

Sunes Friskhus AS

Visjon

Vi slutter ikke å hjelpe før siste pust er trukket!

Sunes Friskhus, er til for at befolkningen skal få riktig hjelp ved sykdom eller skade når sykehus og lege/fysioterapi ikke kan hjelpe

Dette skal vi gjøre ved å levere den best mulige komplementære behandlingstjenester og alltid lete etter måter å gjøre behandlingsmetodene enda bedre . Vi har satt en høy standard på komplementær behandling i Norge, og har som mål å høyne denne ytterligere.

Verdier

Sunes Friskhus verdier; er trygg, handlekraftig, engasjert, involverende og dyktig, er en rettesnor for arbeidet i bedriften.

Trygg, fordi vi:

- Yter, de beste behandlinger til befolkningen
- Yter, forsvarlig terapeutisk behandling til pasienten for deres trygghet og velvære
- Bidrar, til kompetanseheving av Naturterapeuter
- Har, kvalitetssikrede arbeidsforhold for våre ansatte

Handlekraftig, fordi vi:

- er en bedrift med evne og vilje til å utvikle og ta i bruk nye kunnskaper og metoder og gjøre dem tilgjengelig for hele befolkningen
- bidrar til forskning og utvikling innen Soneterapi

Engasjert, fordi vi:

- har en viktig samfunnsoppgave
- redder liv sammen med andre
- bryr oss om andre – og hverandre

Involverende, fordi vi:

- involverer pasientens behov i vårt arbeid
- samarbeider med berørte parter innenfor sykehus, leger, fysioterapeuter, kiropraktorer og tilsammen med oss når vi utøver god Naturterapi
- involverer medarbeiderne i interne prosesser og legger til rette for et bredt samarbeid i hele bedriften
- viser ydmykhet overfor andres behov, kompetanse og ønsker

Dyktig, fordi vi:

- har motiverte ansatte med høy kompetanse
- fokuserer på kontinuerlige forbedringsprosesser
- bruker ressursene på en forsvarlig og effektiv måte.

-

• **Visjoner**

- Visjoner og verdier henger uløselig sammen. Collins og Porras (1996) mener at bedrifter som har suksess over lang tid kjennetegnes ved at de har noen grunnleggende verdier som deles av de ansatte og som ikke endrer seg med tid. Disse verdiene er kjernen i både visjonen og strategien.
- Med visjon mener vi ofte et bilde av noe vi ønsker eller en situasjon vi ønsker skal inntreffe. Det kan ofte være et bilde i utvidet forstand slik at det også inneholder lyder, lukter, stemninger og følelser. Visjonen kan synliggjøres i form av et bilde som vi kan tegne eller ha inne i oss. Ytre sett er en visjon et uttrykk for et ønske. En sterk visjon er et uttrykk for våre dypeste verdier, håp og drømmer.
- I dag er det utviklet en rekke forskjellige metoder for å bygge opp og bruke visjoner i en bedrift, se for eksempel Mathiassen og Forsth (1988) Forsth og Nordvik (1995a og 1995b).
- *Vår visjon forteller om hva vi skal strebe mot. Den beskriver den posisjon i markedet vi ønsker at selskapet skal komme i. I visjonen forenes vår forretningside, vår strategi og våre mål.*
Oslo Energi
- *Aftenposten skal være Norges beste informasjonsbedrift. Kvalitet i alt vi gjør skal sikre oss en sentral og høyt respektert posisjon i samfunnet.*
Aftenposten

