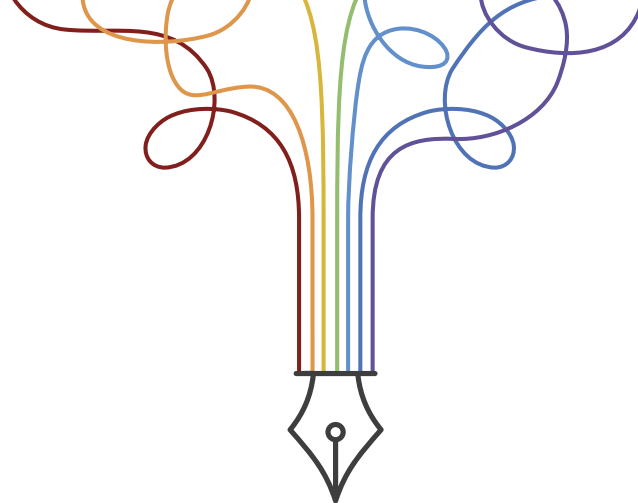




CREATIVE FIERCE



TING SOM GJØR DEG
MISUNNELSESVERDIG
PRODUKTIV!



*av Sonia Simone,
oversatt av Torill Bye Wilhelmsen*

Før vi setter i gang vil jeg gi deg litt velfortjent ros.

Du har bestemt deg for å puste liv i den kreative gnisten du kjenner inni deg.

Og nå har du har funnet fram til en ressurs (denne artikkelen) som vil hjelpe deg å videreutvikle din kreative åre.

Det er en fin ting!

For selv om de fleste mennesker har en iboende kreativitet, kan det være lett å miste den av syne i en travel hverdag.

Men **du** må fortsette å uttrykke deg kreativt! Du har mye på hjertet, og trangen til å være et skapende menneske vil gi deg noen uforglemmelige opplevelser. Du er i stand til å skape noe vakkert, viktig, varig og verdifullt for andre - du kan forandre verden, i alle fall den delen av verden som du lever og virker i.

Skal du oppnå et så ambisiøst mål, så krever det at du faktisk får jobben gjort. Så i dag vil jeg fortelle deg om **kreativ produktivitet**. Vi fokuserer på skrivning i denne artikkelen, men faktum er at vi alle har et potensiale i oss til å skape noe på flere ulike felt. *Så disse tipsene kan du bruke til alle typer arbeid.* Inkludert å starte og drive en lønnsom og bærekraftig bedrift, få fart i et prosjekt eller gjøre unna din del av et teamarbeid raskere og mer effektivt.

Det finnes mange typer skrivende mennesker. Tekstforfattere, skribenter og frilansere *lever av* å produsere tekst, og mange forfattere og poeter *lever for* å skrive. Gründere og bedriftseiere skriver mye mer enn de selv tror. I denne artikkelen bruker vi ordet "skrivende" for en som skriver. Setter du ord på egne eller andres tanker, eller bruker tekst til å få fram et budskap, er du en skrivende. (Selv om du for tida ikke får skrevet så mye som du kunne ønske deg - men det skal vi ta tak i nå).

Er du en av dem som går og verker etter å få skrevet mer, men vet ikke hvordan du skal få tid, energi og konsentrasjon til å skrive noe skikkelig bra? De mest produktive skriverne, altså de som både skriver ofte, godt og mye, benytter 7 fremgangsmåter. Og ja - det gjelder til og med de mest spontane kreative folka! For selv de som er mest produktive i sitt skapende, kreative arbeid, trenger ikke gjøre seg avhengige av å måtte finne viljestyrke eller motivasjon for å komme i gang. De holder produktiviteten oppe ved å bygge inn noen fruktbare rutiner i dagliglivet sitt (men ikke av det kjedelige slaget!).

Vil du skrive mer og bedre? Prøv disse 7 framgangsmåtene for å øve opp din egen produktive og kreative praksis - det er ikke så vanskelig som du kanskje tror!

La oss hoppe i det!



GJØR DET TIL EN VANE Å OBSERVERE OMGIVELSENE DINE

Forfattere, malere, musikere —
egentlig enhver kunstnerisk sjel —
har én ting til felles:

De legger merke til alt.

Du tenker kanskje at dette er
en medfødt egenskap, slik som
øyenfarge eller høyde. At noen er
mer observante enn andre.

Sånn er det ikke.

Det er en vane, og den er ikke
vanskelig å innarbeide.

Kreative folk legger merke til fargen
på asfalten når de går nedover
gata. De legger merke til uvanlige
språklige vendinger og spesielle
skyformasjoner. De legger merke til
alt som ikke er helt som det pleier å

være, men også alt det ordinære og
hverdagslige.

