

En vei til livstilfredshet

BCR 3100 Bacheloroppgave VÅR 2014

*Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Markedshøyskolen.
Markedshøyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger*

INNHALDSFORTEGNELSE

1.0	Innledning - Et samfunn fylt med forventninger?	6
1.1	Skyggesiden	7
1.2	Autopilot	8
2.0	Problemstilling	8
2.1	Oppgavens formål	9
2.2	Begrepsavklaring og oppgavens struktur	10
3.0	Teori	13
3.1	Hva vil det si å lede seg selv?	13
3.2	Positiv Psykologi - søken etter det gode liv	15
3.2.1	Hedonisme	15
3.2.2	Eudemoni	16
3.2.3	Flyt	16
3.3	Subjektivt velvære	16
3.4	Livstilfredshet	17
4.0	Utgangspunkt for prosjekt	19
4.1	Bevissthetstrening	19
4.2	Tilstands påvirkning	21
5.0	Metode	22
5.1	Innføring	23
5.2	Vitenskapelig retning	24
5.3	Forskningsdesign	24
5.4	Datainnsamling	25
5.4.1	Refleksjonsdagbok	25
5.4.2	Satisfaction With Life Scale (SWLS)	26
5.5	Kritisk evaluering - validitet og reliabilitet	26
6.0	Resultater	27
6.1	Presentasjon av data	28
6.2	Viktoria	29
6.2.2	Oppsummering Mindfulness	29
6.2.3	Oppsummering SDB	29
6.2.4	Har jeg økt min livstilfredshet?	30
6.3	Robin	31
6.3.1	Oppsummering Mindfulness	31
6.3.3	Oppsummering SDB	31
6.3.4	Har jeg økt min livstilfredshet?	32
6.4	Espen	33
6.4.1	Oppsummering Mindfulness	33
6.4.2	Oppsummering SDB	33
6.4.3	Har jeg økt min livstilfredshet?	35
6.5	Viktige felles områder	36
6.5.1	Sosiale relasjoner	36
6.5.2	Engasjement	37
6.5.3	Positive følelser	37
6.5.4	Meningsfulle øyeblikk	38
6.5.5	Oppnåelse	38
7.0	Konklusjon	39
8.0	Litteraturliste	42

FIGURER

2.1 Oversikt/struktur

3.1 Lede seg selv

3.2 Livstilfredshet

5.1 Prosjektet

6.1 Oppsummering positive og negative affekter Viktoria

6.2 Resultater Viktoria SWLS

6.3 Oppsummering positive og negative affekter Robin

6.4 Resultater Robin SWLS

6.5 Oppsummering positive og negative affekter Espen

6.6 Resultater Espens SWLS

7.1 Økt livstilfredshet?

FORORD

Gjennom tykt og tynt har vi jobbet sammen om å utforme denne oppgaven. Vi mener vi belyser noen samfunnsviktige temaer som også andre kan ha glede av. Vi har gitt mye av oss selv i denne oppgaven, og vi gleder oss til å vise den frem til familie, venner og muligens fremtidige arbeidsgivere. Vi takker hverandre for godt samarbeid og lærerike måneder. En stor takk rettes først og fremst til vår veileder Tom Karp, som inspirerte oss til å skrive en slik oppgave. Vi takker for din tilgjengelighet, konstruktive tilbakemeldinger og veiledende råd. Vi kunne ikke hatt en bedre veileder. Videre vil vi også takke vår mindfulness mentor, Cecilie Testman, som har gitt oss gode råd og god oppfølging hele veien. Treningen ville ikke vært det samme uten deg. De dyktige menneskene ved Svein Torp klinikken; Eirik Skarholt, Ruben Torp og Henrik Mølsted fortjener også stor ros og vår beundring. Takket være dere har vi klart å finne viktige og nye sider ved oss selv, og i tillegg lært å jobbe med disse. Vi takker for gode samtaler, fantastisk veiledning og unik behandling. Takk til våre korrekturlesere; Henriett, Vilde og Henriette for gode tilbakemeldinger. Til slutt ønsker vi å takke familie, kjærester og venner for deres tålmodighet og støtte. Vi setter stor pris på dere og alt dere gjør for oss.

OSLO, 28 Mai 2014

Espen Odén Evertsen

Viktoria Magnussen

Robin Bang

SAMMENDRAG

Har prestasjonssamfunnets forventninger om selvrealiserende suksess, gitt oss urealistiske forventninger om det gode liv og hvordan det skal oppnås? Samfunnsvitere og andre forskere rapporterer at i takt med prestasjonssamfunnet, har psykiske lidelser og depresjon blant unge økt. CV-generasjonens høye krav til seg selv, ser ut til å ha en skyggeside. En destruktiv utvikling hvor en risikerer å miste seg selv på veien til suksess. Hvordan kan vi lede oss selv til økt livstilfredshet, i et samfunn fylt av forventninger?

Denne oppgaven ser på en mulig vei til økt livstilfredshet. Gjennom en eksplorerende tilnærming, forsøker vi å legge frem teoretiske forklaringer på livstilfredshet og selvledelse. Forankret i teoretiske forklaringer, har vi identifisert to konkrete verktøy som kan gi oss selvinnsikt og økt mental tilstedeværelse i eget liv. Med hjelp fra eksperter har vi gjennomført et prosjekt på seks uker. Siden livstilfredshet er en subjektiv evaluering over livet generelt, har vi valgt å forske på oss selv. Resultatene er fanget i en daglig refleksjonsdagbok og en standardisert skala for måling av livstilfredshet (SWLS). Siden resultatene er individuelle og selvreflekterende, vil de først og fremst fungere som en bekreftelse på prosjektets suksess. Som mye annen samfunnsvitenskapelig forskning på fenomener, er ikke svarene det viktigste, men at vi klarer å overbevise om at her trengs en forklaring. Vi håper oppgaven inspirerer andre til å starte sin dugnad i sitt liv.

1.0 Innledning - Et samfunn fylt med forventninger?

World Happiness Report 2013, utgitt av World Institute, kårer Norge til det nest lykkeligste landet i verden etter Danmark. Rapporten er et resultat av at FN satte lykke på dagsordenen i 2011, hvor de mener at menneskers tilfredshetsnivå skal være med å styre utviklingen (Duckert 2013). Som kontrast til dette kommer det frem i Stortingets samhandlingsrapport fra 2008, at psykiske lidelser og utbrenthet blant unge stadig øker (Helse- og omsorgsdepartementet 2008-2009, 68). Vi ser også en økt interesse rundt dette i media. Hvorfor sliter så mange unge mennesker psykisk i et av verdens lykkeligste land?

Samfunnet vårt dyrker individualitet, utvikling og selvrealisering, og forventningen om suksess er stor. Kjetil Olaussen (2010) forteller oss at innenfor den nye globale kapitalismekulturen er befolkningens lykke blitt en del av de nasjonale politisk-økonomiske maktens strategi, for økt økonomisk yteevne. Videre erkjennes det at en lykkelig befolkning er en produktiv og psykologisk selvrealiserende befolkning. Det kan virke som at veien til lykken ikke bare krever materialistisk suksess, men også det å finne seg selv og følge drømmene sine. Eriksen (2008) skriver i sin bok *Storeulvsyndromet*:

Vi lever i paradiset, men likevel klager vi. Levealderen er høyere enn noen gang. Vi jobber mindre og er sunnere enn tidligere generasjoner. Vi kan spise den maten vi vil, høre på den musikken vi vil, lese hva vi vil. Alle har minst én måned ferie i året. Likevel er vi ikke fornøyde. Studier tyder faktisk på at livskvaliteten har sunket siden 1950-årene. Overfloden har altså ikke gjort oss lykkelige. Det gode liv er noe helt annet enn det vi later som.

I kronikken "Du må fortjene drømmen" (2013) skriver Professor Tom Karp om unge menneskers drøm om å realisere seg selv og sitt prosjekt. Han skriver om "de flinke" som mestrer selvrealiseringen utmerket. De som studerer, jobber ved siden av, nettverker og tar på seg en mengde verv. Alt dette fordi det ser bra ut på CV-en og forhåpentligvis vil sikre en prestisjefylt jobb. Knapstad (2013) kaller den unge

generasjonen for CV-generasjonen, og dette med god grunn. Professor og psykiater Finn Skårderud skriver i boken Uro (2013) om de flinke barna som utmerker seg gjennom sin arbeidskapasitet, sin ansvarsfølelse, sin innlevelse og sin omsorg for andre (Skårderud 2013, 55). Dette er jo gode egenskaper. Men han trekker også frem et annet viktig poeng; hvilken glede har de selv av det?

1.1 Skyggesiden

Det virker som om denne flinkheten CV-generasjonen har begitt seg ut på, kan ha en skyggeside. Flunkheten kan ofte oppleves som en indre nødvendighet sier Skårderud (2013), en forventning til oss selv mot å prestere hele tiden. Karp mener at det å begi seg ut på en plikttoppfyllende sti kan føre med seg visse ulemper. Ulemper som utslitthet, skuffelser, nederlag og mindreverdighet. Han får støtte i sine utsagn gjennom den sveitsiske psykoanalytiker Allice Miller, referert i Skårderud (2013, 55);

For bak lurer depresjonen, følelsen av tomhet, fremmedgjøringen av selvet, tilværelsens meningsløshet - og det er dette som griper frem så snart (...) de ikke lenger er "on top", (...) eller hvis de plutselig får følelsen av å ikke ha strukket til overfor idealbildet av seg selv. De blir gjerne plaget av engstelse eller sterk skyld - og skamfølelse.

Lisa Vivoll Straume, forsker og doktorgradsstipendiat i positiv psykologi, viser til dette idealbildet når hun i en artikkel i Stella Magasinet sier: "Vi er mer opptatt av fasade enn før og opplever nok et økende press bort fra å få være «den du egentlig er»" (Stella Magasinet 2012). Sannsynligvis lever mange av oss etter et yrefokusert idealbilde skapt i samfunnet, og vi opplever et forventningspress mot å leve opp til det. Spesialist i allmenmedisin og lektor ved NTNU Kari Løvendahl Mogstad (2012) viser til unge mennesker i sin beste alder, som lider av det kaller "slitenhets-syndromet". Mogstad stiller spørsmålet: gjør alle mulighetene og forutsetningene for det gode liv oss mer syke?

1.2 Autopilot

Det er vanskelig å strekke til på alle områder, vi må prioritere. I et samfunn hvor blant annet tid, oppmerksomhet, ro og tilfredshet blir sett på som knapphetsgoder (Enzensberger; Eriksen referert i Skårderud 2013,28), velger vi ofte snarveier for å spare tid, noe som kan gå på bekostning av egen tilfredshet i det vi gjør.