• **Visjoner mobiliserer hele deg**

- Teksten nedenfor er hentet boka Kreativ undervisning av Forsth og Nordvik, Aquarius Forlag as, 1995.
- Naturlig og virkningsfullt
- De største nyvinninger i verdenshistorien er gjennomført av mennesker som har hatt visjoner. Visjoner kan være et meget sterkt hjelpemiddel når det gjelder å få gjennomført noe. President Kennedy skapte visjonen “Mennesket på månen (Man on the moon)” som var en kraftig inspirasjon i romfartsprogrammet som mange år senere lykkes ved at det første mennesket satte sin fot på månen.
- Politiske og religiøse bevegelser drives ofte av visjoner. Vår egen Hans Nielsen Hauge dro rundt som predikant og tok også initiativet til å etablere mange nye bedrifter.
- Han hadde en visjon om et bedre samfunn bygd på grunnleggende verdier som også skulle etterleves i næringslivet. De nye bedriftene var eid av de ansatte. De skulle gi arbeid og økonomisk utkomme, samtidig som de skulle være fellesskap bygd på et felles verdigrunnlag.
- Norsk Data er et moderne eksempel på en bedrift bygd av mennesker med visjoner. Den gang de startet bedriften, ville mange oppfattet deres visjon som nærmest galskap. Men en dag ble deres visjon om å bringe Norge inn på verdenskartet når det gjaldt edb, en virkelighet.
- Visjoner er ikke noe nytt og eksotisk. Det er en naturlig del av livet, og alle bruker visjoner. Vi setter ikke alltid dette navnet på det, og vi er kanskje heller ikke bevisst hvordan vi gjør det. Selv om vi alle bruker visjoner, kan de fleste lære å gjøre det på flere og, i noen tilfeller, bedre måter. Det er det dette kapitlet handler om.
- Næringslivet har oppdaget styrken av visjoner, og visjonstenkningen er nå på vei inn i norske bedrifter.
- Visualisering betyr å gjøre synlig
- Ordet visualisere betyr å gjøre synlig. Egentlig i betydningen: synlig for øyet. Betydningen utvides ofte til også å gjøre synlig for “det indre øyet”, det vil si at vi ser noe for oss inne i oss. Vi bruker også ordet til å gjøre synlig i mer overført betydning. Det vil si det vi hører, smaker, kjenner etter osv.
- Med visjon mener vi her et bilde av noe vi ønsker, eller en situasjon vi ønsker skal inntreffe. Det kan være et bilde vi holder inne i oss (gjørne et bilde i utvidet betydning som forklart ovenfor). Vi kan også gjøre bildet synlig ved å tegne det eller velge bilder eller symboler som illustrerer det.
- Når vi planlegger en etterlengtet ferietur på fjellet bruker vi visualisering. Vi kan se for oss hvordan ørreten vaker i fjellvannet, hvordan vi trekker opp den ene fisken etter den andre, at vi sitter i skumringen og spiser dagens fangst osv. Kanskje kan vi også kjenne smaken.

- Hvordan visualisering virker
- Det er mange meninger og teorier om hvordan og hvorfor visualisering virker. Vi skal se på noe av dette.
- Innsikt og forståelse
- Ved å se for oss noe, for eksempel en ferietur, vil vi få fram mer enn hvis vi bare bruker ord. Ved å leve oss inn i andre menneskers situasjon, vil vi forstå mer av hvordan de har det, hvorfor de gjør som de gjør, osv.
- Visualisering kan derfor gi økt innsikt og forståelse, spesielt om oss selv, men også om andre mennesker og verden for øvrig. I problemløsning gjør dette at vi kan få en bedre forståelse av problemet og hvordan vi kan gå fram for å løse det.
- Mobiliserer flere tenkemåter
- Visualisering gjør i seg selv at vi bruker flere måter å tenke på. Vi kan kalle fram bilder i hjernen, huske smaker osv. Vi kan kjenne etter hva vi føler for de bildene vi framkaller. Og tenke etter hva vi synes om bildene. Selvsagt kan vi også sette ord på bildene.
- På denne måten kan vi ved hjelp av visualisering aktivisere mer av hjernen. Både logisk tenkning og kanskje i enda større grad følelsene lar seg stimulere av visjoner.
- Det er derfor politikere, reklamefolk og diktere bruker bilder til å påvirke oss. Det kan være fotografier og tegninger i reklameannonser, men også bilder som framkalles ved hjelp av ord.
- Brukt sammen med ytre stimuli som ord, bilder, musikk osv. kan vi sette i gang alle typer tenkning ved hjelp av visualisering.
- Aktivisere energi
- Prøv å se for deg din yndlingsmat. Den ligger på tallerkenen foran deg. Du kjenner lukten, tar opp en bit og putter i munnen. Før du svelger, kjenner du godt etter hvordan det smaker.
- Bare tanken på god mat og drikke kan gi oss vann i munnen. Ved å bruke visualisering kan måltidet bli virkelig nok til at spyttsekresjonen starter.
- Visualisering gjør tankene mer virkelige, den stimulerer derfor følelsene og tankene, ja til og med kroppens reaksjoner. Dette kan brukes til å “piffe” oss opp, gi oss mer energi til en oppgave. Og til å bedre vår helse.
- Vi kan lett bli sterkere motivert til å reise på ferie hvis vi ser gjennom en brosjyre fra et Reisebyrå, samtidig som vi planlegger ferien. Vi bruker da brosjyren som en stimulans for tankene. Den gjør også ferien mer “virkelig” for oss.
- Reklamefolk har forsøkt å lage brosjyren slik at du skal reagere mest mulig positivt på ferieforslagene. Dette gjør de ved å appellere både til bevisste og ubevisste sider ved deg.
- Ved å aktivisere mer energi knyttet til feriereisen, øker de sannsynligheten for at du vil bestille en tur.
- Kontakt med ditt indre
- Fordi visualisering gjør ting mer virkelige, er det en effektiv måte til å finne ut hva vi egentlig tenker og føler. Ved å male et bilde mer og mer detaljert, vil vi aktivisere mer og mer av hjernen.
- I visjonen om fisketuren kan vi kjenne myggen som stikker, og vi kan få fram minner fra tidligere turer, for eksempel om kameraten som underholdt hele natten med å snakke i søvne.
- Visualisering kan brukes til å kontakte dypere deler i oss selv. Vi kan lettere finne ut hva vi egentlig føler og tenker om en sak. På denne måten kan vi lettere finne hva vi egentlig ønsker, og dermed sørge for bedre harmoni i det vi gjør.
- Visjoner vil derfor i praksis si at vi bruker oss selv på en mer helhetlig og harmonisk måte når vi står overfor en oppgave.
- Dette gjør at vi er mer på parti med oss selv. Hvis det er vanskelig for oss å forandre en vane, for eksempel å slutte å røyke, betyr det at vi ikke er på parti med oss selv. Deler av hjernen ønsker å slutte å røyke, mens andre deler mener at nå skulle det vært godt med en røyk. En del moderne metoder for forandring av vaner baserer seg på å få hele hjernen med på å gjennomføre forandringen.
- Metodene bruker vanligvis visjoner i en eller annen form. Når vi har fått hele hjernen med oss, så er det ikke lenger noen del av den som forteller at vi har lyst på en røyk. Og vi slutter å røyke.
- I teorien svært enkelt, og i praksis også, hvis du vet hvordan du skal gå fram.
- Kontakt med annet
- Det finnes mange teorier om hvordan verden er, og om hva som eksisterer eller ikke. Enkelte former for bønn, meditasjon og andre mentale øvelser bruker visualisering.