Disse observasjonene trenger ikke
å være direkte relevante for faget
ditt. Det er faktisk bedre om det
du legger merke til ikke har noe
med jobben din å gjøre i det hele
tatt. Hvis du for eksempel skriver
en bok om yoga, så kan du likevel
skrive ned biter av en samtale du
hørte på butikken eller hvordan
du opplevde å bli ringt opp av en
overraskende hyggelig telefonselger.
Det du interesserer deg for og biter
deg merke i hver dag er med på
å hjelpe deg til å finne din unike
skrivestil. Klisjeene og det generiske
språket må skygge banen for unike
observasjoner.

Kreativt produktive kunstnere

og forfattere “oversetter” alt de observerer. De beskriver alt de ser og hører og skriver det ned slik at de kan oppdage det igjen senere.

Over tid fyller de hyller breddfulle av notatbøker og skissebøker som inneholder hundrevis, og kanskje tusenvis av observasjoner de har gjort seg.

Hvorfor dette er viktig: Jo, fordi observasjon er kilden til «kreativ inspirasjon». Vi legger merke til noe interessant, trekker en linje til andre detaljer, som igjen sår et frø som kan springe ut i en ny tekst.

Observasjonene trenger ikke være grensesprengende, nye oppdagelser. Selv den enkleste, lille detalj vil gi en gnist til ditt kreative arbeid.

Oppgave: Har du ikke allerede en kreativ loggbok, få deg en! Gjør det til en vane å skrive ned noen få observasjoner hver dag — selv om de virker dagligdagse og kjedelige til å begynne med.

Du trenger ikke noen fancy notatbok for å komme i gang. Faktisk kan en “for fin” notatbok være så vakker at du ikke tør å skrive i den. Så hvis du har kjøpt noen superfine notatbøker som er for fine til å kladde i, søl kaffe på noen av sidene med vilje eller bruk en billig notatbok i stedet. Selv anerkjente kunstnere og forfattere loggfører tankene sine i billige notatbøker. Så finn ei bok som gir deg lyst til å notere i vei!



DE ANERKJENNER AT FORBEREDELSENE ER EN VIKTIG DEL AV JOBBEN

Folk som ikke skriver selv tror ofte at gode tekster bare kommer av seg selv til de som er heldige nok til å være «gode til å skrive».

Og ja, av og til skjer det; ordene flommer og du renner over av kreativ inspirasjon.

Men denne skriveflyten oppstår ikke av seg selv, den kommer fordi du har lagt et godt grunnlag for å oversette en idé som poppet opp i hodet ditt til et solid stykke tekst.

Utmerket arbeid er et resultat av utmerket forberedelse.

Jeg kaller det «tingen før tingen». For å kunne sette seg ned og skrive er det ofte nødvendig å gjøre forundersøkelser/research, et intervju, eller kanskje vi må slå opp et interessant sitat.

Vi må bygge et språklig stillas som vi kan strukturere teksten rundt. (Jeg ville kalt det en disposisjon, men noen forfattere kan visst ikke fordra det ordet).

Vi kan sammenligne det med en gitarist som stemmer instrumentet sitt, eller en maler som gjør noen raske skisser.

Før du starter motoren og setter avgårde må du sørge for at du har gjort de nødvendige forberedelsene. For når du har gjort forarbeidet vil det gå så mye lettere å sette seg ned ved skrivebordet og sy sammen ord til setninger.

Hvorfor dette er viktig: Hvis du ikke har klart for deg hva som er «tingen før tingen» vil du bli sittende fast i et superlim av utsettelsesatferd. Det surrer rundt i

7 TING SOM GJØR DEG MISUNNELSESVERDIG PRODUKTIV!
by Sonia Simone, oversatt av Torill Bye Wilhelmsen

bakhodet og tapper deg for energi, mens skrivingen din står på stedet hvil.

Prokrastineringen gjør at du utsetter skrivingen som du mistenker kan utvikle seg til å bli det jeg kaller for «Klovnebil-prosjekter». Det vil si prosjekter som vokser en over hodet og fortsetter å balle på seg, uten at du får noen framdrift overhodet.

Klovnebil-prosjekter oppstår når forberedelsene viser seg å være mer omfattende og mer komplekse enn du trodde da du startet. Og ettersom dagene går blir du mer og mer frustrert, fordi du føler at du burde ha skrevet - ikke bare forberedt deg til å skrive.

Oppgave: Å gjøre det til en vane å planlegge «tingen før tingen» er enkelt og lettvinnt, og det betaler seg i rikt monn.

Sett av noen få minutter hver uke. Mandag morgen eller søndag kveld er gode tidspunkter for dette. Bestem deg for hva dine tre viktigste forpliktelser (til deg selv) er den kommende uka.

Finn ut hva «tingen før tingen» er for hver av de prioriterte gjøremålene du har på lista di, og sett av tid i kalenderen for hver enkelt aktivitet (dag og tidspunkt).

