



# Væk passionen til live!

Når du ved, hvad du brænder for, brænder du lettere igennem i stedet for at brænde ud. Men passionen skal vækkes til live, før den kan udfoldes. Måske trænger din passion og din hverdag til et kærligt eftersyn?

LARS DAMKJÆR, COACH

Mange af os går rundt og laver noget, vi dybest set ikke brænder for. Måske er vi endt i et job på grund af tilfældigheder, familietraditioner eller andres forventninger. Hvis denne beskrivelse passer på dig, mærker du højst sandsynligt en nagende utilfredshed og en følelse af ikke at være 100 pct. på banen i dit eget liv.

Hverdagen føles tung, trist og ligegyldig. Du er forvirret, frustreret eller i tvivl. Er du træt af denne tilstand og savner passion i arbejdslivet og i livet, så fortvivl ikke. Det kan du ændre på. Både i det private og på arbejdet. For passionen kan vækkes til live, men det kræver, at du går på opdagelse i dit eget indre skattekammer og har mod til at handle.

## At finde sin passion i arbejdslivet

Inden for positiv psykologi taler man om forskellen på det at have et job, en karriere eller et kald.

Jobbet har vi for at overleve, tjene penge og få tilfredsstillet det grundlæggende behov for at være en del af samfundet og fællesskabet. Når vi gør karriere, er det derimod anerkendelse, magt og succes, der driver os.

Men hvis arbejde ikke handler om at præstere, men derimod om at bidrage og om at føle en dybere mening med det, vi laver, er der tale om et kald. Vi har fundet hjem til os selv samt fundet en kanal for at give og udfolde os i verden.

Det lyder stort og måske overvældende, men et kald kan udleveres på mange niveauer. Mother Theresa og Gandhi havde

Find passionen i dit liv, og brug tid på det.

Illustration: Ikon Images



uden tvivl et kald, der satte markante aftryk på menneskeheden og verdenshistorien, men den lokale og kækkle buschauffør, der elsker sit job og dagligt spreder god energi på sin yndlingsrute i landsby-samfundet, har også fundet sit kald.

Det handler om at gøre det, vi er bedst til, og som giver mening for os.

Vi er nemlig alle unikke med forskellige former for bidrag, og vi brænder jo tydeligvis ikke for de samme ting. Så overvej som det allerførste om det i virkeligheden er ok at "nøjes" med et job eller karriere og måske udleve passionen i privatlivet.

Hvis ikke og du klar til at gå videre i din søgen, så kast dig passioneret ud i livet og processen i stedet for at gøre dig selv til et offer, fordi du ikke har fundet passionen og det gemte guld (endnu). Lad være med at slå dig selv i hovedet, men mærk efter og begynd at studere dig selv med bevidst opmærksomhed.

## Passionsledetråde – essensen af den du er

I bund og grund handler det at finde sin passion om at finde ind til essensen af sig selv gennem et dybdegående detektivarbejde efter passionsledetråde.

Passionsledetråde er ingredienserne i

Når man forstår mønsteret af sine ledetråde, vil man også meget lettere kunne skræddersy sit drømmejob. Så vær detektiv i dit eget liv.

alt det, du elsker at lave og udgør opskriften på din passion.

Lad mig give et eksempel med to personer, der begge elsker at fotografere. Den ene er vild med alt det tekniske. Knapper og funktioner er hans største fornøjelse og manualen hans bibel.

Den anden er æstetiker og har større fokus på kompositionen og det endelige visuelle udtryk. Deres passionsledetråde er derfor vidt forskellige og kan komme i spil i mange andre jobfunktioner end lige netop erhvervet som fotograf.

For vi har en tendens til lidt for hurtigt at konkludere, at kan du lide at fotografere,

så skal du være fotograf, og elsker du madlavning, skal du være kok. Men det giver flere og mere langtidsholdbare løsninger at grave dybere og forstå den større sammenhæng og passionsprofil.

Og når man forstår mønsteret af sine ledetråde, vil man også meget lettere kunne skræddersy sit drømmejob.

Så vær detektiv i dit eget liv og spørg dig selv, hvad det er ved America's Next Top Model eller planterne på din terrasse, du elsker.

Hvad er passionsledetrådene bag?

Hvorfor er du vild med netop det? Handler din passion for planter f.eks. om at se ting vokse, om farver og dufte eller økologi og sundhed? Hvad taler du begejstret om og nørder med? Hvad tænder dig, og hvad tænder dig af?