- Forskjellige mennesker kan si at vi kommer i kontakt med energien, fellesbevisstheten, det guddommelige osv.
-
- Bruk visualisering til alle typer oppgaver
- Visualisering kan i prinsippet brukes til alle oppgaver der vi bruker hjernen. Hvis vi er trent til å bruke visualisering, vil vi automatisk bruke visualisering til de fleste typer oppgaver der det er behov for det.
- Huske bedre
- Hjernen lagrer informasjonene på mange måter. Og den kan gjenfinne informasjon på mange måter. Et bilde kan være en effektiv måte å framkalle gamle minner på.
- Når vi kjenner en lukt, kan gamle minner komme klart fram for oss. Vi husker til og med følelsene vi hadde den gang vi kjente lukten.
- Dette er blitt brukt til å utvikle såkalte husketeknikker. Ved å knytte det vi skal huske sammen med et bilde, vil det ofte være lettere å få det fram fra hukommelsen igjen.
- Hvis vi skal huske å få med oss to liter melk, et kneippbrød og en pakke svsker fra butikken, kan vi lage et bilde inne i oss som er lettere å huske. Vi kan se for oss at katten vår står på bakføttene (en fot på hver melkekartong), mens den balanserer kneippbrødet på snuten og en sviske på hver forlabb.
- Vi bør begrense bruken av denne typen bilder. Det er i lengden bedre å bruke bilder som ligger nærmere virkeligheten. Vi kan se for oss hvordan vi tar varene i butikken, legger dem i handlekurven, betaler dem, pakker dem, tar dem med ut når vi kommer hjem osv. Eller vi kan lage oss et bilde av hvordan varene ser ut der de ligger i vogna.
- Hvis vi skal huske noe på et spesielt tidspunkt, kan vi lage et bilde for det. Hvis vi skal huske å ta med en bok når vi går hjemmefra, kan vi se for oss et bilde av boka på dørklinka. Det er da en mulighet for at vi også husker boka når vi ser dørklinka.
- Vanskelige oppgaver
- Som ellers i problemløsning gjelder regelen at jo vanskeligere en oppgave er, desto flere og mer eksotiske tenkemåter bør brukes. Det vil si at vanskelige oppgaver kan rettferdiggjøre utstrakt bruk av visualisering.
- Når vi jobber med en oppgave eller et problem kan visualisering brukes til å:
 - – finne mer informasjon om en sak
 - – se nye sider, problemer
 - – spesielt til å se en sak fra andres side
 - – finne ideer, løsningskriterier, mål og handlingsplaner
 - – finne ut hvordan vi kjenner og føler i forbindelse med en sak
- Langsiktige oppgaver
- Langsiktige oppgaver arbeider vi med over dager, måneder eller år. I slike oppgaver kan det være en fordel å bruke underbevisstheten mer enn ellers, og da er visualisering en effektiv måte å aktivisere større deler av denne.
- Hvis du om to år skal flytte til Australia, kan det være mye du må ordne før den tid. Ved å gå gjennom alt du kan tenke deg ved hjelp av visualisering, vil du sette både bevisstheten og underbevisstheten i gang. Du vil da automatisk suge til deg relevant informasjon som dukker opp i tida framover. Du ser for eksempel en annonse om salg av reiseeffekter og tenker at her kan jeg skaffe meg den flykofferten jeg trenger.
- Du vil også løse problemer lettere. Ved at du har formulert oppgavene og problemene for underbevisstheten, vil den på en måte arbeide videre med problemet på egen hånd. Du leser en artikkel om brevvenner og plutselig slår det deg at en måte å skaffe seg et sted å bo i Australia er ved å annonsere etter brevvenner i en australsk avis. Venner som senere kan hjelpe deg med råd og dåd.
- Denne koplingen i hjernen skjer raskere og bedre hvis du har bearbeidet problemet i hjernen tidligere ved hjelp av visjoner.
- Nå visjonære mål
- Visjon brukes ofte i betydningen stort mål som vi ønsker å nå. Og de fleste som har realisert store mål ved bevisst innsats, har brukt visjoner på en eller annen måte.
- Vi lager da en visjon og bruker denne visjonen som et mål for det vi skal fram til.
- Visjonen vil både stimulere oss og sørge for å aktivisere mer av hjernen, både den bevisste og den ubevisste del.