Planlegg *når* du skal skrive mens du har kalenderen åpen!

Denne planleggingen kan gå veldig raskt. I samlingene på Creative Fierce kommer vi i mål med denne rutinen på rundt 4 minutter hver mandag formiddag.

Ikke legg planer for hvert minutt av uka. Gi deg selv litt slingringsmonn i tilfelle planene dine endres underveis. . (Dette er tross alt 2020-tallet... uventede ting skjer!)

Men når du har satt av tid til dine prioriterte gjøremål først, *inkludert forberedelsene du trenger å gjøre før selve skrivingen begynner*, er det mye større sannsynlighet for at du faktisk klarer fullføre det du ønsker den uka.



Kanskje du har hørt utsagnet om at amatører sitter og venter på inspirasjon, mens profesjonelle står opp og gjør jobben?

Det er fordi kreativitet faktisk springer ut av å gjøre selve jobben.

Kreativt produktive mennesker vet at uansett hvor talentløse og umotiverte de føler seg når de setter seg ned, så vil de klare å komme opp med noe hvis de bare gir det 10 minutter.

Det første de skriver er kanskje ikke kjempebra, i hvert fall ikke helt ennå, men det kan fikses i redigeringen.

Dette er grunnen til at mange produktive skrivende skriver hver eneste dag — selv om resultatet kan være både kort og så dårlig at de ikke vil vedkjenne seg det.

Hvorfor dette er viktig: Å holde tempoet oppe i det skapende arbeidet vil gi deg alle ideene du noensinne kommer til å trenge, for ideer er som kaniner. Selv om du starter med to kaniner, så kryr det av dem før du vet ordet av det...

God driv er også den beste måten å utvikle kreativ selvtillit på, for jo oftere du setter deg ned for å skrive, jo mer vil du stole på den indre følelsen som sier at: JA, jeg er forfatter!

Oppgave: Forplikt deg til å skrive hver dag — selv om det enkelte dager bokstavelig talt bare resulterer i én enkelt setning.

Hvis du skriver én setning hver dag, vil behovet for å skrive fortsette å melde seg. Du skriver et helt avsnitt, og snart en hel side.

7 TING SOM GJØR DEG MISUNNELSESVERDIG PRODUKTIV!
by *Sonia Simone*, oversatt av *Torill Bye Wilhelmsen*

Og selv om du bare skriver én side hver dag, vil det etter ett år bli til et manus på størrelse med en roman!

Men (spoiler alert!) de fleste dagene kommer du til å skrive langt mer enn den ene siden. Samtidig vil du alltid ha forpliktelsen til å "skrive

én setning» å falle tilbake på hvis motivasjonen skulle svikte en dag.

Små steg gir nemlig stor framgang. Det er belønningen du får av å holde tempoet oppe!



DE HAR GODE STRATEGIER FOR Å HÅNDTERE MOTSTAND

Kreativt produktive mennesker vet at den raskeste veien til skrivesperre og utbrenthet er å undertrykke ubehagelige følelser.

Ubehagelige følelser er litt som oppblåsbare strandballer i et svømmebasseng. Jo lengre ned under vannflata du prøver å skyve dem, jo mer energi bygger du opp så de kan sprette tilbake til overflaten.

En av de vanligste følelsene produktive skrivende møter, er «næh, jeg har ikke lyst til å skrive på det prosjektet i dag».

Den massive muren av «jeg orker ikke å ta tak i det i dag» når du skal sette deg ned for å skrive kalles motstand. Alle som skriver opplever det i større eller mindre grad.

De produktivitetsguruene som du

skal få billig av meg står klare til å si at du bare må «kjempe deg gjennom det» og se å få gjort det du skal. Hvilket ville vært et utmerket råd, hvis det ikke var for at det er umulig å gjennomføre i praksis.

Og så har du de mindset-coachene som forteller deg at du bare trenger å «find your why».

Joda, å finne din indre motivasjon er kjempebra! Å ha en visjon som er større enn deg selv gjør at du har noe å jobbe mot.

Men det er ikke *nok* for de aller fleste av oss for å klare å komme i gang med skrivinga.

Du kan ha en dagbok full av gode argumenter for hvorfor du BØR få skrevet. Men hvis du har en tendens til å unngå ubehagelige følelser, så vil du også styre unna skrivepulten

så fort den «uff, jeg har visst ikke lyst til å skrive på akkurat det prosjektet i dag»-følelsen treffer deg.

Så har du coachene som vil at du skal hyre dem for å gi deg et spark i ræva, og som gir deg skyldfølelse hvis du ikke skriver i x antall timer. (De kaller det å stille deg til ansvar, men det fungerer mer som en skammekrok).

Denne skolen lærer deg at hvis du ikke gjør arbeidsoppgavene dine, så vil det svi. Noen av disse “guruene” oppfordrer til og med til å donere penger til en organisasjon eller et politisk parti som står for verdier stikk i strid med dine egne, hvis du ikke holder avtalen du har inngått med coachen.