Hverdagen kan gå på autopilot og i rutiner. Automatiserte handlingsmønstre i hverdagen som øker i takt med den stadig raskere informasjonsflyten i vårt informasjonssamfunn. Vi lager mentale snarveier, vurderingsheuristikker, og gjør det mulig å forenkle tenkningen vår (Cialdini 2011,28). Dette fungerer som regel bra i en hverdag hvor en ikke har tid til å tenke over dagens gjøremål. Kan mer tilgjengelighet føre til mindre tilstedeværelse? Leves livet ut fra mentale snarveier? Eriksen (2007) påpeker at "tilgjengeligheten nærmer seg hundre prosent; nå er det utilgjengeligheten vi må slåss for". Dette er en mulig forklaring på hvorfor vi romantiserer et enklere liv. Eriksen (2008) Forteller om enkeltpersoner og små familier som velger å "hoppe av rotteracet", selge alt og kjøpe seg et hus på landet. Hvorfor er det slik? Er det slik at vi rømmer samfunnet for å finne oss selv igjen? For å skru av autopiloten? Eriksen poengterer at de som hopper av uansett har valgt et liv som er uavhengig av storsamfunnets forventninger. Disse folkene er symptomer på at ikke alt er som det skal i verdens rikeste områder (Eriksen 2008,29).

"Ja, kanskje det er sant at vi har alt, men at det også er alt vi har."

(Eriksen 2008,31)

2.0 Problemstilling

Vi tror at det er mulig å komme i kontakt med seg selv uten å rømme samfunnet. Kampen må kunne stå der du er, i deg selv. I et samfunn med overdoser av informasjon og relasjoner, er det lett å miste seg selv og sin identitet. Det kan derfor være lett å bli en slave for samfunnets idealbilde og forventningspress. Identitet handler om grenser, og grenser defineres gjennom verdier. Det er på tide å ta en dugnad i eget liv.

Problemstilling:

"Hvordan kan vi lede oss selv til økt livstilfredshet, i et samfunn fylt av forventninger?"

Med denne problemstillingen ønsker vi å dykke dypere ned i den positive psykologiens verden for en bedre forståelse av fenomenet tilfredshet. Vi har nok en tanke om at tilfredsheten vi søker ikke så enkelt kan nås, men at den kanskje heller må skapes i oss selv. På bakgrunn av dette søker vi i denne oppgaven etter hvordan vi kan lede oss selv, og hva vi kan gjøre for å øke tilfredsheten med livet generelt. Vi er forberedt på at en slik utvikling kan bli innviklet og utfordrende.

2.1 Oppgavens formål

Da vi i 2012 gjennomførte spesialiseringen Ledelse og Personlig lederskap, viet vi et halvt år til å lære om ledelse og om det å ta lederskap for seg selv og andre. Den mest innflytelsesrike opplevelsen fra dette semesteret var da vi i fem dager jobbet med personlig utvikling, ute på en øy i Larvik. Her arbeidet vi med identifisering og bevisstgjøring av egne verdier, mål, krefter, følelser, frykter, gleder, styrker og energier. Vi gikk for alvor inn i en livslang prosess med å bli bedre kjent med oss selv. Nå i ettertid mener vi at det ikke er nødvendig å dra avgårde til en øy for å drive med personlig utvikling. Vi tror på at videre utvikling må finne sted i hverdagen, slik at funnene lettere lar seg forankre i det reelle livet. For oss vil denne oppgaven fungere som en fortsettelse av bevisstgjøringen vi har gjort tidligere, men oppgaven skal også være en inspirasjon for andre til å starte sin egen reise innover i seg selv. Den skal handle om hva en kan gjøre for å lede seg selv mot økt tilfredshet med livet.

Felles interne formål:

- Øke vår selvinnsikt og mentale bevissthet
- Øke evnen til et oppmerksomt nærvær
- Bedre håndtere hverdagslige stressmomenter
- Kartlegge positive og negative områder i hverdagen

Eksterne formål:

- Skrive en oppgave som utfordrer og engasjerer
- Belyse viktige samfunnsmessige utfordringer
- Inspirere og opptre som forbilder
- Ufarliggjøre personlig utvikling og mental helse

2.2 Begrepsavklaring og oppgavens struktur

Vi har hatt en eksplorerende tilnærming til teorien, og vårt kunnskapsnivå har derfor økt i takt med utformingen av oppgaven. Vi ønsket å bruke oss selv som forskningsobjekter, og med nok kunnskap om de viktigste temaene rundt problemstillingen, kunne vi starte utformingen av selve prosjektet. Med dette i bakhånd legger vi frem teori og metode som trinn for trinn. Vi har som mål å gi leseren innsikt i samme prosess som vi har gått gjennom for å kunne skrive oppgaven.

Innledningsvis presenterer vi det vi kaller "et samfunn med forventninger". Dette er konteksten vi opererer i. På lik linje med at det ligger et problem eller behov bak et hvert fenomen vi ønsker å forklare, vil dette "forventningspresset" være utgangspunktet for at vi ønsker å belyse problemstillingen. Vi sympatiserer med innledelede begreper som CV-generasjonen, de flinke, autopilot og yrefokuserte samfunnsidealene, og dette inspirerer oss til å utføre prosjektet på oss selv.

Vi har sett på hva det vil si å lede seg selv. Og i teorikapittelet ses dette i lys av både det å skaffe seg selvinnsikt, og å utforme personlige strategier for å styre atferd og tanker i tråd med selvinnsikten. Vi opparbeider oss innsikt i hva det vil si å lede seg

selv. På den måten kan vi finne verktøy som kan hjelpe oss med å øke vår evaluering av livstilfredsheten.

Dette leder oss inn i selve problemstillingens mål; tilfredshet med livet. For å forstå dette fenomenet må vi studere mennesker som forsøker å si noe om det gode liv, og hvordan det kan oppnås. Reisen går både langt tilbake i tid, og dypt inn i den positive psykologiens verden. Prosjektets design kommer frem i kapittel 5 Metode, og de konkrete verktøyene vi tar i bruk under prosjektet forankres i teori gjennom kapittel 4 Utgangspunkt for prosjekt. Å innhente troverdige funn når vi forsker på oss selv er ofte vanskelig, men siden selve tilfredshetsbegrepet bygger på en subjektiv evaluering, har vi valgt å bruke introspeksjon og refleksjonsdagbok som metode for innhenting av data. Dette forklares og utdypes videre i metodekapittelet. Resultatene er individuelle og selvreflekterende, og vil derfor fungere som en bekreftelse på om prosjektet har fungert. Som mye annen samfunnsvitenskapelig forskning på fenomener er ikke svarene det viktigste, men det at vi klarer å overbevise om at det trengs en forklaring (Wadel 2007). I vårt tilfelle en forklaring på hvordan vi kan lede oss selv til økt tilfredshet med livet i et samfunn fylt av forventninger. Videre presenterer vi en grafisk fremstilling av det vi beskrev ovenfor. Modellen har som hensikt og illustrere hvordan hele oppgavens struktur er lagt opp.

3.0 Teori

I dette kapittelet vil teorien bli presentert slik vi kom over den. Der et område leder oss naturlig videre til et annet. Vi tar først for oss hva det vil si å lede seg selv, deretter dykker vi inn i den omfattende verden til positive psykologi, for å studere nærmere relevante retninger og områder vi måtte ha på plass for å starte vårt prosjektet.

3.1 Hva vil det si å lede seg selv?

Å lede seg selv handler om å skaffe seg innsikt i egne kvaliteter og jobbe med disse (Karp 2010,70). Det handler om innsikt i "selvet". Men hva er et selv? Dette spørsmålet kan i følge Ole J. Madsen (2014) sees i sammenheng med å stille spørsmålet "hva vil det si å være et menneske?". Det er et eksistensspørsmål med mange svar, avhengig av hvem vi spør. Sitert i Madsen (2014,101) sier filosofen David Chalmers; "there is nothing that we know more intimately than conscious experience, but there is nothing harder to explain". Det handler muligens om egen subjektiv bevissthet om egen eksistens - "jeg er". Med referanse til Vollmer 2007 klarer likevel Karp (2010) å legge dette frem på en forståelig måte;

Selvet forstås som "eieren" av vår personlighet, det vil si den stabile indre kjernen som får oss til å tenke, føle og handle. Dette er en indre kjerne som skaper fortellinger om hvem vi er, bør være og ønsker å være; en kjerne som kommer til uttrykk gjennom vårt selvbilde, vår selvinnsett og selvfølelse. Altså en kjerne som påvirker vår bevissthet og fortellinger om oss selv – til oss selv og andre. (Karp 2010 ,234)

Innsikt i selvet kan en oppnå gjennom egen bevissthet. Og bevissthet er vår egen opplevelse av hva som skjer; det er vår evne til å være klar over, og det setter oss i stand til å reflektere over mentale opplevelser og handlinger vi utfører (Karp 2010, 170). Det kan også forklares som en observasjon av selvet. Og i følge artikkelen til Neck og Houghton(2006, 271) kan vi forstå at selvobservasjon nettopp dreier seg om å heve ens bevissthet om når og hvorfor en engasjerer seg i en konkret atferd. Denne type selvbevissthet er et nødvendig første skritt mot å endre eller eliminere ineffektiv og uproduktiv atferd (Neck & Houghton 2006, 271). Å lede seg selv handler også om

mer pragmatiske forhold som styring av egen tid og energi - såkalt selvledelse (Karp 2010,70) Teorien om selvledelse bygger på sosial læringsteori og teorier om målstyring og indre motivasjon (Wadel 2006). Selvledelse er blitt forstått som den innflytelsen hver enkelt utøver overfor seg selv for å styre egen atferd (Manz & Sims 1995).

Begrepet *selvledelse* har sine røtter fra næringslivet. Det oppstod gjennom kravet om at kunnskapsarbeidere skulle kunne være selvstendige. Mange organisatoriske og ledelsesmessige endringer som finner sted i dagens organisasjoner, innebærer at medarbeiderne i økende grad må lede seg selv (Wadel 2006). Sosiologen Nikolas Rose har definert det nye moderne menneskelige idealet i nyliberalismens tidsalder som "Foretaksselvet" (sitert i Madsen 2014, 103). Denne ansvarliggjøringen av den enkelte arbeider har nå ført til at begrepet selvledelse har infiltrert vår kultur og handler om å lede seg selv, ikke bare på arbeidet, men under hele tilværelsen (Madsen 2014). Sitert i Wadel (2006,62) forstår vi gjennom Manz 1986, 1992, Cox 1994, Neck 1996 at selvledelse kan beskrives som en mer omfattende form for selvinnflytelse som ikke bare omfatter strategier for å regulere egen atferd, men også strategier for å motivere seg selv og styre egnet tankemønster. I følge Wadel (2006) kan disse strategiene deles opp i det som kalles atferdsstrategier og kognitive strategier. Atferdsstrategier bygger på selvinnsikt eller selvobservasjon, og å styre sin atferd hensiktsmessig etter dette. Kognitive strategier baserer seg på selvmotivasjon og å lære seg å tenke mer positivt, konstruktivt og fleksibelt.