- Martin Luther King hadde en visjon av et samfunn der alle var likeverdige mennesker, uansett rase. Denne greide han å dele med andre og da han ble myrdet, ble dette en visjon som kunne inspirere og forene borgerrettsforkjemperne i USA.
-
- Individuelle og felles visjoner
- Individuelle visjoner
- Bruk av visjoner er en effektiv metode til personlig utvikling og til å nå mål vi setter oss. Den kan brukes sammen med alle andre metoder for tenkning, problemløsning og personlig utvikling. Ikke alltid på samme tid, men i hvert fall til samme formål.
- Hvis vi ønsker å bli sunnere, kan vi for eksempel lage en visjon av oss selv som et sunt menneske. Vi ser for oss hvordan vi lett og spenstig jogger langs stier eller hvordan vi lysvåken spretter opp om morgenen. Vi kan lage en visjon av oss selv som prototypen på det sunne mennesket. Og vi kan ved hjelp av visualiseringer se for oss hvordan vi skal nå dette målet.
- Vi skal senere se mer på hvordan vi går fram når vi i praksis bruker visjoner til å nå våre mål.
- Felles visjoner
- En gruppe som har en visjon sammen, kan nå mål som virker uoppnåelige for de fleste mennesker. Felles visjoner er en av de sterkeste og mest effektive drivkrefter og metoder for å oppnå mål. Historien kjenner mange store og små eksempler på dette. Det er først og fremst når en visjon blir felles for flere mennesker, at den når sin fulle kraft. Felles visjoner gjør at flere hjerner finner ut måter å oppfylle visjonene på. Når vi løfter i flokk, kan vi også løfte mer enn når vi løfter alene.
- Når vi skal gjøre en av våre personlige visjoner virkelig, er det lettere hvis vi har støtte fra andre mennesker, praktisk og moralsk.
- Denne effekten blir enda sterkere når flere mennesker prøver å virkeliggjøre en visjon sammen. Felles visjoner gjør også at vi stimulerer og støtter hverandre.
-
- Trinn i bruk av visjoner
- Når vi bruker visjoner som metode går vi ofte gjennom noen standard trinn. Disse er:
- 1 Sette mål
- Det første vi må gjøre, er å finne ut hva vi vil oppnå. Vi må så klargjøre målet i form av visjoner og eventuelt på andre måter.
- Noen ganger vet vi hva vi ønsker å oppnå, for eksempel å gå ned fem kilo i vekt. Andre ganger kan målet være mer uklart. Vi kan da bruke visjoner til å finne ut hva vi egentlig ønsker å oppnå, det vil si til å finne målet.
- For eksempel kan vi vite at vi ikke er fornøyd med arbeidsforholdene og mye annet i bedriften hvor vi jobber. Vi vet en del ting vi er misfornøyd med, men vi vet ikke hvordan vi egentlig vil ha det.
- Da kan vi ved hjelp av visjoner finne ut dette. Etter at vi har bygd opp visjonen, lager vi konkrete mål ut fra denne.
- Hva som kommer først av visjonen eller målet, kan derfor være et spørsmål av samme type som hva som kom først av høna eller egget.
- 2 Lage bilder
- Når vi har satt målet, kan vi utvikle dette videre i form av bilder. Med “bilder” mener vi her også lyd, lukt, følelser, stemninger osv.
- Vi kan ha funnet ut at vi ønsker en arbeidsplass der alle skal ha muligheten til å bruke sine evner og til å utfolde og utvikle seg. Vi kan da klargjøre i form av bilder hva vi mener med dette og hvordan dette skal arte seg.
- Det kan være lettere å lage visjoner hvis vi har et sett med bilder til hjelp. Forfatterne av denne boka har flere serier med bilder til dette formålet. Bildene er postkort, fotografier, kunst (naturalistisk og abstrakt) osv. De viser naturen, mennesker og mange forskjellige sider ved livet. Vi velger da ut bilder som vi synes illustrerer det vi ønsker å nå.
- Ofte vil bare det å se på bildene klargjøre ting for oss. Bildene vil ofte uttrykke det vi mener i symbolsk form. En andeflokk som tar av fra vannet, kan symbolisere at her må vi forsøke å ta av med prosjektet vårt. Og vi må fly i flokk. Vi starter med å trå vannet og ender i himmelen.
- Den store informasjonsmengden og den symbolske verdien gjør at bildene kan kommunisere ting som ord vanskelig kan. Derfor er bilder en effektiv metode til å kontakte dypere deler av oss selv. Dette gjør at vi med bilder ofte greier å uttrykke ting vi i første omgang ikke greier å uttrykke med ord. Når en gruppe skal danne eller videreutvikle en felles visjon, kan den derfor først lage den i