Såne ting skal bare ikke skje!

Likevel går folk på limpinnen gang på gang. Og litt av årsaken er at den såkalte «tøffe kjærligheten» faktisk kan virke. En kort stund.

Problemet er bare at den vil gi deg enda hardere motstand neste gang.

Hjernen din er ikke dum. Hvis coachen din får deg til å føle skyld og skam, vil du etter en tid unngå coachen. Hvis et skrivekurs får deg til å føle at du hele tida er bakpå med skrivinga eller at du skriver mye dårligere enn alle andre, mister du motivasjonen til å se resten av video-leksjonene.

Enden på visa er at du ikke møter opp, selv om du har betalt for å få hjelp. Og du klandrer deg selv fordi du ikke fullførte.

Det er ikke din feil at det ikke fungerer!

Å bli sint på seg selv for å bli mer motivert er en *dårlig strategi*, forskningen er enig.

Å lære seg å *stå i det* når du kjenner på ubehagelige følelser knyttet til skrivinga, er den første delen av en metode som funker som fjell. (Den neste delen er punkt 7 som vi kommer til snart).

Men først skal jeg fortelle deg noe du kanskje ikke er klar over ennå?

Du er ikke en kronisk utsetter.

Du har bare lært en atferd som gjør at tendensen til å utsette ting føles som en konstant og overhengende trussel. Du kan lære deg noen smarte metoder for å håndtere dette, slik at du blir en gjennomfører som kommer i mål med prosjektene dine - uansett hva du har satt i gang.

Prøv dette: Neste gang den ubehagelige bølgen av motstand skyller innover deg, tillat deg selv å kjenne på hvordan det føles.

Ikke forsøk å distrahere deg selv for å skifte fokus. Ikke prøv å overtale deg selv til å “skjerpe deg”.

Legg heller merke til hvordan følelsen påvirker deg. Forsøk å observere reaksjonen din med et mest mulig objektivt blikk, som om du ser deg selv utenfra. Kanskje motstanden i deg gir noen fysiske utslag, som at det knytter seg i magen eller at du føler deg utmattet.

Vær så rolig som du klarer, og aksepter at dette er slik det føles akkurat nå.

Ikke prøv å bli kvitt følelsen — det er bare å presse strandballen lenger ned under vann. La den flyte.

Etter at du har holdt ut følelsen av ubehag i et minutt eller to, gi deg selv et klapp på skuldra og vær fornøyd med dagens innsats.

Når du har trent deg opp til å holde ut den innledende perioden med ubehag, er du klar. Klar til å gjennomføre den lille, daglige rutinen med å skrive én setning. Den gode vanen som vil gi deg den farta du trenger.

Allerede etter en dag eller to med denne øvelsen vil du takle ubehaget bedre. «Jeg klarer ikke å skrive i dag»-følelsen vil ikke være en fullt så stor greie lenger. Du kan få skrevet mye - men uten så mye drama.

Og den fleksible forpliktelsen du gjorde i punkt 2 gjør at du holder farta oppe selv når ubehaget føles overveldende.

Hvorfor dette er viktig: Følelsen av «Jeg orker ikke skrive nå» er som andre følelsesmessige tilstander. Den forsvinner av seg selv — *så lenge du ikke klamrer deg for hardt til den.*

Om vi gjør denne negative følelsen til en del av vår identitet og tror at det ikke ligger til vår natur å fullføre prosjekter, eller at du ser på deg selv som «forfatteren som sliter med skrivesperre», forsterker det bare problemet.

Å anerkjenne at følelsen er der, men uten å tvinge den ned under overflaten som en badeball, gjør at den vil flyte av gårde av seg selv om en liten stund.

Oppgave: Her er en øvelse du kan gjøre nå:

1. Tenk på en frase du ofte sier til deg selv når du prøver å unngå skriveprosjektet ditt. Kanskje det er noe ala

«Jeg vil ikke skrive på denne teksten nå»

2. Og nå, tenk på en sang som er lett å få på hjernen, og syng unnskyldningen din til melodien. Du kan synge høyt hvis du vil, men å tenke at du synger den fungerer like bra.

Det kan være alt fra Stairway to Heaven eller Macarena, Peppa Gris eller Baby Shark...

7 TING SOM GJØR DEG MISUNNELSESVERDIG PRODUKTIV!
by Sonia Simone, oversatt av Torill Bye Wilhelmsen

Eller Amy Winehouse hvis det er mer deg.

«Jeg vil ikke skrive på boka mi, så jeg sa nei, nei, nei»

Du kan skrive litt videre på sangen hvis du har lyst. En linje eller to, eller hele pakka med vers og refreng.