Ut ifra hvordan teorien her er framlagt, kan vi nå se at det å lede seg selv kan forstås gjennom to dimensjoner. Den første dimensjonen handler om selvinnsikt, altså å kjenne seg selv gjennom sine kvaliteter, en indre kjerne som styrer tanker, følelser og handlinger. Og selvinnsikt får en gjennom bevisstheten eller evnen til å observere selvet. Den andre dimensjonen handler mer om hvordan en aktivt kan styre seg selv, sin atferd og tanker i samsvar med selvet. Med andre ord; selvinnsikten kan gi svar på selvet - "Jeg er," og hvordan du aktivt bruker dette i livet sier noe om å styre individet -"Jeg gjør/tenker".



Figur 3.1 Lede seg selv

3.2 Positiv Psykologi - søken etter det gode liv

For å forstå begrepet om livstilfredshet, vil dette best la seg gjøre via den positive psykologien, og dens søken etter det gode liv. Filosofer og psykologer har lenge undret over det gode liv og hvordan det kan oppnås. Gjennom Andersen (2010) kan vi forstå positiv psykologi som det vitenskapelige studiet av det gode liv, og at retningen fokuserer hovedsakelig på positive menneskelige styrker, personlig vekst, ressurser, dyder og velvære. Ledende forskere innen området snakker blant annet om tre grunnleggende prinsipper; 1) Hedonisme, 2) Eudemoni og 3) Flyt (Peterson, Park & Seligman, 2005). Selv om positiv psykologi er et forholdsvis nytt fenomen, skal vi se at studiet av det gode liv strekker seg tilbake til blant annet Aristoteles (Peterson, Park & Seligman, 2005).

3.2.1 Hedonisme

Prinsippet om hedonisme - maksimering av nytelse og minimering av smerte, oppstod allerede i tiden før vår egen tidsregning. Det hedonistiske prinsipp lever i sitt beste velgående i vårt samfunn i dag under området hedonistisk psykologi, og i den vestlige verden er denne jakten på nytelse sett på som en mulig vei til det gode liv: "Don't worry, be happy" (Peterson, Park & Seligman, 2005).

3.2.2 Eudemoni

I kontrast til hedonismen, finner vi eudemoni - å være ekte med sitt indre selv (demon). Dette kan spores helt tilbake til Aristoteles, og ifølge dette synet innebærer sann lykke å identifisere ens dyder, dyrke dem, og leve i samsvar med dem (Peterson, Park & Seligman, 2005). Dette prinsippet regnes blant annet som utgangspunktet for mye av den humanistiske psykologi, som har hovedvekten på menneskets subjektive opplevelser, verdier, valg og motiver i forståelsen av dets personlighet og atferd (Store Norske Leksikon). Det eudemoniske prinsippet vektlegger at vi bør utvikle det beste i oss selv, og deretter bruke disse ferdighetene og talentene til meningsfulle hensikter. I dagens samfunn er denne jakten på et meningsfylt liv allment godkjent som en måte å oppnå det gode liv: "Be all that you can be," og "Make a difference." (Peterson, Park & Seligman 2005).

3.2.3 Flyt

Tidligere retninger innen psykologi, og spesielt positiv psykologi, har hovedsakelig fokusert på disse to orienteringene; hedonisme og eudemoni, i søken mot et godt og tilfredsstillende liv. I senere tid har også en tredje orientering vokst frem og fått sin plass ved siden av disse. Engasjement eller "flyt", influert av Csikszentmihalyi (1990;1997), beskriver den psykologiske tilstanden som følger svært engasjerende aktiviteter (Peterson m.fl. 2005). Full fokus på oppgaven, følelsen av tid og sted opphører og man føler seg ett med aktiviteten (Csikszentmihalyi 1997). En meget absorberende tilstand som i etterkant fører til en engasjerende godfølelse til stor glede for personen det gjelder, og derfor også skiller seg fra orienteringene mot nytelse og mot mening (Peterson et.al., 2005; Csikszentmihalyi, 1997).

3.3 Subjektivt velvære

Forskere ønsker å forklare det gode liv gjennom begrepet "subjektivt velvære" eller det vi synonymt kaller for "lykke". Begrepet består av to komponenter; en affektiv og en kognitiv komponent. Affekt kommer fra det latinske ordet 'afficere' som betyr "å gjøre inntrykk på" (Store Norske Leksikon). Den affektive komponenten kan handle om hva som gjør inntrykk på oss i positiv og negativ retning, som for eksempel emosjoner, i denne sammenheng at det positive overgår det negative (Myers 1996). Den kognitive komponenten i begrepet forklares nettopp som din egen subjektive

vurdering av tilfredsheten med livet generelt. Det er din egen subjektive vurdering av de totale positive- og negative affektene i ditt liv (Snyder, Lopez, Pedrotti 2011).

3.4 Livstilfredshet

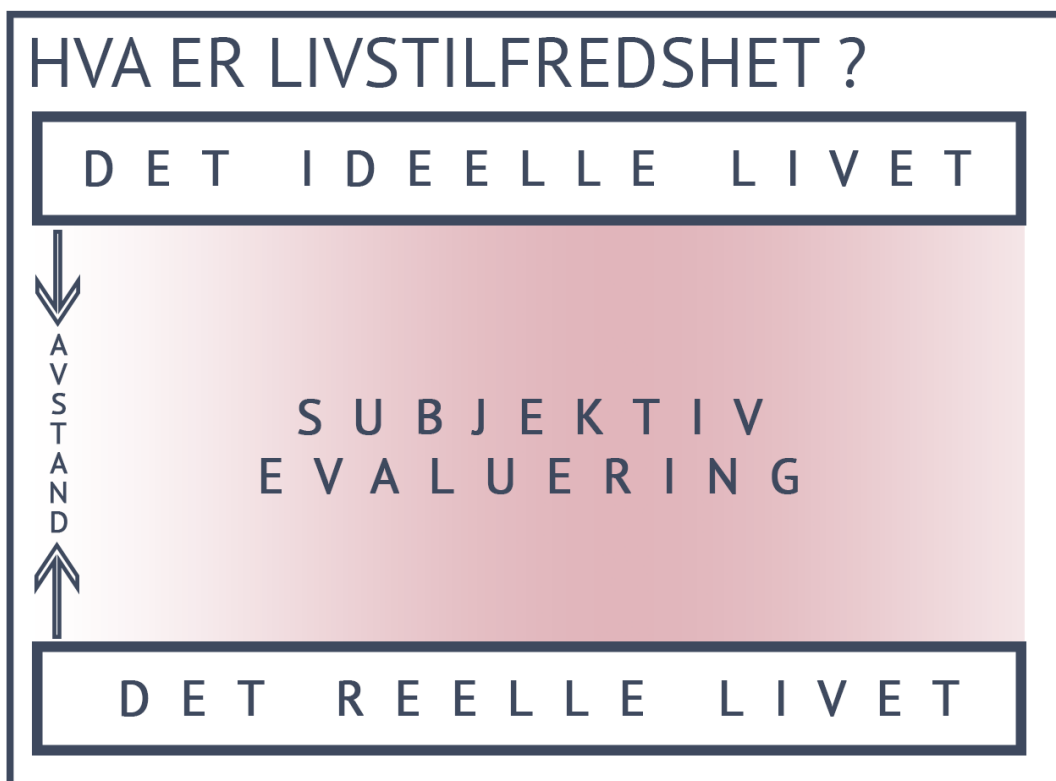
Med utgangspunkt i det Snyder med fler (2011) sier, kan vi forstå det som at livstilfredshet handler om den enkeltes evne til å reflektere over eget liv. En kan forstå det som en selvrefleksjon og vurdering av 'det som gjør inntrykk på oss' av positive og negative emosjoner opp mot hva som har betydning for oss. Seligman og Csikszentmihalyi (2000) sier det handler om en samling av verdifulle og subjektive opplevelser. Tilfredshet både i øyeblikket og med tidligere dager, håp og optimisme for fremtiden. Og gjennom kapasiteten for blant annet kjærlighet, mot, mellommenneskelighet, estetisk følsomhet, utholdenhet, tilgivelse og originalitet vil vi kunne gjøre en vurdering av vår livstilfredshet (Seligman & Csikszentmihalyi 2000).

Videre vil denne vurderingen av din tilfredshet naturlig sammenlignes med hvordan du ideelt sett ønsker å ha det. Pavot & Diener (2003) snakker om at det er nettopp denne korrelasjonen som utgjør din subjektive livstilfredshet (sitert i Andersen 2010). En viktig diskusjon vil derfor kunne gjøres rundt velstandsnivå og tilfredshet. Hvordan et velferdssamfunn som eksempelvis Norge bygger opp under muligheten for å ha skyhøye forventninger om hvordan vi ideelt sett kan ha det. Vi mennesker er ekstremt tilpasningsdyktige, og har ingen problemer med å skyve vår grunntilstand for tilfredshet i takt med økt velstandsnivå. Sett i lys av et lavere velstandsnivå kan vi kanskje ikke klage, men hvis våre ambisjoner er skyhøye, er det ikke rart at gapet mellom det reelle livet og det vi ideelt sett ønsker å leve, lar oss føle lavere tilfredshet med livet generelt. Tidligere i oppgaven siterte vi Eriksen (2008); "Vi bor i paradiset, men likevel klager vi (...)." Utsagnet får med dette en dypere mening.

Denne diskusjonen kunne gjerne tatt opp resten av oppgaven, men det er ikke her kampen vår står. Slik vi nå forstår det, er det grunn til å kunne forklare store deler av tilfredshets-dimensjonen gjennom det eudemoniske prinsipp. Hvor hovedvekten baseres rundt menneskets subjektive opplevelser, verdier, valg og motiver i

forståelsen av dets personlighet og atferd (Store Norske Leksikon). Som tidligere nevnt, vektlegger dette prinsippet at vi bør utvikle det beste i oss selv, og deretter bruke disse ferdighetene og talentene til meningsfulle hensikter (Peterson, Park & Seligman, 2005).

Enkelt forklart vil vi nå kunne forholde oss til at tilfredshet med livet handler om prosessen med å gjøre en subjektiv vurdering av det reelle livet slik vi opplever det, opp mot det ideelle livet slik vi ønsker at det skal være. Livstilfredsheten kan derfor forstås som en slags dynamisk avstand mellom hvordan du opplever livet og hvordan du ideelt sett kunne tenke deg å leve. Så hvordan vil vi kunne påvirke tilfredsheten vår? Målet må tydelig være å redusere avstanden mellom det reelle og ideelle livet. Hvordan kan dette gjøres?