form av bilder. Enten ved hjelp av ferdige bilder som velges, eller ved at gruppen tegner bilder sammen. Deretter beskrives visjonen også i form av ord.

- 3 Konkretiser visjonen i form av mål
- Visjonen er i seg selv et mål. I noen tilfeller er visjonen et tilstrekkelig mål i seg selv, i andre tilfeller må den beskrives bedre i form av konkrete mål. Vi kan ha en visjon av et idrettslag som bidrar til miljøet i bygda, blant annet ved å tilby aktiviteter til medlemmer i alle aldre og på alle ambisjonsnivåer. En konkretisering kan da være å gjøre klart hva slags aktiviteter vi skal tilby. En videre konkretisering kan være å bestemme når og hvor ofte disse aktivitetene skal foregå, hvor mange som skal delta osv.
- Hvor mye vi konkretiserer visjonen i form av ett eller flere mål, avhenger av situasjonen. Hensikten er å gi en klar nok beskrivelse til at vi kan se for oss og forstå hva visjonen egentlig går ut på. I tillegg skal målet, som ordet sier, gi oss en tilstrekkelig god retning til at vi kan arbeide fram mot det. Vi bør også kunne vite når målet er nådd.
- 4 Gi målet energi
- Jo mer positivt du opplever målet, jo sterkere vil det tiltrekke og inspirere deg. Gjør målet, slik det er laget i punkt 1 til 3 så positivt du kan for deg selv. Knytt så mye positivt du kan til det. På så mange måter du kan.
- Når du lager en visjon av din ønskearbeidsplass, kan du legge inn så mye du kan av det du liker og verdsetter. For eksempel kan du se for deg et miljø der folk hører på hva du har å si, verdsetter dine meninger, stoler på deg osv. (Og selvsagt at du gjør det tilsvarende overfor andre.) Du kan se for deg at alle har og tar ansvar, at det er vekslende arbeidsoppgaver, god lønn osv.
- Visjonen av ønskeferien kan inneholde bilder av strender, sol og regn, fortauskafeer, museer, god mat, hyggelige mennesker osv. Kort sagt, alt det hyggelige du kan oppleve på denne ferien.
- 5 Repeter
- Når du gleder (eller gruer) deg til noe, ser du det ofte for deg igjen og igjen. Du maler de samme bildene om og om igjen, ser dem i nye utgaver eller utbroderer med flere detaljer. Dette bruker vi bevisst når vi arbeider med visjoner. Vi gjentar visjonen igjen og igjen. Tenk så ofte du kan på visjonen.
- Husk at visjonen skal lades positivt. Dette betyr at du bør konsentrere deg om de hyggelige sidene ved visjonen. Dette kan også være at du overvinner ubehageligheter.
- For eksempel kan du se for deg hvordan du overvinner flyskrekken, setter deg på flyet og endelig går av og møter en etterlengtet venn.
- Å repetere ofte betyr ikke at du skal drive tvangsøvelser med visjonstenkning. Det er mer som når du tar opp hyggelige dagdrømmer og ting du gleder deg til.
- 6 Finne veier
- En visjon er noe du ikke har, som du ønsker å oppnå. Du må derfor finne veier mellom situasjonen slik den er, og målet. Gjerne ved hjelp av visualiseringer, men også på andre måter. Gjør også dette ofte. Du kan også ha en visjon av noe du allerede har. Da må du finne ut hvordan du beholder dette.
- På dette trinnet kan du også møte de ubehagelige eller mindre hyggelige sidene som er knyttet til visjonen. Alle hindrene og vanskelighetene som vil møte deg på vei mot målet. Skyv ikke disse fra deg, men finn måter du kan overvinne vanskelighetene på. Og opplev gleden ved at du (i tankene) overvinner disse vanskelighetene.
- For feriereisen må du finne ut hvor du ønsker å reise, finne måter å gjøre dette på, ta beslutninger, bestille billetter osv.
- Et uoverstigelig problem kan være å skaffe penger. Du kan da se for deg mulige måter å gjøre dette på, sparing, ekstra jobb osv.
- CPS og andre metoder kan brukes på dette trinnet. Problemet (utgangspunktet/situasjonen) er da forskjellen mellom situasjonen du er i nå og situasjonen du er i når visjonen er virkeliggjort.
-
- Viktige metoder når du lager visjoner
- Det er mange måter å lage og bruke visjoner på. Og hva som er best, avhenger av situasjonen, visjonen og mye annet. Vi skal se på noe av det som kan være viktig.
- Avslapping
- Hvilke tanker som kommer opp, avhenger av hvilken sinnsstemning vi er i. Vi tenker annerledes når vi er sinte enn når vi er blide. Hjernen fungerer vanligvis best i en avslappet og behagelig sinnsstemning når vi skal arbeide med visjonen.

