VAKRE VINGER

Bli klar på hvem du ønsker å være

-få følelsen av å fly FRITT i eget liv



Start reisen nå

Skap MOT
til å være
deg selv

NINA BULL-ENGELSTAD

VAKRE VINGER

Nina Bull-Engelstad

VAKRE VINGER

Bli klar på hvem du ønsker å være
– få følelsen av å fly FRITT i eget liv

FRI FORLAG
ISBN pdf-utgave: 978-82-303-5220-5
ISBN trykket utgave: 978-82-303-5133-8
1. utgave, 1. opplag 2021

Forfatter og illustrasjoner: Nina Bull-Engelstad
Digitalisering av illustrasjoner: Trine Bronsta
Omslagsdesign: Oskar Enstad
Omslagsfoto: Alessandra Langum

Ombrekk: AIT Grafisk AS
Font: Adobe Garamond Pro 12/14,5
Minon Pro 11/14,5

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser.

Forestill deg at du står og ser utover en eng. En eng full av fargerike flotte blomster. Bak deg er det kun god energi. Det er harmonisk og behagelig å være deg akkurat nå.

Blomstene lukter nydelig, hver farge har en egen herlig duft. Du trekker pusten dypt og nyter festen. Festen av de herlige duftene i nesa.

Plutselig legger du merke til noe nytt, noe du ikke har sett før. Du oppdager at du har vinger, og de er utrolig vakre. De blafrer forsiktig i den lune vinden, mens du står stolt og beundrer dem. Du føler deg fri.

Det er akkurat som at de vil vise deg noe, gi deg en beskjed. De vil at du skal se dem, erkjenne dem og elske dem. Sammen skal dere fly.

De forteller deg at du kan skape deg ditt eget univers. Hjertet ditt hopper av glede, fordi dette beveger noe dypt inne i deg. Med denne dype bevegelsen kommer også lystfølelsen snikende. Lyst til å leve livet mer. Lyst til å være ekte, så du oftere kan følge hjertets stemme.

Du skjønner nå at disse vingene vil løfte deg opp, så du kan fly høyt og fritt, gjennom ditt eget liv. Du merker også at de vil gi deg mer leikenhet i livet. Derfor er du villig til å ta sjansen. Sjansen som vil åpne nye dører i ditt liv. Det blir spennende, sier du til deg selv. Du er klar.

Klar for å slå ut dine vakre vinger, klar for å være deg på din måte.

Når du ser styrke i ditt svake.
Ser kunst i ditt ekte.
Ser det unike i det ulike.
Da føles det godt at du er du.

Innhold

VAKRE VINGER 9
Velkomsthilsen 10
Mine vingers historie 14
Dine nøkkelpunkter 27

1. EKTE 29
Kunsten å være ekte 32
Forstå dine verdier 40
Kunsten å akseptere 45
Du er vakrere enn du tror 52
Vinn vennene som varer 56

2. SKAPE 61
Skap livet så det passer deg 64
Din indre verden 68
Din ytre verden 76
Din digitale verdenen 87
Vær unik 94

3. LEIKEN 99
Pippi power 101
Dilla på Snilla 109
Tro at du kan 113
Bestem ditt førsteinntrykk 119
Bli en komplimentsmurf 125

4. LYST 131
Lystlivet 133
Glødende meninger 150
Kjærlighetstanken 154
Takknemlighetsjegeren 159
Dropp det du ikke vil 163

5. FRIHET 165
Bli fri 169
Å vinne 172
First follower 179
Det er du som velger 181
Bre ut dine vinger! 186

VEIEN VIDERE 191
Vakre Vinger-modellen: Fyll ut 193
Vakre Vinger-modellen: Inspirasjon 199
Vakre Vinger-modellen: Forklaring 200
Siste oppfordring 203
Du er klar 207

TAKK 208

VAKRE VINGER



Velkomsthilsen

Det gjør meg lykkelig å kunne presentere denne boka for deg, kjære leser, enten du er klar eller uklar på hvem du ønsker å være, eller du ønsker inspirasjon til å ta sats mot det du drømmer om.

Denne boka er laget for at du skal forstå hvor bra du er. Sånn på ordentlig. Den er laget for å bidra til at du skal kunne være hele deg, både når du er alene og når du er sammen med andre. Den er laget for at du skal kunne se det fantastiske bildet av hvem du virkelig er. Det er dette bildet jeg sammenligner med vinger. Vakre vinger.

Du vil alltid ha et bilde av deg selv. Det handler om hvordan du tolker det bildet. Hvordan ser du egentlig på deg selv, og hvordan tolker du det du ser?