Figur 3.2 Livstilfredshet

4.0 Utgangspunkt for prosjekt

Hensikten med teorikapittelet var å få nok kunnskap om fagområdene slik at vi kunne bruke dette når vi utformet et empirisk prosjekt. Derfor var vi avhengige av å koble teorien om livstilfredshet og prinsippene med å lede seg selv opp mot praktiske og konkrete gjennomførbare verktøy vi kunne ta i bruk for å besvare problemstillingen. For å bekrefte disse verktøyene og for å gjøre dem realiserbare for vårt prosjekt, har vi vært i kontakt med eksperter innenfor to type verktøy; bevissthetstrening og tilstandspåvirkning.

4.1 Bevissthetstrening

Vi har nå avdekket at en mulig vei til livstilfredshet handler om den enkeltes evne til å reflektere over eget liv. Derfor har vi sett på mulige verktøy som kan hjelpe oss med å øke vår bevissthet, vår evne til selvrefleksjon og evne til å identifisere egne tanker og følelser, med håp om at innsikten vi får kan gi oss et mer realistisk bilde av hvem vi ønsker å være. Bevissthetstrening, eller det som kalles mindfulness, fanget raskt vår oppmerksomhet. Ellen Langer, professor ved Harvard Universitetet i Boston, har forsket på mindfulness i 40 år. Hun sier følgende om temaet:

Hvis man legger merke til hva som foregår rundt oss, i stedet for å operere på autopilot, kan vi redusere stress, øke kreativitet og vår prestasjonsevne.(...)Vi søker alle stabilitet. Vi har lyst til å holde ting i ro, fordi vi tenker at om vi gjør det, så kan vi kontrollere det. Men siden alt er i konstant forandring så går det ikke. Faktisk så får det deg til å miste kontrollen (Harvard Business Review 2014, 68-73, egen oversettelse).

Mindfulness, eller nærværestrening, ble første gang introdusert i vestlig medisin i 1979 av professor Jon Kabat-Zinn ved University of Massachusetts, USA, og representerte da noe helt nytt i medisinsk behandling (NFON). Enkelte forskere på området hevder at det eksisterer en sammenheng mellom livstilfredshet og mindfulness. I 2003 skrev Diener, Oishi og Lucas i *Personality, Culture, and subjective wellbeing: emotional and cognitive evolutions of life*, at mindfulness er fordelaktig for livstilfredshet (sitert

i Kong, Wang og Zhao 2014, 165). I artikkelen Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self evaluations av Kong, Wang og Zhao (2014, 165) konkluderes det også, med bakgrunn i arbeid fra Brown m.fler 2009, Brown og Ryan fra 2003, Howell m.fler 2008 og Schutte og Malouff fra 2011, at høyere nivåer av mindfulness er assosiert med en høy grad av livstilfredshet, lavere grad av psykologisk nød, depresjon og stress. Falkenstrøm med fler fra 2010 bygger også opp argumentet til Diener, Oishi og Lucas ved å si at mindfulness har en tendens til å øke graden av livstilfredshet (Kong, Wang og Zhao 2014, 165).

For å få mer nærliggende informasjon om mindfulness, ville vi forhøre oss med en ekspert på området. Vi valgte å kontakte Cecilie Testman, som er daglig leder og innehaver av selskapet "Gode Livsvaner" i Oslo. Cecilie har praktisert mindfulness i store deler av sitt voksne liv, og har blant annet vært med å utforme den populære "Mindfulness Nor" applikasjonen her i Norge. Vi arrangerte et møte for å prate nærmere om hva mindfulness innebærer og om det kunne være riktig for oss å praktisere dette med utgangspunkt i vår problemstilling. På møtet fikk vi bekreftet dette og Cecilie la til at hun gjerne stilte opp som vår personlige mindfulnessstrener og informant gjennom prosjektet.

Videre fortalte Cecilie oss at når man praktiserer mindfulness, trener du opp en urokkelighet, man blir på en måte som et fjell som kan stå i all slags vær. Det spiller ingen rolle hvordan dagen din er, du lærer deg å mestre det. Du tar det livet gir deg av psykiske vinder, alt fra gleder til sorg og smerte. Mindfulness trener opp evnen til å skape rom i eget sinn. Et sinn som er åpent for aksept.

Ifølge Cecilie handler mye av essensen i mindfulness om en bevisstgjøring av oppmerksomheten din, Det handler om å skru av autopiloten og skape et oppmerksomt nærvær. Norsk forening for oppmerksomt nærvær (NFON), beskriver på sine sider at oppmerksomt nærvær ikke handler om at du skal være avslappet eller harmonisk hele tiden. Målet er ikke at oppmerksomheten aldri skal vandre, eller at hodet skal tømmes for tanker. Å være menneske innebærer å bli berørt av livet, på godt og vondt. Gjennom å bli mer oppmerksom på hva som skjer i kropp og sinn, og ved å møte dette med aksept og vennlighet, kan vi bidra til at tankene våre skaper mindre uro (NFON).

Cecilie påpeker at det å trene mindfulness handler om å forbedre evnen til et ensrettet fokus, eller et ett-punktfokus, som hun kaller det. Et våkent fokus gir konsentrasjonskraft, som igjen gir grobunn for innsikt i eget liv. Med Cecilie på laget ble mindfulness et naturlig verktøy å ta i bruk for å trene vår bevissthet, og dermed vår evne til å tenke metakognitivt. Metakognisjon baserer seg på evnen til å tenke over at man tenker (Hjemdal 2012), og denne formen for distanse vil derfor hjelpe oss å reflektere rundt hva vi finner.

4.2 Tilstands påvirkning

Skal vi forstå Aristoteles' prinsipp om veien til et lykkeligere liv, holder det ikke bare å identifisere sine dyder, eller hva som er bra for oss. Han sier også at vi må dyrke dem, for å kunne leve i samsvar med dem (Peterson, Park & Seligman, 2005). Her kan praksisen om mindfulness falle til kort. Selv om personlig refleksjon og bevissthet om hvem en er har stor betydning for hvilken vei en utvikler seg, må en også arbeide med selve utviklingen av det og gjøre aktive grep for å sette det ut i live.

Som Sharma sier i sin bok *The saint, the surfer and the CEO* (2003, 79): "There is a giant asleep within everyone. When that giant awakens, miracles happen". Vi er nødt til å vekke den indre kraften, for når den er tilstede vil det skje mirakler.

Vi ønsket med dette å finne et verktøy som kunne tillate oss å gjøre om innsikt i tanker og følelser til konkrete handlinger i eget liv. Vi tok kontakt med en klinikk som jobber med tilstandspåvirkning gjennom noe de kaller SDB-behandling. En behandling utviklet av Svein Torp og ifølge nettsiden deres har den tre forskjellige fokusområder: prestasjonsfremming, destressing/avslapning og behandling av stressrelaterte plager (Svein Torp 2014). Vi ønsket å få mer kunnskap om denne type behandling, og i den forbindelse tok vi kontakt med Eirik Skarholt som jobber som kiropraktor og SDB-spesialist på klinikken. I et møte med Skarholt, fortalte han hvordan de jobber med tilstandspåvirkning.

I følge Skarholt er SDB-behandlingen er både en fysisk og mental behandling. Den fysiske delen består av det som kalles "tappeteknikk", og som handler om å nullstille impulsbanene som går gjennom nervesystemet i kroppen. En settes fysisk inn i en spesiell tilstand hvor muskulaturen og vevet slapper av. Blodsirkulasjonen blir bedre og du får en bedre fysisk flyt. Samtidig får deler av hjernen, som er overaktivert, en pause. Dette øker evnen til å fokusere og evnen til å kjenne etter. I denne fysiske avslappende men mentalt fokuserte tilstanden, kan det virkelige arbeidet begynne. En veiledes til å konstruere mentale bilder gjennom å forklare de tanker og følelser som dukker opp eller trekkes frem. Fokuset ligger på reaksjonsmønstre som usikkerhet, prestasjoner eller stress. Målet er å kartlegge gode og dårlige tanke- eller atferdsmønstre og binde dem sammen med den fysiske fornemmelsen du har i kroppen. Videre skal dette bli konkrete strategier i livet for å oppnå en god og trygg tilstand i kroppen. Behandlingen forsøker å hjelpe deg med å bygge opp ett følelsesbibliotek av gode tilstander, og som igjen lar deg leve tilfreds med deg selv.

Det handler om å ha fokus på de rette tingene til rett tid, og ha en trygg tilstand i kroppen. Hvis du kjenner at du slapper av og er trygg, så kan du leke. Da kan du leke og samtidig være seriøs i en bedriftssammenheng (Eirik Skarholt).

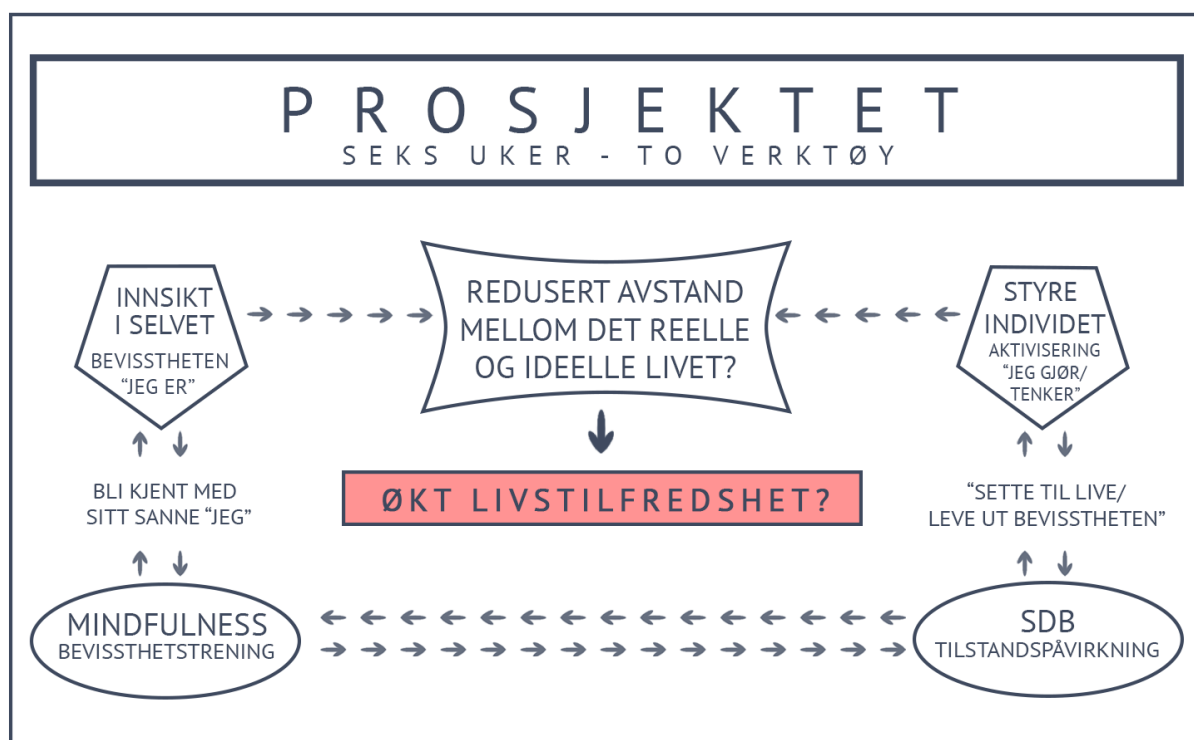
Etter en gjennomgang av prosjektet vårt, uttrykte Skarholt sin interesse og foreslo et samarbeid: "Det beste er hvis hver og en av dere får én behandling i uka over seks uker. Det bør være tilstrekkelig med tid for å oppnå resultater."