Måske er du særligt følsom over for æstetiske sammenhænge, rod og sjusk, og det forstyrrer dig at kigge på grimme, døde ting – såsom bunker af papir, gamle aviser og visne planter.

Kig tilbage på legene fra barndommen, på skoletiden og tidligere jobs. Hvad drænedede dig, og hvad gav dig energi? Er der en rød tråd? Hvad er din passionsprofil?

Fortsættes >

organic  
care systems

organic  
cosmetics

organic

Et Sundere  
Valg...

Økologiske  
ingredienser

INGEN  
parabener,  
sulfater



...les hos professionelle frisersaloner.



## Tips til at skrue op for passionen i arbejdslivet

**1. Hvis dine passionsledetråde ikke kommer i spil i dit nuværende arbejdsliv, så brug din kreativitet og re-design elementer i din arbejdsdag.**

Måske kan du takke ja til nye opgaver og nej til andre og indføre nye rutiner og vaner på jobbet.

Er skønhed og æstetik f.eks. vigtigt for dig, så foreslå en makeover på kontoret. Er en af dine ledetråde at arrangere oplevelser for andre, så meld dig ind i festudvalget. Er det struktur og orden, så sæt et par timer af til at rydde op på dit kontor.

**2. Tag en beslutning!** At leve i modstand på sin virkelighed er ekstremt drænende. Hvis du beslutter, at du vil søge nyt job, skrive en bog, starte et firma eller noget helt tredje, så læg en plan.

Husk, at den skal være specifik, realistisk og motiverende. Beslut dig for ikke at gå på kompromis med planen!

Giv mundkurv på til den del af dig, der prøver at lokke dig på afveje eller pleaseren, der ikke kan sige nej til aktiviteter, der fjerner dig fra din drøm.

**3. Find en rollemodel,** der besidder egenskaber, du selv eftertragter. Dyrk denne person, og lad ham/hende agere mental mentor.



Start med at være helt ærlig for dig selv. Hvad er det, du har det godt med at bruge din tid på? Lyder rådet fra Lars Damkjær.

Foto: Cultura Images

## Tips til at skrue op for passionen i privatlivet

**1. Eliminér i mindst en uge "det ved jeg ikke" og "jeg er ligeglad", og tag i stedet stilling.** Det kan virkelig være en øjenåbner at få indsigt i, hvor du passivt lader stå til, eller lader andre beslutte for dig.

**2. Design en praksis** – for uden konkret handling sker der ingen ændringer. Måske vil du indføre en fast fjernsynsfri aften, en månedlig spændingsdag, søndag uden internet eller en daglig dybdeafspænding. Du ved, hvad der kan løfte dit liv og din hverdag. Skriv din praksis ned – og følg den!

**3. Bliv bevidst om dine fokusværdier.** Er din nye top tre: balance, ro og fordybelse eller kådhed, spænding og sjov. Giv dine værdier gædning, og indtænk dem i din praksis. Hvad skal der eksempelvis til for at få en sjovere hverdag?

**4. Lad dig inspirere af både rollemodeller og referencer fra dit eget liv,** hvor du netop viste mere af disse sider af din karakter. Hvad skal du turde være noget mere af, og hvilke sider af din personlighed skal frem i lyset? Skal du integrere din fjantede side eller din indadvendte enspænding? Skal du være direkte og skrap eller måske mere blød og blid?

**5. Evaluér løbende på din praksis og dine fokusværdier.** Ros dig selv for dine fremskridt, og nyd at være medskabere af dit liv samtidig med, at du accepterer at visse ting er uden for din kontrol. Lev livet. Nu.



Når du får mere passion i dit liv, vil det uværgerligt smitte af på dit forhold til dine venner og din familie. Og din kæreste eller mand vil helt sikkert sætte pris på en kvinde, som er mere glad og mindre ligeglad. Foto: photo alto



Træn dig i at mærke, hvordan det egentlig står til i dit liv. Hvor tilfreds eller utilfreds er du? Lav din egen tilstandsrapport over dine forskellige livsområder.

### Om skribenten

Lars Damkjær er uddannet cand.comm. og certificeret life- og business coach. Han driver til dagligt et coachingfirma, hvor han arbejder med mennesker, der ønsker at finde, genfinde og udleve deres passion. Hans niche er professionelle pionerer, der har brug for det sidste spark til at komme ud over rampen med deres projekter. Senere på året lancerer han skrive-retreats i Italien for forfattere, projektmagere, specialstuderende og andre, der har brug for fordybelse i smukke og rolige omgivelser. Du kan læse om Lars Damkjær på [www.larsdamkjaer.com](http://www.larsdamkjaer.com).

