



STOCKHOLM 17:33  
**-0,11 %** (+6,59 % i år)



DOW JONES 22:35  
**-1,02 %** (-2,23 % i år)



"Man får ta reda på varför man vill göra det här. Vad man ser i slutändan som man vinner på det. Det är viktigt att tänka på vad man får ut av det", säger Lena Mangell, psykolog och karriärcoach på Life & Career.

Foto: Pressbild



33



Publicerad 30 dec 2015 14.06

## Våga satsa på drömmen om ett nytt liv

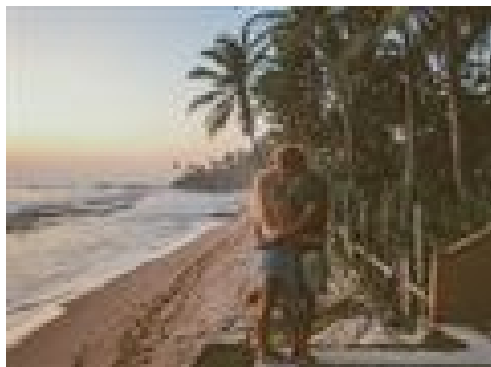
Vem har inte drömt om att fly vardagen och starta ett nytt liv någon annanstans? Eller att säga upp sig från sitt jobb och starta eget?

Oavsett storlek på drömmen krävs det både en stark drivkraft och hårt arbete för att vända dröm till verklighet.

– Man får ta reda på varför man vill göra det här. Vad man ser i

**slutändan som man vinner på det. Det är viktigt att tänka på vad man får ut av det, säger Lena Mangell, psykolog och karriärcoach på Life & Career.**

## Relaterat



**Linn och Petter driver retreat på Sri Lanka**



**Frida och Martin satsade allt i Thailand**



**Anki bytte inriktning och började plugga**

Vem har inte suttit framför datorn på jobbet eller hemma på kvällen och drömt sig bort om en annan tillvaro? Att byta jobb eller karriär är något som lockar många. För en del handlar drömmen om att säga upp sig, sälja allt och öppna en bar på en solig strand.

Men vi styrs ändå av vår trygghetshjärna, säger Lena Mangell, psykolog och karriärcoach, som ofta stöter på drömmar och funderingar hos sina klienter.

– Våra hjärnor fungerar så att vi inte ger oss helt ut i det okända utan någon sorts trygghet. Om man ska göra stora förändringar som att byta land och starta upp en verksamhet så krävs det ändå någon form av trygghet, kanske i att man är ett par som gör det tillsammans.

## LÄS OCKSÅ: Linn och Petter driver surf-retreat i Sri Lanka

Hon menar att det viktigaste när man vill förverkliga sina drömmar är att se över sina behov och drivkrafter.

– Visioner och drömmar har många människor, men det gäller ju att se vad visionen och drömmen innehåller och vad det är för behov och drivkraft som den här drömmen handlar om. I slutändan kanske man kommer fram till att man kan genomföra det på andra sätt, det kanske inte behöver vara så drastiskt som att flytta i väg någonstans.

Och det gäller att göra sin research, vad drömmen egentligen innebär. Vad innebär det att starta eget företag eller att öppna en restaurang i Thailand?

### Men hur ska man då göra för att våga ta det sista klivet mot drömmen?

– Jag tror att man måste jobba med hur man är som person, vad man har för styrkor och drivkrafter, vad man har för kompetens, erfarenhet och kunskaper som kan matcha drömmen eller jobbet och vilka värderingar som är viktiga i jobbet. Att man får en djupare självinsikt för att sedan kunna ta fram en vision, säger Lena Mangell och fortsätter:

## LÄS OCKSÅ: Anki Landell bytte inriktning började plugga

– Sedan måste man ju bryta ner den här visionen till specifika mål. En vision är alltid ett önsketänkande. Om man ska komma vidare måste man sätta upp mål, och då måste man vara motiverad. Jag brukar säga att på en skala 1-10, hur motiverad är du över att förverkliga det här och jobba hårt för att nå dit? Från 7 och uppåt måste man ligga i motivation, annars kommer man aldrig att prioritera att jobba med att nå målet. Man måste också göra en handlingsplan för hur man ska nå målet.

Om drömmen blir för stor blir det också svårt att lyckas. Man måste bryta ner det i delmål för att se vilket arbete som verkligen krävs och vilka uppoffringar som behöver göras, tipsar Lena. Att tänka mindre kan också vara ett sätt att nå förändring.

## LÄS OCKSÅ: Frida och Martin satsade allt på restaurang i Thailand

– Jag tror att många människor drömmer väldigt stort, men glömmer att små förändringar ändå kan göra att man blir tillfredsställd och få utlopp för sitt behov. Man behöver kanske inte byta karriär, det kanske räcker att man får andra arbetsuppgifter på jobbet om man inte känner sig nöjd med sin arbetssituation till exempel.

Följ *Dina Pengar på Facebook* - där kan du kommentera och diskutera våra artiklar



**Av Therese Färsjö**

therese.farsjo@expressen.se