5.0 Metode

Med en tydelig problemstilling, dyp forståelse for teorien rundt selvledelse og tilfredshet, og to konkrete verktøy for å trene både bevissthet og å utvikle gode tilstander i kroppen, følte vi oss klare til å gå løs på prosjektet. Dette kapittelet drøfter den metodiske forankringen av prosjektet, og hvordan vi har forholdt oss til resultatene.

5.1 Innføring

Vi har i seks uker utført et prosjekt med mål om å finne en mulig vei til å lede oss selv til økt livstilfredshet. I disse seks ukene har vi konkret jobbet med to teknikker, mindfulness og tilstandspåvirkning, som hver representerer og bygger på teoretiske prinsipper om selvledelse og egen vurdering av livstilfredshet. Ved prosjektets begynnelse og slutt har vi gjort en enkel kartlegging av vårt tilfredshetsnivå gjennom Satisfaction With Life Scale (SWLS). Videre har vi under hele prosjektet skrevet dagbok. Formålet med dagboken har vært å fange vår evne til å reflektere og evaluere atferd, tanker og følelser som både gir og tapper oss for energi. Det har vært et verktøy for å fange evne til å beskrive verdifulle øyeblikk i hverdagen og bevissthet rundt egen tilstedeværelse. Prosjektet kan betraktes som et intensivt case-design med kun tre forskningsobjekter, som virkelig går i dybden i seg selv, med håp om å finne et mulig svar på problemstillingen. Dette illustreres i modellen under.



Figur 5.1 Prosjektet

5.2 Vitenskapelig retning

Kan vår forklaring av virkeligheten være teori? Wadel og Wadel (2007) viser oss hvorfor de mener at all forklaring er bruk av teori, og videre at all forklaring og bruk av teori er måter å snakke på som skaper orden, klargjør og rydder opp. Men bak behovet for forklaring ligger det et problem; nemlig noe som trengs å forklares. De kaller dette for et fenomen. Mye forskning handler om å lage fenomener av velkjente og selvsagte forhold. I slik type forskning er ikke nødvendigvis svarene viktigst, men at en klarer å overbevise om at her trengs en forklaring (Wadel og Wadel 2007,21). Vi har nettopp et slikt fenomenologisk utgangspunkt for denne oppgaven. Vi ser på tilfredshet som et fenomen. Det ligger tydelig et problem i hvordan samfunnet vurderer tilfredshet, og derfor søker vi en mulig forklaring.

Samfunnsvitere er opptatt av å finne orden og mønster i inntrykk de utsettes for. Samfunnsvitenskapen har som utgangspunkt at noen mennesker er litt mer like hverandre, og samfunnsforskere prøver derfor å systematisere "likhetstrekk" som er representativt for en større gruppering av individer (Wadel og Wadel 2007). Vi snakker om i hvilke grad fenomener har overførbarhet til andre. I hverdagen vil vanlige folk la tidligere erfaring, følelser og verdier fargelegge våre forklaringer av fenomener vi møter. Like viktig fokuserer vi på det som forekommer hyppig eller som vi anser som viktigere. Dette er praktiske og virkelighetsnære forklaringer for den det angår. Når vi skal vurdere egen tilfredshet med livet er nettopp denne pragmatiske tilnærmingen avgjørende, da den kan si mye om vår selvevaluering. Resultatene i oppgaven må derfor vurderes pragmatisk. Det vil helt enkelt si at det som fungerer i praksis vil kunne fungere som din sannhet (Store Norske Leksikon, Pragmatisme/Pragmatisk).

5.3 Forskningsdesign

For å oppnå troverdige resultater, trengs det et forskningsdesign som kan hjelpe oss i den retningen. For å nå våre forskningsmål benyttet vi et intensivt case-design. Dette forskningsdesignet bygger på å hente inn ny informasjon fra få enheter. Det handler om å studere fenomener i sin naturlige sammenheng, og hente inn informasjon fra

flere datakilder, for å sikre en grundig og detaljert undersøkelse (Askheim og Grennes 2014). I vårt tilfelle benyttet vi oss av våre eksperter og trenere Cecilie Testman og Eirik Skarholt. Gjennom to dybdeintervjuer fikk vi en grundig innføring i praksisen, og vi kunne derfor finne en kobling mellom det teoretiske utgangspunktet og de praktiske verktøyene. Gjennom ukentlig behandling, veiledning og oppfølging, utviklet vi deretter forståelse for teorien og bearbeidet små funn til større strukturelle mønstre.

I tillegg til casedesign har vi hentet inspirasjon fra aksjonsforskning, som bygger på å sette i gang praktiske tiltak som forskeren selv er med på å utføre. Forskeren legger frem endringstiltak som han/hun er med på å gjennomføre, og i etterkant av gjennomføringen blir virkningen av tiltakene kontrollert (Store Norske Leksikon). For vår del handlet det om å implementere mindfulness og SDB-behandlinger i hverdagen og gjennomføre Satisfaction with life scale (SWLS). Panelundersøkelser er også noe vi har brukt elementer fra. Panelstudie har som formål å se endring i en tilstand over tid for noen spesifikke enheter, og deretter se på samvariasjon mellom ulike forhold (Jacobsen 2013, 105).

Oppsummert bygger forskningsdesignet på et intensivt casedesign, med innslag fra både aksjonsforskning og panelstudier.

5.4 Datainnsamling

5.4.1 Refleksjonsdagbok

På bakgrunn av at vi forsket på oss selv valgte vi å ta i bruk en subjektiv forskningsmetode med navnet introspeksjon. Introspeksjon er en psykologisk forskningsmetode som går ut på å bygge opp sterkere selvinnsikt for så å rapportere egne opplevelser (Store Norske Leksikon). Wikbio har følgende definisjon om metoden: ”Indre øye der en person kan forstå og analysere sine egne mentale handlinger. Observasjonsstudiet av bevisste fenomener gjennom egen samvittighet” (WikBio). Det store norske leksikon sier også at introspeksjon handler om å gå inn i seg selv og observere tanker, følelser og fantasier for å bedre forstå seg selv og sitt indre. Denne type metode passet

godt til vårt prosjekt, med tanke på at vi ønsket å observere innover. Vår introspeksjon, og vår kvalitative innsamling foregikk ved hjelp av en daglig loggføring. Vi utviklet spørsmål som inspirerte oss til å reflektere over dagen. En refleksjonsdagbok som har som intensjon å reflektere over og kartlegge positive og negative affekter i hverdagen. Samtidig ble det kartlagt hvordan mindfulnessstrenge og tilstandspåvirkning preger oss underveis.

5.4.2 Satisfaction With Life Scale (SWLS)

I tillegg til kvalitativ datainnsamling har vi benyttet oss av en standardisert skala for å måle generell tilfredshet med livet før og etter prosjektet. Hensikten var å få et objektivt målbart resultat som kunne fortelle oss noe om hvorvidt prosjektperioden har hatt noen effekt. Undersøkelsen kalles Satisfaction With Life Scale (SWLS). Og med henvisning til Andersen (2010) beskrives skalaen som en sju-punkts likert-skala med fem spørsmål, som har til hensikt å måle generell tilfredshet med livet. Skalaen varierer fra 1: "svært uenig" til 7: "svært enig". Eksempler på spørsmål er "Stort sett er livet mitt slik jeg skulle ønske det var" og "Hvis jeg skulle levd livet mitt om igjen, ville jeg nesten ikke forandre noe". Skalaen ble utviklet og introdusert i 1985 av Diener, Emmons, Larsen & Griffin, og har som intensjon å måle egen kognitiv vurdering av livet i sin helhet. Respondenten vurderer derfor livet opp mot egne kriterier som legges til grunn for det ideelle livet. Høy score på skalaen indikerer en høy grad av tilfredshet i livet. Score på SWLS viser seg i flere studier å korrelere med mental helse og kunne predikere fremtidige hendelser som selvmordsforsøk. I tillegg har skalaen vist god reliabilitet og validitet (Pavot & Diener, 2008)".

5.5 Kritisk evaluering - validitet og reliabilitet

Vårt kvalitative undersøkelsesopplegg skiller seg mye fra annen forskning, da nettopp målet er å kartlegge vår egen subjektive vurdering av tilfredshet med livet. Resultatene er derfor helt avhengig av vår refleksjonsevne underveis. Grunnlaget for begge verktøyene under prosjektet, er å øke vår evne til å kartlegge affekter og loggføre disse i dagboken.

Siden vi forsker på egen subjektivitet kan det diskuteres om resultatene faktisk beskriver vår tilfredshet, eller om elementer av placebo spiller inn. I denne sammenhengen vil en mulig placeboeffekt kunne beskrive vårt eget ønske om å få gode resultater for å få en god oppgave eller en såkalt sosialt ønsket svargivning. Testen før og etter, Satisfaction With Life Scale, kan derfor være utsatt for en slik sosialt ønsket svargivning, i den grad vi rapporterer lavere livstilfredshet i starten av prosjektet, for å oppnå bedre resultater i slutten. Det kan også stilles spørsmål om hvorvidt vi er kapable til å evaluere vår egen tilfredshet under denne testen. Det er stor sannsynlighet for at vi i dagboken er sterkt påvirket av hvordan vi føler oss i øyeblikket, og i hvilken grad en positiv eller negativ opplevelse har truffet oss rett før. Målet med daglig rapportering i seks uker vil hovedsakelig være å trene vår evne til selvrefleksjon, men også for å kunne se mønster i datamaterialet som kan fortelle oss om elementer som påvirker oss i positiv og negativ retning. Derfor vil våre opplevelser underveis ha stor betydning for svarene. På grunn av dette vil datamaterialet også være sterkt preget av vår nåværende livssituasjon. Resultatene for prosjektet vil derfor hovedsakelig fungere som en selvevaluering av prosjektets suksess, og om prosjektet vi har designet kan svare til en mulig vei for å lede seg selv til økt livstilfredshet. Det strukturelle rammeverket og det teoretiske utgangspunktet for prosjektet vil heller være noe som kan vurderes pålitelig og kunne ha overførbarhet til videre forskning. Det kan derfor være hensiktsmessig å prøve opplegget videre på eksterne personer.