3. Hver gang du legger merke til at du virkelig ikke har lyst til å skrive i dag, syng den teite sangen for deg selv.

Ved å angripe problemet med humor blir det lettere å koble fra den demotiverte følelsen (som føles helt reell). Denne teknikken er med på å gi rom til din kreativt produktive side.

4. Teknikken er nyttig fordi den er enkel, tar ikke mye tid og koster ikke ei krone.

Men profesjonelle skrivende benytter seg av flere teknikker for å få god arbeidsro og produktivitet.

Kombiner derfor denne teknikken med de andre teknikkene i denne artikkelen for å bli en enda mer produktiv skrivende!



Å FÅ FART OG FREMDRIFT I PROSJEKTET DITT ER DET SOM STERKEST STIMULERER SELVTILLIT I SKRIVINGA DI

Med andre ord, **å sette seg ned og skrive hver dag vil gi selvtilliten din en kjempeboost, og vil få opp produktiviteten din mer enn noe annet.**

Men selv når du forplikter deg til en "mikrovane" som det å skulle skrive bare en eneste setning om dagen, og du klarer å håndtere fristelsen til å utsette arbeidet til en annen dag, er det likevel lett å la det skli ut - og rett og slett glemme den nye skriverutinen.

Små vaner er så enkle å gjennomføre at de kan bli «ute av syne, ute av sinn».

Det teller ikke akkurat positivt hvis man ønsker å holde skrivefarta oppe.

Profesjonelle skrivende loggfører derfor sin egen framdrift.

Ja, du hørte riktig --- produktive skribenter fører ofte en «treningsdagbok» eller «habit tracker» med oversikt over hvor mange skriveøkter de gjennomfører.

Å registrere skriveøkta blir triggeren for å sette seg ned og jobbe. Du ser avkrysningsskjemaet foran deg og får lyst til å krysse av for ei ny økt. Så du fyrer i gang PC-en og skriver setningen din, som fort blir til to, og som kan bli til både tre og fire sider når skrivevanene dine blir sterkere.

Å gi seg selv tillatelse til å ha dårlige skrive dager der man bare skal få krotet ned den ene setningen, gjør at målet om å skrive hver dag er innenfor rekkevidde. Og

7 TING SOM GJØR DEG MISUNNELSESVERDIG PRODUKTIV!
by *Sonia Simone*, oversatt av *Torill Bye Wilhelmsen*

når det er så lett, så kan du faktisk inngå en avtale med deg selv om at du skal skrive hver eneste dag.

Hvorfor dette er viktig:

Registrering av vanene dine er en av de beste metodene for å skrive jevnt og trutt. Når du konsistent banker ut minst 1 setning om dagen får du etterhvert bra fart og bygger opp din kreative selvtillit i takt med at ordtellingen i dokumentet ditt tikker oppover!

Ved å tillate deg selv roligere dager (der du bare skriver en eneste setning) får du fortsatt en liten seier, noe som betyr at du kan bygge opp en god skrivevane som varer livet ut.

Oppgave: Skaff deg et avkrysningsskjema for å telle skriveøktene dine! Det kan være klistremerker i årsplanleggeren din, et whiteboard over skrivebordet med store røde kryss, en app eller en utvidelse til nettleseren (som for eksempel Momentum App som har en innebygd “habit tracker”).

Når du ser skjemaet foran deg får du en visuell representasjon av at det går framover med skriveprosjektet. Jo flere kryss du samler i en ubrutt rekke, jo sterkere har vanen din blitt.



DE BRUKER RAMMEVERK, IKKE OPPSKRIFTER

De som ikke stoler på sin egen evne til å skrive godt bruker ofte ferdige oppskrifter for skrivingen sin. De som skriver effektivt og godt bruker *rammeverk*.

Du trenger ikke google lenge for å oppdage at det er tusenvis (!) av informasjonpprodukter og kurs på markedet som lover folk som skriver at “her er det bare å kopiere en ferdig suksessoppskrift” for å lykkes. De prøver å selge seg inn på at du bare kan bytte ut noen setninger her og der, før du kan oppleve “magien” og få økt salg eller flere kunder.

Disse formlene er nok heller oppskriften på å mislykkes.

Om oppskriften skulle vise seg å gi noen virkning i det hele tatt, så gir

den et så middelmådig resultat at de såvidt tjener inn igjen investeringen. Mange blir skamfulle over at det ikke gikk like bra som de ble lovt da de kjøpte (og derfor tør de heller ikke å si noe om hva de *egentlig* synes om opplegget de selv ble lokket av).

Denne typen formel-skriving kan gjøres like bra av en datamaskin med kunstig intelligens. Som igjen betyr at det å skrive noe som er så halvveis, er å kaste bort tida di.

Smarte skrivende bruker rammeverk, ikke formler og oppskrifter.

