghed har det med at være stærke faktorer i vores liv, og det går jo også meget godt. – Eller gør det? spørger Henrik Frederiksen.

Dagene glider ofte ind i hinanden som en grød, hvor ugerne går så hurtigt, at man knap kan skelne den ene fra den anden. Men hver dag bør udgøre noget specielt. Hver dag bør være som en gave, man glæder sig til at pakke ud og komme i gang med. Og når man vágner, skal man have lyst til at gøre sit yderste for at udrette noget.

(citater fra håndbogen)

Når vi skal træffe et valg, er det også en god idé at overveje, hvad den nye beslutning vil bringe med sig.

– Man er nødt til at have en form for konsekvensberegning med, når man skal træffe et valg. Hvad vil det f.eks. betyde for dig at omlægge dit liv til en sundere livsstil. Vil det gøre dig glad, lykkelig, stolt eller hvad? Hvor vigtigt er det egentlig for dig? Hvis det ikke betyder nok, hvis man ikke er passioneret, så kan selv en lille sten på vejen få dig til at droppe det hele, siger han.

Frygten lammer

Den største forhindring for at træffe det rigtige valg er, ifølge Henrik Frederiksen, frygt. Frygt for at gøre noget andet end det, vi tror, andre mennesker synes er godt. Frygt for at fejle, frygt for at miste fodfæstet og frygt for, hvad det nye vil bringe etc.

Men vil man leve et liv på sine egne præmisser, er det vigtigt, at man tør sætte sig ud over hvad andre mennesker mener om dit og dat, snobberi, politisk korrekthed mv.

– Spørger man f.eks. unge mennesker, hvorfor de har valgt det studie, de læser, er der mange, der ikke rigtig kan svare på det. Det kan være, forældrene syntes, det var et godt valg, men det er ikke sikkert, at den unge bliver særlig engageret på de præmisser, siger Henrik Frederiksen, der selv ved en tilfældighed valgte sit studie og derefter arbejdede fem år på Handelshøjskolen som underviser uden at være særlig engageret og passioneret. Så han ved, hvad han taler om.

– Der er grænser for, hvor meget man kan presse citronen, hvis ikke lysten driver værket. Hvis man vil finde sin egen vej gennem tilværelsen, upåvirket af hvad andre mennesker mener, må man blive bedre til at træffe valg, fastslår Henrik Frederiksen. ■



Choice Manager

Choice Manager er titlen på Henrik Frederiksens nye håndbog, som er en kalender, der dag for dag giver dig indsigt i, hvordan du bliver bedre til at træffe de rigtige valg i livet. I bogen får man stillet forskellige opgaver, og man bliver opfordret til at skrive sine valg ned. Det hele er skrevet på en meget humoristisk og uohøjtidelig måde, og forfatteren giver eksempler fra sit eget liv. Læs mere på www.journeyman.dk

10 GODE RÅD

Henrik Frederiksen har for SØNDAG udarbejdet en liste med 10 gode råd, som kan hjælpe dig i processen, hvor målet er at træffe de rigtige valg.

1 Vær opmærksom på den forandring du forventer, at dit valg vil skabe.

– Hvis du f.eks. er i tvivl, om du skal skifte job, så tænk over, hvor det vil bringe dig hen. Det er vigtigt, at du har et perspektiv med i forhold til de valg, du træffer.

2 Gør op med dig selv, om det valg, du vil træffe, vil bidrage med noget godt for dig.

– Vil det gøre dig lykkelig at tabe 10 kilo eller droppe smøgerne, eller vil det medføre for store afsavn lige p.t.

3 Find frem til dine motiver for at træffe et bestemt valg.

– Hele min bog handler om at træffe velfunderede valg, og i den forbindelse er det altafgørende at vide, hvorfor du træffer et bestemt valg.

4 Sørg for så ofte som muligt at minde dig selv om dit valg. Derved bliver du mere fokuseret, og chancen, for at du holder ved din beslutning, forøges.

– Det er utrolig vanskeligt at lave grundlæggende forandringer i tilværelsen. Der er ikke nogen hurtige løsninger, og det er der, jeg tror, mange mennesker går fejl i byen. Skriv dem ned, så de ikke bare forsvinder.

5 Find ud af hvilket valg, der er det rigtige for dig og glem, hvad andre mon måtte mene om dit og dat.

– Det er vigtigt at frigøre sig fra konforme tanker, når vi skal træffe vores valg. Der ligger meget snobberi og politisk korrekthed bag mange af vores bevidste og ubevidste beslutninger.

6 Tænk langsigtet – du bør have en vision om, hvad dine valg skal resultere i.

– Vi lever med den der lev-i-nuet-parole, og det er også godt at være til stede i nuet. Men det er også vigtigt at opføre sig ordentlig over for andre mennesker og i forhold til vores arbejdsmæssige relationer. Og da er det ikke altid den bedste strategi at tænke

i lige nu og her. De fleste vil gerne huskes for noget godt, og så kan det måske bedst betale sig at være storsindet lige nu.

7 Når du står over for et valg, så tænk: vil det gøre mig lykkelig at træffe det valg.

– En af de mere grænseoverskridende øvelser i bogen handler om, at man en hel dag skal hilse på alle de mennesker, man møder på sin vej. Nogle mennesker gør et negativt livssyn til en livsstil, og det vil jeg gerne gøre op med, hvilket er grunden til dette råd om at overveje, om en forandring vil gøre en mere lykkelig. Et ordsprog siger, at »øjet ser hvad det bringer til syne«. Positivisme er nødvendig for de fleste livsoplægninger, og hvis man kan træne sig til at løbe en maraton eller bestige et bjerg, hvorfor skulle man så ikke kunne træne sig til at blive lykkeligere?

8 Når du træffer et valg om en ændring i dit liv, så lad være med at stille urealistiske krav til dig selv.

– Jeg var selv fed engang, fordi jeg ikke kunne tage mig sammen til at træne så meget, som jeg gerne ville. Men jeg brugte mange mentale ressourcer på at tænke på det. Man skal være ambitiøs, men ikke FOR ambitiøs. Det gælder om at gennemføre de ting, man sætter sig for, og derfor skal målet være realistisk. Det er gentagelsen af en god vane, der virkelig flytter noget og forandrer ting.

9 Find gode rådgivere i dit liv og rådfør dig med dem i forhold til de valg, du træffer.

– Du skal ikke lade andre styre dit liv, men finde nogle mennesker i din omgangskreds, som du har tillid til, og som kan inspirere og motivere dig. Men husk at filtrere det fra, du ikke kan bruge til noget.

10 Gå efter det, du virkelig har lyst til, og drop de middelmådige valg. Tænk stort, men hav en god plan.

– »Et menneske er så meget værd, som det regner sig selv for at være«, lyder et citat, jeg engang læste på en gajol-pakke.