6.0 Resultater

Vår opplevelse av prosjektet

I seks uker har vi lagt oss selv under lupen. Vi har lyttet, følt, trent, reflektert, diskutert og evaluert. Det har vært en krevende, men lærerik prosess. Noen sider av oss selv kjente vi allerede til, mens enkelte elementer har vi innsett at jobber sterkere i oss enn andre. Vi har stått ansikt til ansikt med oss selv. En åpenhet og ærlighet på godt og vondt. Hver dag har vi gjennom mindfulness-treningen jobbet mot en større selvinnsett og økt tilstedeværelse av egen bevissthet i våre handlinger. Vi kaller det å skru av autopiloten. Det er vanskelig å gjøre ingenting, spesielt når vi omgås så mye

som tar vår oppmerksomhet. Mye av denne treningen har gått på å akseptere det som er i oss. Tanker, følelser og forventninger. Cecilie har lært oss at første skritt mot et mer tilfredsstillende liv er nettopp å akseptere livet slik det spilles ut gjennom alle disse øyeblikkene som farer forbi oss. Gjennom vår bevissthet får vi evne til å reflektere og evaluere valg og handlinger, som fører til gode eller dårlige emosjoner.

Under SDB behandlingen har vi tatt tak i disse områdene. Vi har analysert hvordan vi reagerer i ulike settinger. Ved å stimulere nervebanene gjennom tappingen, har det vært lettere å identifisere følelser og dermed lettere å forankre tilstander, opp mot fornemmelser i kroppen. Målet under disse seks behandlingene har vært å bygge nye strategier som er godt forankret i selvinnsikt, og på den måten beholde en trygg, men produktiv tilstand i det en gjør.

Ofte kan løsningen på misnøye være å slippe og forholde seg til sitt sanne "jeg". Kontinuerlig underholdning og autopilot kan derfor hjelpe deg med denne distansen. Hvis målet er tilfredshet kan en ikke flykte. En må erkjenne sine utfordringer og gjøre noe med det. Vårt mål har nettopp vært å lede oss selv til økt livstilfredshet. Prosjektet har derfor hjulpet oss å identifisere hva som har positiv og negativ innvirkning på oss, hva vi trenger mer av og hva vi bør begrense. Dette for å kunne redusere avstanden mellom det reelle og ideelle livet, nemlig vår livstilfredshet.

6.1 Presentasjon av data

Resultatene som legges frem bygger på data fra refleksjonsdagboken, felles evaluering og samtaler med ekspertene og innad i gruppen. Datareduksjon har foregått individuelt gjennom å forsøke å forklare enkelthendelser i større beskrivende kategorier. Kategoriene er slått sammen til ulike tema og beskrivende ord. Det skiller mellom hva som anses som *positivt – trenger mer av*, og *negativt – ønsker å redusere*. Videre er disse temaene, og de beskrivende ordene, brukt til å lage en ordsky. Hyppig gjentakelse av ordet betyr økt størrelse i ordskyen. De mest fremtredende ordene kan derfor sees på som mest avgjørende i positiv og negativ retning. En positiv rettet og en negativ rettet ord-sky presenteres i de individuelle portrettene, og fungerer som en veiledning til hva vi trenger mer av og hva vi ønsker å redusere i livene våre.

Med bakgrunn i disse data har vi individuelt oppsummert og evaluert de ulike verktøyene vi har tatt i bruk under prosjektet. I tillegg presenterer vi en individuell refleksjon og vurdering av vår egen livstilfredshet i lys av SWLS skalaen.

6.2 Viktoria

6.2.2 Oppsummering Mindfulness

Dager hvor jeg var trist, hjalp mindfulness meg med å starte på nytt med nye positive tanker. Treningen ble som en form for oppladning i en ellers hektisk hverdag. I det større bildet var mindfulness et verktøy som fikk meg til å være mer til stede i min egen hverdag, og ikke minst være fornøyd med det. For første gang på lenge, levde jeg dagen i dag. Ikke gårsdagen, ikke morgendagen, men dagen i dag. Jeg følte meg mer våken og hadde ikke lenger behov for å sove på dagtid. Det var merkelig å sitte helt rolig uten og bruke energi på verken det fysiske eller det psykiske, men samtidig ekstremt godt. Likevel var 10, eller toppen 15, minutter nok. Når jeg satt lengre enn det ble jeg rastløs og kjente prikking i ben og armer. Det jeg la merke til var at det var vanskelig og gjøre det til rutiner. Det var vanskelig og få det gjort de dagene hvor jeg ikke var hjemme i løpet av dagen. Noen dager ble det gjort bare for å ha gjort det. Som for eksempel de dagene hvor jeg var med familie eller venner hele dagen, da følte det unaturlig og bryte opp den gode stemningen for å sette meg på et sted alene og gjøre mindfulness, men det ble gjort fordi jeg følte at jeg måtte. Videre skal jeg ta i bruk mindfulness når jeg har tid og lyst, ikke bare fordi jeg føler at jeg må.

6.2.3 Oppsummering SDB

Jeg klarte å slappe av på en måte jeg aldri hadde opplevd før. Det følte som om jeg slappet av, men samtidig var produktiv. Sammen med min behandler kom jeg frem til løsninger for hvordan jeg lettere kunne mestre mine små hverdagsproblemer på en bedre måte. Vi fant løsninger for alt fra rutiner, til følt press og tvangstanker. Det var deilig og føle at jeg selv kom frem til gode løsninger for hvordan jeg ønsker å styre mitt liv. På den måten ble det mer ekte. Skyggesiden ved det er at man blir lett revet med under behandlingen, men at man i ettertid kan ha vanskeligheter med å

døra da det gikk opp for meg at det kanskje var på tide å ta vare på meg selv også, og i blant sette andre til side. I forhold til Satisfaction With Life Scale har jeg gått ned i score fra 27 til 26, dette samsvarer ikke med de følelsene jeg sitter igjen med. Tvert om. Etter dette prosjektet føler jeg at jeg har mye sterkere kontroll over følelser. Jeg henger meg ikke like lett opp i bagateller som tidligere, og jeg klarer å la triste tanker passere. Ut ifra mitt synspunkt oppfattes testen som noe kortfattet, og muligens noe overfladisk. Jeg føler ikke at den fanget opp de essensielle endringene for min del, og har derfor liten hensikt i forhold til målingen av min livstilfredshet. Muligens dette skyldes av at livstilfredsheten ikke er det som har endret seg mest hos meg, men det at jeg har blitt mer balansert og fått mer ro i kroppen.

6.3 Robin

6.3.1 Oppsummering Mindfulness

For det første så føler jeg at Mindfulnessintroduksjonen gjennom dette halvåret har vært veldig bra. Treningen har skapt rom i mitt eget sinn som gjør at jeg er blitt mer bevisst rundt mitt eget tankemønster. Jeg kan enkelt kjenne igjen følelser eller tanker som melder seg. Enten de er rasjonelle eller irrasjonelle. Jeg blir generelt et roligere menneske og jeg føler meg avbalansert etter trening. Før så hadde jeg en tendens til å bli pre-okkupert i mine egne tanker, noe som gjorde at jeg ikke var tilstede i enkelte settinger. Jeg er glad for at vi kom over dette, og føler meg beæret for at vi har fått denne hjelpen. Men det har ikke vært like lett. Selv om jeg vet hvor bra det er for meg, er det vanskelig å skape regelmessig tid til det. Nå gjør jeg det ikke hver dag, men jeg gjør det når jeg føler at hjernen trenger å lades.

6.3.3 Oppsummering SDB

SDB-behandlingen har hjulpet meg til å konfrontere ting jeg ikke helt visste hva var. Hjulpet meg å se detaljert på følelser og tanker som skaper en vei mot- eller holder meg tilbake fra hva jeg vil. Jeg har jobbet med hvem jeg faktisk vil være i møte med andre, hvordan jeg finner godfølelsen i jobb og på fritiden. Jeg har jobbet med hvordan jeg kan forvandle nervøsitet og spenninger til et skjerpet fokus for å prestere. Behandlingen har hjulpet meg til å forstå og behandle forskjellige aspekter ved livet

mitt som må være på plass for at ting skal være slik jeg ønsker det. Jeg må ha orden i forpliktelser, jeg må være nysgjerrig og selektere energien min til hva jeg ønsker å gjøre. Alt i alt bare positive ting jeg kommer til å ta med meg videre i livet.



Figur 6.3 Oppsummering positive og negative affekter Robin

6.3.4 Har jeg økt min livstilfredshet?

Prosjektperioden for meg har vært veldig fin. I følge den objektive målingen fra spørreskjemaet kommer det frem at jeg har økt min livstilfredshet. Generelt så føler jeg at jeg har fått kartlagt hvem jeg er, med hva som gir meg noe i livet og hva som holder meg tilbake. Det kan rettes spørsmål til testen som vi følte var veldig “enkel” og kan ha gjort at resultatene har blitt påvirket deretter, med bakgrunn i mitt ønske til



Figur 6.4 Resultater Robin SWLS

forandring. Uavhengig av dette så kan jeg oppsummert si, at prosjektet bare har brakt med seg positive hendelser og tilført viktige mentale verktøy som jeg kommer til å få bruk for i konstruksjonen av mitt liv.

6.4 Espen

6.4.1 Oppsummering Mindfulness

Den viktigste opplevelsen jeg hadde med treningen var følelsen av å sette tankene i system. En slags ommøblering av plassen i hodet. Følelsen av å få litt mer rom til å ta tak i oppgaver. Samtidig skriver jeg gjentakende om en letthet og et bedre fokus i etterkant av treningen. Det føltes ofte som en ”effektiv powernap”.

Min opplevelse var at treningen fungerte best en gang midt på dagen som ett avbrekk, og helst rundt ti minutter uten veiledning. Jeg brukte ofte de første fem minuttene på å temme uroen i kroppen, som gjerne satt i korsryggen, rumpa og låra. Jeg har mye rastløshet i kroppen og jeg har innsett viktigheten av å jobbe med den for å være mer tilstede i øyeblikket fremfor å haste meg rundt. Den samme rastløsheten fant jeg til dels også i tankene mine, som har en tendens til å klumpe seg sammen til en stor grå klump, som tapper meg for energi og jeg opplever svekkede følelser rundt hva jeg gjør.

Den største utfordringen med treningen var å gjennomføre det hver dag. Utrolig hvor mange unnskyldninger en lager for seg, selv for å slippe ti minutter kun i sitt eget selskap.