- Det fungerer forskjellig etter hvor dyp denne avslappingen er. Når vi arbeider med visjoner, kan vi derfor først sørge for å slappe av.
- Mange bruker allerede denne metoden. De ligger på sofaen eller under et tre og drømmer seg bort. De arbeider da med visjoner.
- Det er ikke alltid nødvendig å foreta denne avslappingen på forhånd. En visjon av noe vi ønsker, vil ofte i seg selv føre til en hyggelig og avslappet sinnsstemning.
- Vi bør også arbeide med visjonene i andre sinnsstemninger. Skal vi mobilisere hele oss, må vi også mobilisere de delene av hjernen som for eksempel trer i virksomhet når vi er sinte.
- Dybde
- “Dypt hensunket i sine egne tanker satt han ved vannkanten.” Denne setningen illustrerer hva vi mener med dybde i forbindelse med visjoner. Vi gjør visjonen dypere ved å legge mer til den, ved å bruke bilder, og ved å tenke og føle gjennom hvorfor vi ønsker denne visjonen. Og med nye hvorfor til dette svaret osv.
- Hvor “dypt” vi går inn i oss selv kan ha stor betydning for hvordan det fungerer. Det fører til forskjellige typer aktivisering av ressursene.
- Du kan ønske en bedre arbeidsplass fordi det er i overensstemmelse med din politiske, etiske eller religiøse tro. Du kan ønske å dra til et bestemt feriemål fordi du en gang, på samme sted, traff et menneske som betydde mye for deg. Kanskje håper du å treffe et nytt menneske. Og årsaken til dette er?
- Dybde i visjonen gjør at den er mer i overensstemmelse med deg selv, og det fører også til økt energi.
- Bredde
- Det er ikke alltid noe klart skille mellom en visjons dybde og bredde. Med bredde mener vi å brodere visjonen ut med flere detaljer, knytte den sammen med flere ting osv.
- Hvor bred eller omfattende vi gjør visjonen, har også betydning. Økt bredde fører til at visjonen på en måte står på flere bein. Det fører også til økt energi.
- Hvis visjonen er en ferietur, kan øking av bredden være å se for oss mer og mer som kan oppleves på ferieturen.
- Kompleksitet
- Et bilde av deg selv mens du sitter på en benk i parken og spiser is, kan være en enkel visjon. Ditt ønske for framtidssamfunnet kan være langt mer komplisert.
- Hvor enkel eller hvor komplisert visjonen er, har også betydning for hvor lett det er å bygge og virkeliggjøre visjonen. Det er lettest å begynne med enkle visjoner. Du har da et enkelt mål å konsentrere deg om. Det er lettere å forestille seg og lettere å beskrive. Selv om det kan være vanskelig å nå, så er det oversiktlig og greit å bygge visjonene rundt. Mer sammensatte problemer gjør det vanskeligere å holde oversikten.
- Hva som er mest virkningsfullt av å bruke enkle eller kompliserte visjoner, avhenger av visjonen og mye annet. Blant annet av hvor lett det er å få til det som er gjennomgått i dette kapitlet.
- Energi
- Vi har gjennomgått flere måter å gi visjonen energi på. I prinsippet får en visjon energi ved at den oppleves som noe positivt. Hvor positiv visjonen er for visjonsholderne er derfor av største betydning. Både dybde og bredde gir energi fordi de gjør visjonen mer positiv.
- Vi kan også prøve å knytte visjonen til det vi synes er mest verdifullt. Politiske og religiøse visjoner er sterke også fordi de er knyttet til grunnleggende verdier og normer som vi bærer inne i oss.
- Det er derfor viktig at visjonen er i harmoni med visjonsholderens grunnleggende verdier, normer, ønsker osv. Sagt på en annen måte: Visjonen må passe til visjonsholderen. Ønske gir energi. Og det at vi aksepterer at visjonen oppfylles og følgene av dette, gir også energi.
- Vi bør være forsiktige med å bruke visjoner til å oppnå noe som er i uoverensstemmelse med oss selv. Dette kan føre til at vi kommer i strid med oss selv inne i oss, noe som kan ha uheldige følger.
- Nåtid
- Visjonen skal vanligvis gjøres i nåtid. Det vil si at vi skal se framtiden som om den er virkelig nå. Dette gir mer energi. Når vi har bygd opp en visjon som om den er virkelig nå, vil hjernen prøve å gjøre denne visjonerte “virkeligheten” virkelig.
- Vi prøver alle å forme verden og virkeligheten etter vårt eget bilde. Visjoner er bevisst og aktivt å velge det bildet vi ønsker å forme virkeligheten etter.