De bruker velprøvde strukturer når de snekrer sammen bloggartikler, bøker, annonser, landingssider og andre typer tekst. (Jeg skrev

om disse strukturene i mange år hos Copyblogger.com, og det er fremdeles den ressursen jeg anbefaler når du vil ha smarte rammeverk for innholdsproduksjon og andre typer skriving som skal gi bedriften mer synlighet).

Et rammeverk er ikke fullt så enkelt som å tegne prikk-til-prikk, men det er ikke et helt blankt lerret heller.

Et rammeverk er en enkel skisse som du kan bruke til å få oversikt over teksten du holder på med. Du vet det er et rammeverk, mer enn en oppskrift, hvis fem (eller fem hundre) tekstforfattere kan bruke det samme rammeverket og det resulterer i vidt forskjellige tekster.

En mal for disposisjon er et slikt rammeverk. Det er også en bloggpost med en topp 7-liste (som denne artikkelen). Eller en «problem-vendepunkt-løsning»-modell for oppbygging av en tekst.

Jeg har brukt rammeverk for skrivingen min i flere tiår.

Men den største innsikten jeg har fått de siste årene som virkelig har gjort at jeg skriver mer og bedre er at jeg i tillegg har funnet et godt *rammeverk for å øke produktiviteten*.

Akkurat som et godt rammeverk for å skrive en blogg kan gjøre det mye lettere å skrive en treffsikker artikkel, gjør et rammeverk for

produktivitet at det er en million ganger enklere å sette seg ned for å skrive.

Hva er elementene i et solid rammeverk for produktivitet?

- Det starter med å jevnlig observere ting som skjer i omgivelsene, så vi alltid har et vell av ideer å øse av (atferd #1, se side 4)
- Det er satt av tid og sted i kalenderen for forberedelser, i tillegg til selve skrivingen - som er kjernen i arbeidet vårt (atferd #2, se side 7)
- Det har et konsistent men fleksibelt system for å logge skrivetida (atferd #5, side 19)
- Planleggingen og journalføringen av skrivetid fører til fart og framdrift i skriveprosjektet, noe som skaper en naturlig selvtillit og gjør oss til bedre skrivende over tid (atferd #3, side 10)
- Det utnytter den største game-changeren som finnes for å få gjort mer (atferd #7, side 27)

Et godt rammeverk for produktivitet reduserer, eller fjerner helt, følelsen av å være overveldet og ikke vite hvor du skal ta tak. Det gjør det lett og krever egentlig ingen innsats fra deg annet enn å møte opp for å skrive.

Hvorfor dette er viktig: Å bruke ren viljestyrke for å utføre

7 TING SOM GJØR DEG MISUNNELSESVERDIG PRODUKTIV!
by *Sonia Simone*, oversatt av *Torill Bye Wilhelmsen*

vanskelige oppgaver (som å skrive) er utmattende. En av de vitenskapelige grunnene til dette er at hjernen forbrenner mye glukose når vi tvinger oss selv til å gjøre ting vi ikke føler for å gjøre der og da, så det er rett og slett kognitivt utmattende. Det er én av grunnene til at vi blir slitne av å bruke viljestyrke for å tvinge oss selv til å få gjort ting.

Et rammeverk for produktivitet gjør det enkelt å få skrivearbeidet inn i en rutine som du utfører med glede, og det blir en vane som er innenfor komfortsonen.

Du trenger bare å gjøre en liten innsats for å bli kjent med dette rammeverket, så vil det etterhvert gå på instinkt fordi du har innarbeidet en så god skrivevane at den kan følge deg gjennom resten av livet. Det vil bli lettere og lettere for hver gang å komme i flytsonen når du skal skrive!

Oppgave: Design ditt eget rammeverk for produktivitet som inneholder alle elementene vi har gått gjennom. Noter deg hvordan du kan strukturere tida di så det blir lettere enn noengang å sette seg ned for å skrive.

Dette kan være utfordrende å få til, men det er én atferd som gjør at det nesten kommer til å gå av seg selv: nemlig punkt nr.7. Dette siste elementet er kanskje den ene tingen du trenger for å implementere alt du har lært om produktivitet i denne guiden, og som setter deg i stand til å bryte et dårlig mønster.

Så la oss se på det jeg mener er den mest effektfulle komponenten i et rammeverk som får ordene til å strømme!



GAME-CHANGEREN DE JOBBER SIDE VED SIDE MED ANDRE SKRIVENDE MENNESKER



Har du noen gang tenkt på hva som gjør at du alltid møter opp til lønnet arbeid? Selv om du hverken liker jobben eller får brukt kompetansen din der? Hva er det som gjør at du orker å stille på jobb selv når arbeidsmiljøet er giftig?