Dine vakre vinger vil alltid farges av hvordan du behandler deg selv. Det er hvordan du tenker om deg selv, snakker til deg selv og hvordan du tar imot oppmerksomhet fra andre, som avgjør i hvilken grad vingene dine løfter deg opp og gir deg følelsen av å fly fritt i ditt liv.

Uansett hvor unike og fantastiske vingene dine er, vil de aldri bli mer fargerike og flyvedyktige enn du tillater de å bli.

Tillat deg å løfte deg selv opp, så du virkelig kan *leve* ditt liv. Ved å omfavne hele deg, med dine styrker, svakheter og unike sider som noe bra, skaper du en kraft som gjør det trygt at du

er du. Denne tryggheten bringer luft under dine vinger som løfter deg til nye høyder.

Åpne opp øynene, og bre ut vingene. De er der. Stol på det. Du har dem. Våg å være akkurat deg og våg å tro på de som allerede ser dine vakre vinger. Bli stolt av den du er, og fyll deg opp med selvrespekt og selvkjærlighet. Summen av dette gir deg mot til å eie deg selv og dermed hele din mangfoldighet.

Disse vakre vingene og dette budskapet bygger på mine tanker, følelser og erfaringer, og ikke minst et resultat av at jeg følger min indre stemme ved å videreformidle dette til deg. Aller mest håper jeg å kunne inspirere deg til nettopp dette: Å følge din indre stemme.

Husk at du er fantastisk akkurat som du er, og det er først når du oppdager dine vinger du kan begynne å bruke dem. Da kan du fly hvor du vil. *Alle mennesker har vinger. Og alle vinger kan fly.*

Fordi du er utstyrt med din unike personlighet, dine medfødte talenter og egenskaper, vil du allerede ha utviklet noen av disse til å være dine spisskompetanser. Andre av disse er du så vidt blitt kjent med, og med tiden vil det også dukke opp nye, samtidig som du blir klarere på hvem du ønsker å være.

Ved å bli klar over dine kvaliteter vil du forstå deg selv bedre, oppleve sterkere tro på det gode som finnes i deg, og dermed gjøre deg enda tryggere på valg du skal ta videre i livet ditt.

Svarene i denne prosessen finnes i deg. Jeg håper det er akkurat denne boka som gir deg styrken du trenger til å tro at du kan, så du kan lete i deg selv etter dine svar. Samtidig

håper jeg at det er denne boka du ønsker å ta frem som et verktøy de gangene du trenger en stemme som sier:

***DU* kan få til det du vil - *DU* er bra nok!**

Vakre Vinger

Jeg gleder meg til å dele denne reisen med deg.

Klem fra Nina

Tips for å få mest ut av denne boka

1. *Bestem deg allerede nå*
   for hva du vil ha ut av denne boka.
2. *Vær åpen for det som kommer*. Gi plass til nye tanker, mønstre, menneskemøter og retningsvalg.
3. *Gjør deg kjent med vakre vinger-modellen (s. 193-202)*
   Så du har muligheten til å velge om du vil fylle den ut underveis i boka eller når du er ferdig.
4. *Sett ditt preg på boka*.
   og noter og tegn direkte i margen, eller kjøp en notatbok og skrivesaker i dine yndlingsfarger.
5. *Vær ærlig med deg selv*
   når du reflekterer over dine tanker.
6. *Tiden er din*
   Og fortiden er som den er. Det er valgene du tar i dag som påvirker deg fremover. Ha fokus på her og nå.
7. *Gi deg selv tid og mulighet til å lykkes*
   ved å være tålmodig og snill med deg selv.
8. *Hent inspirasjon*
   og ta frem boka når du trenger litt ekstra inspirasjon, selv etter du har lest den ferdig. Slå opp på en tilfeldig side, eller let etter det du trenger påfyll av.
9. *Tåle motstand*
   Vær nysgjerrig, også på det som føles ubehagelig. «Det er i mørket vi finner det sterkeste lyset»
10. *Snakk med andre.*
    Den beste måten å lære ting på etter man har lest det er å utføre det i praksis, eller fortelle andre om det. Det er mange fine temaer i denne boka som du kan bruke til å innlede fine og litt dypere samtaler med de du er glad i. Kanskje kan denne boka hjelpe deg til å også bli bedre kjent med dine nærmeste?

Mine vingers historie

Beautiful wings = vakre vinger,

can't fly = kan ikke fly,

without you = uten deg.

«Beautiful wings can't fly without you» stod det på et pynteflagg utafor ei sjarmerende sjappe på Bali.