- Når vi ser på forandringer som skjer mellom nåtid og den framtidige visjonen, ser vi på dem som om de skjer nå.
- Hovedregelen er nåtid, men alt med måte. Vi kan også se på ting som om de allerede har skjedd, og enkelte ganger på ting som skal skje. Dette kan gi økt energi. Det kan også styrke troen på visjonen, noe som vi skal se mer på senere.
- Nyskapning
- Visjonen bør være å skape noe nytt. Dette gjør det lettere å gjøre de andre tingene som er anbefalt. Det er for eksempel lettere å gi energi til å skape noe nytt, enn til å ødelegge noe gammelt.
- Når vi har noe som skal forandres, ser vi det derfor ikke først og fremst som noe som skal forandres, men som noe som skal lages nytt, i tillegg eller i stedet for det gamle.
- For frigjøringsbevegelser kan det være et mål i seg selv å styrte et forhatt diktatorisk styre. Men kampmoralen bli høyere hvis de i tillegg har en visjon om et bedre og mer rettferdig samfunn som skal erstatte det gamle.
- Tro og tillit
- Jo mer vi tror på visjonen eller har tillit til at den skal virke, jo større er sjansen for at det skal skje. Dette kommer av flere ting. Det er lettere å motivere seg til å gjøre noe vi tror vi lykkes med.
- Og et ønsket mål ser hyggeligere ut hvis vi tror at vi vil nå det. Det er også lettere å finne veien til løsningen på et problem hvis vi tror at vi greier det.
- Om du ikke greier å ha tro eller tillit, lat som eller lek at du har det. Det vil i hvert fall gi litt av den samme effekten som ekte tro og tillit.
-
- Positive forsterkninger av visjonen
- Sannsynligheten for at visjonen skal bli virkelighet, kan økes ved hjelp av positive forsterkninger. Dette kan være å støtte selve visjonen eller å støtte gjennomføringen. Forsterkningen kan gjøres på forskjellige måter. Noen er nevnt nedenfor.
- Støtt målet for visjonen
- Tenk ting og gjør ting som støtter din oppfatning av at visjonens mål er et godt mål for deg. Dette henger sammen med å gi energi og å utvide visjonen i bredde og dybde. Men du kan også gjøre en mer aktiv innsats.
- Hvis du drømmer om å bli snekker, kan du gå rundt å kikke på hus og forestille deg hvor hyggelig det hadde vært om du hadde bygd disse.
- Forsterk troen
- En ting er å være sikker på at du ønsker noe. Det er i seg selv bra, men ikke nok til at du er sikker på at du vil oppnå dette ønsket. Jo sterkere du tror at du vil greie noe, jo større er sjansen for at du vil greie det.
- Bruk andre og deg selv til å forsterke troen på at det skal gå. Tro kan komme av seg selv. Men du kan også bygge og forsterke en tro ved aktiv innsats. Dette gjør du ved å finne ut hva som skal til for å realisere visjonen. Finn ut hvordan du har fått til ting tidligere. Finn ut hvordan andre har virkeliggjort liknende eller helt andre visjoner. Kort sagt, overbevis deg selv om at det nytter å prøve.
- Tenk og gjør støttende ting
- Visjoner blir vanligvis ikke virkelige av seg selv. Du må selv gjøre ting for å nå målene.
- Hvis du har bygd en visjon godt opp slik vi har forklart tidligere, kan det nok i mange tilfeller se ut som om alt skjer av seg selv uten din innsats. En dyktig oppbygd visjon av deg selv som ikke røyker kan for eksempel føre til at du mister lysten på røyk. (Husk visjonen er ikke at du slutter å røyke, men av deg selv som en person som ikke røyker.)
- Det føles derfor som om du slutter å røyke uten å gjøre noen innsats. Og det er jo hyggelig. Men dette er bare tilsynelatende. Du har gjort den innsatsen som lå i å bygge opp visjonen og styrke den. I dette tilfellet er det der hovedvanskeligheten ligger, ikke i den praktiske gjennomføringen.
- Du trenger ikke lære noe nytt eller gjøre store fysiske eller mentale prestasjoner for å la være å putte en røyk i munnen. Selv om du er storrøyker, er det flere sekunder pr. dag der du ikke putter en røyk i munnen, enn der du gjør det.
- Andre visjoner kan kreve mer enn den mentale bearbeidingen. For å bli snekker må du lære å bruke snekkerverktøy, å lese tegninger, å kunne se forskjellen på materialer osv. Virkeliggjøringen av denne visjonen kan du støtte ved å finne ut hva slags utdanning du må ta, hva som kreves for å begynne på denne osv. Du kan også begynne som hobby snekker.