Og hvor paradoksalt det er at du skygger unna viktige oppgaver i din egen bedrift og et arbeid du virkelig brenner for. At du gjør andre ting i stedet, kommer med unnskyldninger, og prioriterer uviktige oppgaver som gir deg følelsen av å gjøre noe, men som ikke gir deg fremdrift.

Jo, du møter opp til lønnet arbeid fordi det forventes av deg at du skal komme. Du blir etterlyst hvis du ikke møter til tida.

Du møter sikkert ikke alltid fullt forberedt til en ny arbeidsdag, eller med et sprudlende smil, men du er der. Og det er den ene betingelsen

som må være tilstede for at du skal få gjort et bra stykke arbeid.

Hvis ønsket ditt er å få skrevet mer innimellom alt det andre som skjer i en travel hverdag, har du fått noen konkrete råd i denne guiden. Du har kanskje allerede et par av vanene på plass?

Men hvis du ikke har innarbeidet hele bredden med gode skrivevaner, eller ikke klarer å ta tak og få skrevet jevnlig, er den dårlige nyheten at det er en lang vei å gå fra der du er i dag, til der du bør være.

Du får ikke skrevet så mye som du gjerne skulle ønske. Du merker ingen stor utvikling i skrivestemmen og språket ditt, og du er nølende til å ta på deg mer skrivearbeid fordi du allerede bruker uforholdsmessig mye tid og krefter på å få tekstene du allerede jobber med til å skinne.

I fjor oppdaget jeg den ene vanen

som gjør at alle de andre vanene umiddelbart falt på plass:

Finn ut hvordan du kan jobbe side om side med andre, på en fleksibel måte.

Det spiller ingen rolle hvor introvert du måtte være, den kreative lille steinalder-hjernen er skapt for å jobbe sammen med andre mennesker.

Ikke for å småprate eller høre sladder ved kopimaskinen. (Det er uansett ikke det helt store hvis ønsket er å bli mer produktiv...).

Men for å omgi deg med mennesker du respekterer - og som lurte på hvor du er hvis du ikke møter på jobb.

Rett før nedstengningen i mars 2020 hadde jeg signert kontrakt med et coworking space og begynt å gå dit i stedet for å jobbe hjemmefra. Selv jeg, som var vant til å ha hjemmekontor, ble tatt på senga av hvor mye mer effektiv jeg var når jeg satt på en ikke-sååå-komfortabel stol — og med folk rundt meg som også var der for å jobbe.

Da pandemien traff var ikke dette mulig lengre, og da var det gull å oppdage digital coworking.

«Digital coworking» høres sikkert rart ut hvis du ikke har vært med på det før. Jeg syntes det selv. (Mannen

min mener fremdeles det er rene galskapen).

Men det virker. Det virker bedre enn jeg noensinne kunne drømme om at det ville gjøre!

Jeg lanserte et lite digitalt coworking-opplegg for å få tilbakemelding fra flere, for å se om de også fikk de samme fordelene som jeg opplevde. Resultatene var oppsiktsvekkende gode!

Deltakerne tok tak i oppgaver som hadde stått så lenge på 2do-lista at de nesten hadde begynt å ruste... Oppgaver de visste måtte gjøres, men som hadde blitt utsatt igjen og igjen, og plutselig hadde det gått flere måneder (eller år). Med den digitale coworkingen ble jobben gjort!

En av de som er med spurte nylig om råd for hvordan han kunne endre tankesett rundt det å tjene mye penger, for han tjente så bra nå at han lurte på om det virkelig var fortjent.

(Det er helt sant. Og ja, jeg har stanget hodet i det samme taket og klarte derfor å hjelpe han til å heller nyte suksessen og den økonomiske friheten).

Hvorfor dette er viktig: Dette er den ene vanen som gjør at de andre vanene går automatisk. Når du har tidspunktene for når du skal skrive

(sammen med andre) i kalenderen, trenger du ikke bruke viljestyrken din i det hele tatt. Du vet at når du møter på digital coworking så vil du finne den etterlengtede, dype konsentrasjonen du trenger.

Du bare møter opp når du skal, så enkelt er det. Ingen lange «forhandlinger» med deg selv om du skal skrive eller ikke, rammeverket har tatt valget for deg.

På Creative Fierce har vi flere coworking-økter i uka. Én etter én har fått aha-opplevelser i sitt eget liv når de ser hvor mye de faktisk får gjort på disse øktene:

«I løpet av de første 8 ukene jeg var med på Creative Fierce, fikk jeg gjort en haug med temmelig gråhårete gjøremål. Du vet de der som ligger og ulmer nederst på lista i månedsvis, og som jeg skammer meg over at jeg ikke har tatt tak i for lenge siden. Det har vært helt fantastisk å oppdage hvor mye mer kreativ og fokusert jeg er nå som jeg endelig har fått unna de vanskelige tingene jeg har hatt på lista mi så lenge!