Allerede første gang jeg så den setninga på det flagget så gjorde det noe med meg. Dette er meg. Det er jo dette jeg står for, tenkte jeg! Dette var et øyeblikk jeg hadde venta på. For meg var det meningen at akkurat jeg skulle være akkurat der. Akkurat da. Alle sansene ble skjerpa, varmen som tidligere hadde slått meg ut, var ubetydelig. Er det mitt kall, eller mitt livs mantra som står skrevet der i den svarte løkkeskrifta på det røde vimpelflagget? Er dette grunnen til at jeg er her på Bali akkurat nå? Det var mange tanker som føyk gjennom hodet mitt, og den gangen var jeg ikke sikker på hvor de kom fra eller om de stemte.

Det jeg var sikker på, var at aldri før hadde jeg klart å sette ord på magien som skjer når et menneske oppdager seg selv. Når det forstår hvor flott og bra det er. Det har alltid vært min hjertesak å spre troen på at det er våre ulikheter som gjør oss unike og gir oss sats videre ut i livet.

«Vakre vinger kan ikke fly uten deg»

Jeg kjøpte flagget.

Jeg følte der og da, i den samme sjappa på Bali, at dette flagget kom til å være med å forandre liv. Flere liv.

Både mitt, og kanskje ditt.

Tilfeldige hendelser eller menneskemøter har vi i livet alle sammen. Hos meg skjer det ofte. Like ofte tenker jeg at det kanskje ikke er så tilfeldig likevel, på lik linje som i historien over. Kanskje er det akkurat derfor denne boka har blitt til og kanskje er det akkurat derfor du leser den. Ikke veit jeg, sånn egentlig. Men, uansett, dette er min vakre historie og mine rare erfaringer. Disse vakre og rare tilfeldighetene deler jeg gladelig med deg.

Jeg har alltid følt meg som en stor sjel i en liten kropp. En sjel med mye kraft, trygghet og indre drive. Likevel synes jeg ikke alltid det har vært lett å passe inn. Jeg har ofte lurt på hvor skulle jeg kunne være, hva skulle jeg bli, og hvordan jeg kunne få bruke hele meg. Helt siden barneskolen har jeg følt meg annerledes. Jeg har kjent på at andre sin oppfatning av hvem jeg var, ikke stemte med det jeg selv følte. Det har vært frustrerende.

Jeg har alltid visst at det er noe mer. At jeg er noe mer. At jeg skulle komme til å forstå. Selv i perioder der ting har vært vanskelig eller forvirrende, har jeg alltid hatt stor tro på at ting kom til å ordne seg. Sånn er det også i dag.

Jeg kjenner fortsatt at jeg ikke alltid vet hvilken retning som er best for meg, men samtidig har jeg også en følelse av at jeg er på riktig vei. I stedet for å stadig jakte et uvisst mål som ligger langt der fremme et eller annet sted, har det blitt tydeligere

for meg at jeg ønsker å nyte her og nå. Jeg vet ikke hvor jeg skal, derfor har jeg det mye bedre ved å være bevisst på at det er veien som er selve livet. De gangene jeg klarer å nyte veien mens jeg går den blir jeg ekstra glad og varm i hjertet mitt.

Noen mennesker vet nøyaktig hvor de skal i livet. Fra første stund. De vet hva slags skole de vil gå på, hva slags jobb de vil ha, hvor de vil bosette seg og generelt hva de vil fylle livet sitt med. Dette fascinerer meg, for slik er det absolutt ikke for alle. Slik var det ikke for meg.

Jeg ønsker å fortelle deg at selv om du ikke har en konkret plan i ditt liv, så har ditt liv like stort potensial som alle andre sitt. Livet skapes underveis. Nyt vendingene i livet, også når du ikke aner hva som dukker opp rundt neste sving. Det er ikke planene dine som avgjør hvor bra du vil få det, det er hvordan du griper dagene som er avgjørende.

Dette er boka du leser når volumknappen må skrus opp, slik at du kan høre etter når den indre stemmen roper til deg. Stol på deg selv, det er en grunn til at du tenker som du gjør. Når jeg mimrer tilbake til da jeg var yngre, husker jeg tankespinn allerede fra tidlig alder. Jeg reflekterte over mine egne og andres tanker og gjerninger. Summen av dette tidlige tankespinnet har dannet en grunnmur i meg som lyser igjennom i den jeg er den dag i dag. Jeg har lyst til å ta deg med på en tur tilbake i mitt liv. La oss først ta en tur til barneskolen:

«Jeg satt der på krakken i skolegården. Barneskolen. Kikket på elevene rundt meg. Observerte. Tenkte. Hvorfor sier du at du har en hest i garasjen når alle vet det ikke er sant? Må du lyve for å føle deg bra? Hvorfor bestemmer det du har på deg hvem du er og hvem som liker deg? Hvorfor har du helt andre meninger når

andre hører på enn det du har når du er hjemme? Hvorfor endrer vi oss for å passe inn? Er det sånn her det skal være?»