6.4.2 Oppsummering SDB

Hele livet har jeg vært redd for å forplikte meg. Jeg velger spontanitet og ha frihet til å velge. Dette kommer frem i alt jeg gjør. Studieretning, jobb osv. Dette uforpliktende mønsteret har ført til at jeg fort går halvhjertet inn i mye, og det har skapt distanse i livet mitt. Jeg er dedikert til et visst nivå, og så må jeg videre. Under behandlingen jobbet vi mye med dette, og jeg innser at forpliktelser faktisk gir meg større frihet.

6.4.3 Har jeg økt min livstilfredshet?

Selv om min opplevelse av prosjektet hovedsakelig er veldig bra, synes jeg det er vanskelig å gi ett svar på dette spørsmålet. I følge Satisfaction With Life Scale har jeg økt ett nivå, fra kategorien ”Fornøyd” til ”Meget tilfreds”. Begge disse kategoriene sier blant annet at; *”Selv om jeg er tilfreds, betyr det ikke at livet er komplett. Vekst og utfordringer kan nettopp være en del av årsaken til at du er tilfreds”*. Selv mener jeg dette utsagnet kan si mye om min egen evaluering. Jeg ser tilbake på prosjektet og tidligere opplevelser med takknemlighet og verdsetter min livssituasjon i øyeblikket. Selv om jeg er spent på en ny livssituasjon som ”arbeider” og som gift mann, har jeg hovedsakelig et optimistisk syn på fremtiden. Innsikten jeg har fått i eget liv gjennom prosjektet har helt klart gitt meg mer realistiske forventninger til hva jeg kan forvente av meg selv og mitt liv. Hvis det faktisk er slik at livstilfredsheten evalueres i avstanden mellom det reelle og det ideelle livet, vil jeg kunne påstå at situasjonen jeg nå er i er preget av en økt livstilfredshet.

Når en jobber så intenst med personlig utvikling, kan en risikere å finne elementer som kan være vanskelig å bære. Jeg har jobbet mye med rødmingen. En fysisk reaksjon på en tilstand i kroppen. Ved at jeg nå har et nærmere forhold til denne reaksjonen, forekommer den hyppigere, og jeg har fortsatt ikke kontroll på den. Et psykisk negativt tankespinn som setter meg helt ut av spill og tapper meg for energi. En uheldig situasjon. Derfor må jeg jobbe mer med denne tilstanden. Jobbe mer med aksept. Jeg tror en god rutine rundt mindfulness-treningen kan hjelpe meg å roe tanker og fysisk tilstand i kroppen rundt slike reaksjoner. Jeg forstår at



Figur 6.6 Resultater Espen SWLS

personlig utvikling er en livslang prosess. En helt nødvendig prosess for å oppnå livstilfredshet. Men en må sette av tid til det i hverdagen, og en må være sterk nok til å bære hva en finner.

6.5 Viktige felles områder

6.5.1 Sosiale relasjoner

Sosiale relasjoner er noe som hyppig blir nevnt i dagbøkene. Sosiale sammenkomster forstås som både energibyggende og meningsfulle episoder av dagen. Espen skriver for eksempel om den gode samtalen han hadde med sin kamerat, Lars. Og Robin forteller om flere hendelser hvor han har vært med venner og/eller familie. Disse hendelsene legges han frem som meningsfulle og svært positive for hans humør. Viktoria setter stor pris på menneskene hun omgås. Utfra dette tolker vi sosiale relasjoner som en viktig faktor for vår evaluering av tilfredshet i hverdagen.

Samtalen med Lars var så givende. Snakket om meningen med å være kristen, og hvordan jeg kunne få litt påfyll i en hverdag med ellers lite av det. Forholdet og om å ha en livspartner og synergien av å være 2. 4 x så trygge og sterke. Vi snakket om å leve litt enklere. (Espen, Refleksjonsdagbok)

I dag har jeg lagd mat til hele gjengen, inkludert min lillebror som var på besøk. Det var veldig hyggelig. (Robin, Refleksjonsdagbok)

Når jeg så at Malin var på jobb og at det var hun jeg skulle jobbe med. Det var koselig. Jeg ble også veldig glad når storesøsteren min ringte og fortalte at hun og barna kommer på besøk på søndag!! (Viktoria, Refleksjonsdagbok)

Samtidig som sosiale relasjoner gir en mye, er det også energikrevende. For å lade opp har man også behov for egentid. Viktoria var en av de som ikke taklet så godt å være alene. Hun var svært følsom og sårbar, og følte at de triste tankene ble forsterket så fort hun var alene uten noen form for underholdning. Til og med når hun la seg om kvelden, var både lys og musikk på. Dette for å skyve triste tanker bort. Et interessant funn å belyse i denne sammenhengen, er at Viktoria etter noen uker i prosjektet skriver at hun også trives i eget selskap. Hun beskriver seg selv som mer balansert og mer tilfreds med seg selv og sine egne tanker: ”I dag hadde jeg en god følelse i kroppen da jeg var alene og bare slappet av”.

6.5.2 Engasjement

Engasjement eller flyt, som tidligere nevnt i oppgaven, er noe som her også er nevneverdig, da dette i følge Csikszentmihalyi (1990;1997) er essensielt for å bli tilfreds med livet. Espen som driver med surfing, opplever i stor grad dette fenomenet:

Fikk skikkelig godfølelsen når vi kom på Saltstein og så det var helt vindstille og perfekte bølger rullet inn. Og det var ingen folk i vannet! Sebastian og jeg løp ned, og hoiet og gledet oss til å komme i vannet. Det var liksom litt sånn førstemann uten at vi hadde snakket om det. hehe. Og ikke minst følelsen av å sitte i vannet med gode venner, nyte naturen og ta av hetta og kjenne sola varme. (Espen, Refleksjonsdagbok)

Robin skriver også om en engasjerende hendelse som fikk han til å glemme tid og sted. Som Csikszentmihalyi (1990;1997) sier, handler det om en oppslukende tilstand som i etterkant vil gi deg en ekstremt god følelse i kroppen:

Jeg fikk en helt sinnsykt deilig følelse i dag, da jeg kjørte nedover en veldig bratt bakke på ski. Jeg bare lo og lo, og hadde null kontroll. Det var kjempedeilig, og føltes litt som å være barn igjen. Ren moro, og nytelse. Jeg følte glede! (Robin, Refleksjonsdagbok)

6.5.3 Positive følelser

Videre ønsker vi å trekke frem ulike hendelser som bygger på kanskje noe av det viktigste innenfor tilfredshet, nemlig positive følelser. Fornøyde mennesker ser tilbake på fortiden med glede, ser inn i fremtiden med håp og de verdsetter nåtiden (Positive Psychology). Da vi gjennom hele prosjektet har jobbet med å bygge opp bevisstheten vår, har det med tiden blitt flere og flere hendelser i hverdagen som har gitt oss positive følelser.

Jeg fikk en ro inni meg når jeg endelig fikk rydda opp litt i surfshop opplegget. Da jeg ble ajour med økonomien.. Følelsen av å få ting gjort, gir meg en god følelse. (Espen, Refleksjonsdagbok)

Når jeg fikk 5 minutter i sola mens jeg ventet på banen, lukket jeg øynene, og bare følte at energien strømmet i meg. Deilig. Vanligvis syntes jeg det kan

være litt flaut. Men nå trengte jeg det virkelig, og syntes egentlig det var helt greit å bare lukke øynene og nyte. (Espen, Refleksjonsdagbok)

Robin fant også en måte og vri en negativ erfaring, til noe som kan ende opp som positivt i fremtiden: "Jeg fant en positiv vinkling i et salg som ikke gikk gjennom. Jeg snudde om erfaringen til noe positivt. Nå vet jeg hvordan kan takle at det ikke blir noe av senere. Det gjorde meg rolig og trygg"

6.5.4 Meningsfulle øyeblikk

Vi er den beste utgaven av oss selv når vi dedikerer tid til ting som har en større verdi. Med andre ord; noe som skaper mening. Dette kan for eksempel være religion, sanitetsarbeid, familie, politikk, veldedighetsarbeid eller mestring (Positive Psychology). Vi har alle opplevd slike hendelser, gjennom prosjektet, da vi virkelig har gått aktivt inn for å skape mening i våre liv. Alle har beskrevet ulike situasjoner hvor vi enten har vært med familie eller venner, hatt gode samtaler eller gjort noe hyggelig for noen vi er glade i. Det er ikke så mye som skal til, man må bare legge merke til det. Som Espen sier i sin dagbok: "et smil fra en fremmed dame var nok til å få en god start på dagen."

6.5.5 Oppnåelse

Alle trenger å vinne noen ganger. For å oppnå tilfredshet og glede, må vi kunne se tilbake på livet med en følelse av at vi har oppnådd noe, "Jeg gjorde det, og jeg gjorde det bra" (Positive Psychology). Jobben er en viktig bidragsyter til oppnåelse. Alle tre nevner i dagboken hendelser som har oppstått på arbeidsplassen, som har ført til en følelse av oppnåelse. Robin skriver om den dagen møtet på jobb gikk bra, hvor han fikk en god følelse i kroppen om at alt ville ordne seg etter det. Espen har nylig startet opp en bedrift med noen venner. Det har kostet ham mye tid og energi, men samtidig har det gitt ham en sterk følelse av oppnåelse. Han er stolt av resultatet de sammen har kommet frem til og gleden er stor: "Endelig har vi fått skrevet stiftelsesdokumentet. Fremskritt i Paletas er veldig meningsfullt for meg og det gir en utrolig stolt følelse i kroppen".

7.0 Konklusjon

Vi har vært gjennom en lang og krevende prosess hvor vi har gitt av oss selv på godt og vondt. Med en slik åpenhet har vi lært mye om oss selv. Alle tre rapporterer en økt selvinnsett, og gjennom denne har vi identifisert både positive og negative sider ved oss selv. Med hjelp fra treningen i prosjektet har vi utviklet nye strategier og fokusområder for å opprettholde gode tilstander i kroppen. Likevel er det viktig og nevne at den som leter, den finner. En prosess som dette kan fort ha tendens til å fremprovosere resultater. Det blir derfor spennende å se hva som sitter igjen etter en lengre tidsperiode. På den måten vi kan skille gode resultater fra eventuelle placeboeffekter. En mer rasjonell vurdering av prosjektets suksess kan derfor også gjøres etter noe tid.

I takt med prosjektet har også vårt kunnskapsnivå fått en betraktelig økning. Spesielt innen forskning rundt selvledelse og positiv psykologi har vi opparbeidet oss mye kunnskap. Kunnskap som ikke bare er nyttig for egen selvevaluering, men også som bidrag til gode samtaler og refleksjoner med venner og kjente. Det samme kan sies om vår innsikt i dagsaktuelle samfunnsdebatter om selvrealisering, forventningspress og andre tilhørende tema om tilfredshet med livet.