### At finde sin passion i privatlivet

Passion skal som nævnt ikke nødvendigvis findes i arbejdslivet, men kan lige så vel udmøntes i privatlivet gennem frivilligt arbejde, relationer og hobbyer.

Heldigvis kan arbejdet med at spotte passionsledetråde genbruges i forhold til at leve et passioneret liv i det hele taget. Men i første instans så træn dig i at mærke, hvordan det egentlig står til i dit liv.

Hvor tilfreds eller utilfreds er du? Lav din egen tilstandsrapport over dine forskellige livsområder. Hvordan er dine boligforhold, dine relationer, dit parforhold, din sundhed? Det handler om at mærke efter og være ærlig.

En klassisk øvelse i life-coaching er livshjulet, hvor man grafisk tegner et hjul ind delt i konkrete områder, som man så giver en tilfredshedskarakter.

På den måde kan du danne dig et overblik over, hvor du bør sætte ind, og hvordan områderne trækker hinanden op og ned. På samme vis er jeg overbevist om, at du ved at booste passionen i privatlivet vil opleve mere energi og glæde, som så vil smitte af på dit arbejdsliv.

## HOTEL DAGMAR



### ILD MED FEST?

Er du skal holde fest, er Hotel Dagmar altid et bud. Danmarks og Ribes ældste hotel byder festoplevelser i særklasse. Førsteklasses service, gastronomi i historiske og smukke omgivelser.

**Fra kr. 545,- pr. person**  
incl. 3 retter, kaffe, natmad samt vin og øl ad libitum).

**300 ÅRS JUBILÆUMS TILBUD**  
Vælg du Valdemar eller Dagmar til fornavn (ikke mellemnavn) – serverer vi en gratis frokost Hotel Dagmar (i perioden 01.05.10 - 01.09.10)

### FOR ALLE NATURARRANGEMENTER

Udbring varmt og praktisk tøj, gerne kikkert. Husk pas, da vi evt. krydser den dansk/tyiske grænse. Middagen foregår i "Væstertkælderen", taurant Dagmar eller en af vore hyggelige bier. Lille i være en større gruppe som ønsker haophold en bestemt dato - kontakt venligst reception.

MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:  
[WWW.HOTELDAGMAR.DK](http://WWW.HOTELDAGMAR.DK)

### SORT SOL OVER RIBE

**ANKOMSTDAGE:**  
24.09, 25.09, 26.09, 08.10, 09.10

Oplev suset når enorme flokke af stære samles i vådområderne omkring vadehavet og danner næsten sorte skyer i skumringen.

Tjek ind mellem kl. 14 og 15

Sort sol i marsken med velduftende kaffe, kage og varme tæpper - Starttidspunkt og sted oplyses ved tjek ind (afhængig af vejr og fuglenes tilholdssted)

3 retters vadehavsmenu \*  
Overnatning i charmerende dobbeltværelse  
Friskbrygget morgenkaffe og hjemmebagt brød

**Kr. 975,- pr. person**

### FORÅRSOPHOLD I DEJLIGE RIBE I APRIL & MAJ

Nyd kaffen & stemningen på torvet, med udsigt til Domkirken.

Om aftenen serveres en frisk forårsmenu i en af vores hyggelige restauranter/stuer, bestående af 3 retter med udvalgte vine.

Overnatning i romantisk dobbeltværelse, friskbrygget morgenkaffe og hjemmebagt morgenbrød.

Tjek ind fra 14.00.

Om søndagen er der mulighed for sen tjek ud.

**Kr. 795,- pr. person**

### PÅ UDKIG EFTER SÆLER

**ANKOMSTDAGE:**  
01.05, 15.05, 22.05, 30.05.

Vi kører i traktor fra Mando til Koresand. Mulighed for tidligt Tjek ind.

Oplev sælerne i vadehavet med velduftende kaffe, kage og varme tæpper.

Starttidspunkt og sted oplyses ved tjek ind (afhængig af vejr og sælerens tilholdssted)

3 retters vadehavsmenu \*  
Overnatning i charmerende dobbeltværelse  
Friskbrygget morgenkaffe og hjemmebagt brød

**Kr. 975,- pr. person**

Kun mod forudbestilling - turene kan bookes

telefonisk, tlf. 7542 0033

Værelset er klar til tjek ind fra kl. 14.

HOTEL DAGMAR