Denne evnen til å stritte i mot når de ytre faktorene forsøker å påvirke hvem vi er sitter like dypt og naturlig i meg nå som da. Kanskje var det derfor jeg følte at svært få så hvem jeg var? Jeg var ikke bare klærne mine, tingene mine eller interessene. Jeg var mye mer enn det folk så. Jeg forsto ikke hvorfor alle skulle se like ut. Den gangen så jeg heller ikke muligheten som lå i å være annerledes. Derfor endret jeg meg heller. Jeg tilpasset meg. Jeg var så god til å tilpasse meg. Jeg passet inn der jeg gikk rundt med den populære midtskillen jeg aldri kledde.

Gjennom å være god på å tilpasse meg, så har jeg også til tider glemt å ta hensyn til meg selv. Først nå er jeg klar over hvilke behov jeg har for å finne omgivelser hvor jeg kan være meg. Hele meg. Et behov for å bli satt pris på for akkurat den jeg er. Ikke bare det jeg gjør. Ikke bare det du ser. Jeg ønsker å bli sett for den jeg er uavhengig av det jeg holder på med. Uansett om jeg bytter skoler, jobber, interesser, hobbyer eller oppnår morsomme ting så ønsker jeg å bli sett for en jeg virkelig *er*.

Kanskje du som leser denne boka også har kjent på noe av det samme? Det er mulig å være deg på din måte, samtidig som du blir godt likt av andre. Derfor ønsker jeg å være stemmen som heier på det ulike, og løfter frem det unike. Jeg vil bidra til at du får et rikere liv. Bidra til at du opplever rikdom som dukker opp i det øyeblikket du søker din egen unike vei. Det krever styrke å la den indre stemmen være kompassnåla i ditt eget liv, men veit du hva? Du har den styrken.

Jeg er unik i min egen lille boble. Der blir jeg satt pris på, og der lar jeg meg selv skinne. Før ga det meg en urolig følelse da jeg ble revet ut av den, fordi forventningene utenfor opplevdes

som knallharde. Knallharde på grunn av at mine verdier og interesser krasjet med livet jeg tilfeldigvis var en del av da. Den gang trodde jeg at det var bobla mi det var noe galt med. Nå skjønner jeg at det er nettopp *denne* som må bevares. Det er her inspirasjonen og kreativiteten oppstår, det er her jeg glemmer tid og sted, og det er her jeg kan være min største fan. Det er her jeg lytter, lytter innover.

Tidligere trodde jeg at det var jeg som var feil. Utenfor bobla mi skjulte jeg alt jeg tenkte og var, så jeg kunne være en av alle. Være *som alle andre*. Nå forstår jeg at det er verden der ute som skapte disse tankene, samtidig som jeg nå kjenner at det er viktigere enn noen gang å ta jenta ut av bobla akkurat som hun er. I de rette omgivelsene, og med de riktige folka rundt meg, så opplever jeg til og med at min lille verden er interessant og spennende også for andre.

Vi blir faktisk mer interessante i det vi får plass til å leve ut som den vi er. Ved å gi hverandre rom for å være seg selv, vil vi oppdage sider vi tidligere ikke hadde sett. Derimot, i feil omgivelser, og med feil folk, vil bobla føles liten og oksygenfattig. Da vil den kunne ødelegge for oss og gjøre oss mye mer frustrerte enn kloke. Det vil føles som vi ikke passer inn, at vi må forandre oss. Jeg har opplevd begge deler.

På ungdomskolen var jeg til tider frustrert på grunn av dette. Jeg følte at livet i bobla mi var i veien for livet utenfor. Jeg følte meg i veien for meg selv. Jeg var ikke like «flink» på skolen som de jeg så opp til. Bagasjen min føltes enorm. Jeg følte jeg bar ekstra der det virka som andre gled forbi. La meg derfor ta deg med tilbake til ungdomsskolen og en fasttelefonsamtale i 9.klasse mellom meg og den aller mest skoleflinke jenta i klassen:

– Hei Nina, hvordan ligger du ann til prøven i morra?