



## Det går på rulleskøyter!

Når livet går fort pleier jeg å si at "det går på rulleskøyter".

Jeg elsker rullesjøyer og da min bror Knut importerte de første innlineskøytene, var jeg ikke sen om å skaffe meg et par. Rolls Roysen het den gang "Rollerblade" og måtte kjøpes fra USA. Mine var hvite med røde lisser og røde hjul og jeg var veldig stolt av dem. I flere år tok deler av familien turer på rulleskøyter fra Oslo til Asker. Vi var med da den store broen fra Danmark til Sverige ble åpnet og 10.000 mennesker på rulleskøyter suste sammen over havet.

Så for meg er det å gå på rullesjøyer en positiv opplevelse. Kanskje er det derfor jeg ofte tåler mye av det som andre kaller stress og stort aktivitetsnivå?

Har du lagt merke til hva andre sier til seg selv når det er mye som skjer? "Jeg kveles av papirbunkene!" "Jeg drukner i oppgaver!" "Jeg har alt for mange baller i lufta!"

Metaforen du bruker viser til hvordan du føler deg. Og bildet du skaper kan gjøre situasjonen din enda verre. Noen ganger kan det lønne seg å forandre på det praktiske livet slik at disse følelsene ikke oppstår. Men de fleste vil ha perioder med mer aktivitet enn ellers. Da lønner det seg å skape indre bilder som gir deg en god følelse. For med en god følelse kan du faktisk makte mer.

Mange sier at jeg sprer meg for mye, eller at jeg spriker i for mange retninger. Det bilde jeg får da, er et menneske som står over en kløft med et ben på hver side mens kløften blir større og større. Hva skjer når kløften blir for stor? Faller vedkommende ned eller spjærer hele kroppen? Kanskje det er de er redd for som sier dette til meg?

Men slik er ikke mine indre bilder.

Jeg har ofte et bilde av et stort og kraftig tre med en sterk stamme, gode greiner og en stor krone. Treet har lange røtter. Røttene er mine grunnverdier. Stammen er mine samarbeidspartnere. Greinene er de forskjellige

prosjektene jeg holder på med, alene eller med andre.

I dag har jeg sendt inn søknad til Norsk Kulturråd om prosjektet **"Kunst i natur"**. Dette er et kunstprosjekt med 10 inviterte kunstnere som sammen skal lage et prosjekt på Buøyen kursgård i sommer. En av mine grener heter nemlig kunstneren og kunst!

I januar begynner et nytt kull på fagutdannelsen Iliana-livsveiledning. De skal jeg undervise i to år, og jeg ser virkelig fram til å følge deres spennende vei. Denne greina heter Iliana-akademiet. Og på denne er det mange sidegreiner.

Og jeg har mange, mange flere hovedgreiner og sidegreiner på treet mitt. Likevel står treet støtt.

Det viktigste er nemlig røttene, verdiene mine. Det er dem som binder det hele sammen. På mine røtter står det bl.a. frihet, selvutvikling, gleden ved å dele med andre, å være en medskaper som kan forandre verden til det bedre for både mennesker, dyr, planter og alt det andre vi både vet og ikke vet så mye om.

Så hvor kommer rulleskøytene inn? Jo, saken er den at jeg trenger et bilde på tempo også. Treet står der og gir meg styrke, stabilitet og oversikt. Men inne i meg er det også lyn og torden, sommerfuglvinger og ørnestup. I tillegg elsker jeg by og asfalt, cafeer og gallerier! Hva kan da være bedre enn å skape et bilde av å suse på rulleskøyter på en nydelig myk asfalt, med vind i håret (under hjelmen) – og spenning i brystet!

Jeg oppfordrer deg til å skape nye konstruktive indre metaforer til det du trenger. Du kan jo for eksempel lage en her og nå? Lykke til!



*Inge Ås, kursholder Iliana-akademiet  
inge@iliana.no, www.ingegas.no*