Vi startet prosjektet med et ønske om å bedre håndtere stressmomenter i livet. Baksiden med å gå så dypt i seg selv kan fort være at en graver opp sider som ikke nødvendigvis bør få så mye oppmerksomhet, eller som er krevende å håndtere. Hvis det ikke håndteres med varsomhet, kan det fremprovosere større stressmomenter i livet. Slike prosesser kan tappe deg for mye energi. Derfor innser vi at en jevnlig evaluering av hva en bør ta tak i er gunstig. Fokustrening gjennom mindfulness vurderer vi som et nyttig verktøy for å vurdere om en føler seg klar for en slik prosess.

Oppmerksomt nærvær, eller det å leve i øyeblikket, har vært en verdifull erfaring for oss. Det å stoppe opp, kjenne etter og gi plass til å nye de små gode øyeblikkene hverdagen vår ofte er fylt av. Vi er vanedyr. Og autopilot, automatiserte vurderinger og handlingsmønstre er derfor nyttige verktøy for å rekke alt vi forventer å

gjennomføre i løpet av en dag. Men disse verktøyene går på bekostning av vår evne til å kunne være tilstede i hva vi gjør. Hvis målet er å vær mer tilfreds med seg selv og livet en lever, innser vi at dette best gjøres gjennom å skru av autopiloten, stoppe opp og være tilstede i øyeblikket. Det er kun når du er tilstede i eget liv du har evnen til å vurdere hva som påvirker deg i positiv og negativ retning.

Hvordan kan vi lede oss selv til økt livstilfredshet, i et samfunn fylt av forventninger? Om vi forstår teorien rett, handler livstilfredshet om den enkeltes evne til å reflektere over eget liv, vurdere det reelle livet opp mot det ideelle livet. En evaluering av det som gjør inntrykk på oss av positive og negative emosjoner opp mot hva som har betydning for oss. Hvis det å lede seg selv bygger på selvinnstikk og videre hvordan en styrer livet i tråd med innsikten, kan vi se at dette kan henge sammen. Derfor har vi laget en modell som forklarer vår tolkning og oppsummerer vår oppgave om hvordan vi kan lede oss selv til økt livstilfredshet.



Figur 7.1 Økt livstilfredshet?

Modellen representerer prosjektet og prosessen vi er gått gjennom. Forventningene om det ideelle livet, aksept og påvirkning av det reelle livet en lever, mener vi gir oss mer realistiske forventninger til oss selv. Dermed reduseres avstanden mellom det reelle og ideelle livet, og vi opplever en økt tilfredshet med livet.

Våre funn kan ikke generaliseres. Hvis livstilfredshet er en subjektiv evaluering, vil det være vanskelig å generalisere noe som helst rundt dette temaet. Likevel har vi benyttet oss av en livstilfredshetsskala. Det kommer frem i vårt metodekapittel at Satisfaction With Life Scale er standardisert og har god validitet. Ettersom både Robin og Espen har økt sin score på undersøkelsen, kan det tyde på at prosessen vi har vært gjennom har fått oss til å evaluere vårt liv som mer tilfredsstillende. Om dette skyldes bevissthetstrening og tilstandspåvirkning er vanskelig å si. Kanskje det er placebo, eller kanskje det er eget ønske om å oppnå gode resultater. Selv om vi rapporterer økt livstilfredshet, vil ikke svarene våre kunne fungere som noe annet enn en indikator på prosjektets suksess. Prosjektet, og hvordan vi har forankret verktøyene med teoretisk bakgrunn, er heller noe vi mener har overførbarhet til andre, og derfor er også denne oppgaven meget dagsaktuell.

Selv om prosjektet skulle hjelpe oss å finne roen, opplevde vi flere ganger at det ble nok et stressmoment i hverdagen. Forventningen om å prestere, kombinert med å skulle lage en rutine rundt trening og rapportering, viste seg å være krevende. Men på tross av dette føler vi at de positive opplevelsene overgår de negative, som har gitt oss en positiv utvikling. Vi håper prosjektet og våre refleksjoner underveis kan være til inspirasjon for andre. En inspirasjon til å starte sin innviklede reise med å bli kjent med seg selv. Det er på tide at folk tar en dugnad i eget liv, og vi håper din dugnad starter nå.

8.0 Litteraturliste

Andersen, Hanne Dahl. 2010. *Veier til Lykke, en spørreundersøkelse blant første års psykologistudenter*. Universitetet i Oslo.

Askheim, Ola Gaute Aas, Tor Grenness. 2014. *Kvalitative metoder for markedsføring og organisasjonsfag*. Oslo: Universitetsforlaget.

Cialdini, Robert B. 2011. *Påvirkning, teori og praksis*. 2.utg. Oslo: Abstrakt Forlag

Csikszentmihaly, Mihaly. 1997. *Finding Flow, The Psychology og Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.

Duckert, Hege. 2013. "Misfornøyd i lykkeland". NRK ytring. 29.september 2013. Lesedato 12. mai 2014. <http://www.nrk.no/ytring/misfornoyd-i-lykkeland-1.11259762>

Eriksen, Thomas Hylland. 2008. *Storeulv, jakten på lykken i overflodssamfunnet*. 1.utg. Oslo: Aschehoug forlag

Eriksen, Thomas Hylland. 2007. *Øyeblikkets Tranni, rask og langsom tid i informasjonssamfunnet*. 1.utg. Oslo: Aschehoug forlag

Harvard Business Review. *Mindfulness in the Age of Complexity*. Mars 2014, Vol. 92 Issue 3, p68-73. 6p.

Helse- og omsorgsdepartementet. 2008-2009. *Samhandlingsreformen: Rett behandling – på rett sted – til rett tid*. St. Meld. Nr. 47. Lesedato 15. Mai 2014 <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/2008-2009/stmeld-nr-47-2008-2009-.html?id=567201>

Hjemdal, Odin. 2012. "Metakognitiv terapi ved depresjon". *Tidsskrift for Norsk psykologforening*. Utg.1. Lesedato 15. mai 2014 http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=162829&a=2

Jacobsen, Dag Ingvar. 2013. *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. 2.utg. Kristiansand: Høyskoleforlag.

Karp, Tom. 2010. *Ledelse i sannhetens øyeblikk, om det å ta lederskap*. 1 utg. 2.opplag. Cappelen Damm.

- . 2013. "Du må fortjene drømmen". *Aftenposten* 5. oktober 13. Lesedato: 18.februar 2014: <http://www.aftenposten.no/meninger/kronikker/Du-ma-fortjene-drommen-7329911.html#.Ux2Z7uewYgE>
- Knapstad, Miriam Lund. 2013. "De sykt flinke". *Aftenposten* 17/8. Lesedato: 2.mars 2014: <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/De-sykt-flinke--7280990.html#.Ux2ZOOewYgE>
- Kong, Feng og Wang Xu. Og Zhao Jingjing. 2014. "Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations". *Personality and individual differences*. utgave: 56 side: 165-169
- Madsen, O. J. 2014. "Det er innover vi må gå". *En kulturpsykologisk studie av selvhjelp*. Oslo: Universitetsforlaget
- Manz, Charles C. & Henry P. Sims. 1995. *Business without bosses: How self-managing teams are building high-performance companies*. New York: John Wiley.
- Mogstad, Kari Løvendahl. "Hvorfor er vi så slitne?". *Nrk ytring*. 27.oktober 2012. Lesedato: 17.februar 2012: http://www.nrk.no/ytring/hvorfor-er-vi-sa-slitne_-1.8369234
- Martinsen, Øyvind L. 2001. *Perspektiver på ledelse*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Myers, David G. & Ed Diener. 1996. "The Pursuit of Happiness". *Scientific American Magazine*, 274(5):70
- Neck, Chirstopher P. Jeffery D. Houghton. 2006. "Two Decades of self-leadership theory and Research. Past Development, Present Trends and Future Possibilities". *Journal of Managerial Psychology*, 21(4):270-72.
- NFON, Norsk Forening For Oppmerksomt Nærvær. *Hva er oppmerksomt nærvær?* Lesedato: 18. Mars 2014
<http://nfon.no/nfon/oppmerksomt-narvar/hva-er-oppmerksomt-narvar/>
- NFON, Norsk forening for oppmerksomt nærvær. *Mindfulness introduksjon til vesten*. Lesedato: 14. Mars 2014.
<http://nfon.no/nfon/oppmerksomt-narvar/on-i-ulike-sammenhenger/helse/>

Olaussen, Kjetil. 2010. "Entreprenørskap og selvledelse - et kritisk perspektiv". I døvning og Svensson (red). *Leksjoner i markedsvitenskap*. Oslo: Abstrakt forlag.

Pavot, William & Edward F. Diener. 2008. "The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction". *The Journal of Positive Psychology*, 3(2): 137- 152.

Peterson, Christopher, Nansook Park, Martin E. P. Seligman, M. 2005. "Orientation to Happiness and Life Satisfaction: The full life versus the empty life". *Journal of Happiness Studies* 6: 25-41.

Positive Psychology. *Well-being Theory: The PERMA model*. Lesedato: 14.mai 2014.

<http://positivepsychologymelbourne.com.au/PERMA-model>

Sharma, Robin. 2003. *The Saint, The Surfer and The CEO*. United States of America: Hay House

Skårderud, Finn. 2013. *Uro, En Reise I Det Moderne Selvet*. Oslo: Aschehoug Forlag

Snyder, C. R., Shane J Lopez og Jennifer T. Pedrotti. 2011. "Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths" Thousand Oaks: SAGE Inc.

Stella Magasinet. "Veien til Lykke". 9. August 2012. Lesedato: 23. April 2014
<http://stellamagasinet.no/article/88729-veien-til-lykke>

SNL - Store Norske Leksikon. "Affekt".
<http://snl.no/affekt> Lesedato: 2.05.2014

SNL - Store Norske Leksikon. "Humanistisk Psykologi". lesedato: 02.04.2014
http://sml.snl.no/humanistisk_psykologi

SNL - Store Norske Leksikon. "Introspeksjon". lesedato: 02.04.2014
<http://sml.snl.no/introspeksjon>

SNL - Store Norske Leksikon. "Lykke". Lesedato: 2.05.2014
<http://snl.no/lykke>

Svein Torp klinikken. "SDB behandling". Lesedato: 07.05.2014
<http://sveintorp.no/no>

Wadel, Carl Cato. 2006. *Om å lede seg selv sammen med andre. Selvledelse i medarbeidersamhandling*. Stavanger: Sosiologi i dag:
<http://php52.novus.no/index.php/SID/article/view/4/3>

Wadel, Cato og Carl Cato Wadel. 2007. *Den samfunnsvitenskapelige konstruksjon av virkeligheten*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS

Wikbio. "Introspeksjon". Lesedato: 2. April 2014.
<http://wikbio.com/nb/Ordbok/definisjon-av/introspeksjon>