- Kort sagt, bruk hodet til å tenke ut hva som kan støtte oppfyllelsen av visjonen. Foreta handlinger som støtter opp.
- Si ting høyt
- Hvis du har lest høyt noe du selv har skrevet, vet du at dette kan gi et annet inntrykk enn hvis du leser det inne i deg. Ord går også til andre deler av hjernen hvis de uttales.
- Derfor bør du fore visjonen og støtten av denne inn til flest mulige deler av hjernen. Si ting høyt til deg selv og andre. Ting som støtter visjonen og oppfyllelsen av denne. Skriv ting ned. Tegn.
- Lytt til andre
- Andre er alltid en kilde til kunnskap. Andre påvirker oss også i vår tro på oss selv og på hva som er lett og vanskelig. De vet mye som vi ikke vet og de kan lære oss mye nytt. Lytt til det andre sier som kan styrke visjonen og gjennomføringen av den. Les også ting som kan bekrefte og støtte den.
- Allier deg med andre
- Jo flere mennesker, jo flere ressurser tilgjengelig. Dette er ofte grunn nok til å alliere seg med andre for å virkeliggjøre en visjon.
- Men det meste av det vi har nevnt tidligere, kan forsterkes ved at du arbeider sammen med andre. For eksempel er det lettere å tro på noe som andre tror på. Mange som er vaklende i sin religiøse tro, trenger å overbevise andre for å overbevise seg selv. "Når jeg greide å få ham eller henne til å tro, så må det være noe i det."
- Det å gjøre noe sammen med andre, kan i seg selv være hyggelig og dermed gi visjonen mer energi. Det kan også være lettere å finne ut hva vi egentlig ønsker, hvis vi har andre å snakke med. Det er en fare ved å dele visjonen med andre. De kan like lett dra deg ned som opp.
- Et godt råd når du lager visjoner som først og fremst er dine egne, er derfor: Gjør først visjonen så sterk at du ikke vakler i troen ved andres mistro eller kritikk. Så kan du fortelle andre om visjonen eller målet. Hvis andre tror at du ikke greier det, så vil du kunne argumentere for ditt eget syn (høyt eller inne i deg). Dette vil virke vel så overbevisende på deg selv som på de andre. Hvis andre tror at du greier det, så er selvsagt dette i seg selv støttende.
-

*Gruppens målsettinger og strategier kan best utvikles videre ved at vi har en visjon og at vi alle har et felles sett av verdier og holdninger som skal være retningsgivende for vår atferd og arbeidsmåte.
Wilh. Wilhelmsen*

Daglig/faglig leder Sune Gustavsson