Å få hjelp til ukeplanlegging og evaluering av uka på mandager og fredager har forandret alt for meg. Spesielt de ukene der jeg har vært ufokusert og motivasjonen for å gjøre de viktigste tingene som jeg vet at det er lurt av meg å prioritere har vært lav. Det har

gitt meg så mye kraft og energi å forplikte meg til å følge dette opplegget ved å møte opp, og få en stor dose varme og mot hver mandag morgen og fredag ettermiddag.

For 8 uker siden var jeg akkurat ferdig med fødselspermisjonen og det var 1000 ting å ta tak i. Jeg var i villrede og ville så gjerne finne igjen rytmen og drive bedriften min på en god måte. Creative Fierce har vært perfekt for meg i så måte. Jeg har blitt mer produktiv og tjent mer penger. Og det aller viktigste for meg — jeg har fått en ro og føler meg uendelig mye bedre nå som jeg får gjort det jeg skal».

- Danielle B.

Hva er det som gjør at digital coworking fungerer så bra?

- Du bruker ikke viljestyrke for å få ting gjort (som vi vet er en begrenset ressurs som tappes i løpet av dagen). Du klikker på en Zoom-link, så er du i gang.
- Du får den samlede energien til hele gruppa i ryggen. Ingen gir deg en streng pekefinger eller dårlig samvittighet, men du får et vennlig dytt i riktig retning så du kommer i gang. Motivasjonen begynner alltid å boble når du ser de andre som også har møtt opp for å jobbe!
- Du får en sosial forpliktelse til andre inspirerende mennesker

- som vil at du skal lykkes!
- Småpratene trekker ikke ut (det er en ting jeg er veldig nøye på).
 - Du kan få løst problemer der og da hvis du står fast og ikke kommer videre. Både jeg og resten av Creative Fierce-teamet kan gi deg rådgivning og hjelpe deg videre.
 - Det bygger opp en helt utrolig selvtillit som du kanskje ikke har kjent på i samme grad før? For dag etter dag, uke etter uke, kommer du til å fullføre lista med dine viktigste oppgaver.

Øvelse: Kontakt folk du har i nettverket ditt som har lignende arbeidsoppgaver som deg. Det kan være arbeidskollegaer i samme firma, andre gründere som også driver egen bedrift, forfatter- eller tekstforfatterkollegaer, eller medlemmer av en Facebook-gruppe du er med i.

Planlegg regelmessige møter der dere jobber side om side. En gang i uka eller mer er en god start! Tre til fire økter i uka og du kommer til å føle deg uovervinnelig!

Gjør dette jevnlig, og innarbeid de seks andre vanene som du har lest om i denne guiden, så vil du merke en betydelig forbedring i både kvaliteten og lengden på det du skriver.

Hvis du trenger litt hjelp med å innarbeide de gode vanene i ditt eget arbeidsliv, så er løsningen

Creative Fierce, som ble designet for å gi deg rammene du trenger for å skrive mer og bedre.

Ukeplanleggingen på mandager tar maks 20 minutter og gjør at du vet hva som er på toppen av prioriteringslista di til enhver tid. Fredager lærer vi av hva som fungerte bra for deg i uka som gikk. Så med bare 20 minutters evaluering lærer du din egen produktive «superhelt» å kjenne. Gjennom uka kan du være med på digital coworking, og disse øktene er strukturert på en effektiv måte som respekterer tida di og som legger til rette for at du får skrevet mens du er i flytsonen.

Du vil oppdage at du ikke har så mye motstand i deg lengre.

Du gjør det som skal til.

Og dette virker, selv på de dagene du prøver sette verdensrekord i prokrastinering.

Medlemmene i Creative Fierce rapporterer om at de har gjort et kvantesprang i hvor mye de får utrettet.

«Jeg kom fra et profesjonelt arbeidsmiljø der jeg jobbet i team, så overgangen var stor da jeg startet egen bedrift - til å være alene om å få gjort alt som skal gjøres. Jeg fikk ikke spesielt god framdrift i prosjektene mine. Jeg

7 TING SOM GJØR DEG MISUNNELSESVERDIG PRODUKTIV!
by Sonia Simone, oversatt av Torill Bye Wilhelmsen

følte meg alene og hadde ingen å snakke med, ingen å sparre nye ideer med, ingen som spurte hvordan arbeidsdagen min hadde vært eller holdt meg ansvarlig for å jobbe mot drømmene mine for den nye bedriften.

Nå, når en digital coworking-økt starter og jeg forteller de andre i gruppa hva jeg skal gjøre, så vet jeg at jeg kommer til å fullføre det jeg har bestemt meg for å få gjort. Jeg fullfører delvis fordi jeg ikke vil skuffe meg selv, men det viktigste er faktisk at jeg ikke vil skuffe de andre i gruppa. Det er flotte mennesker som gjør at jeg er rolig og trygg i rollen min, og en gruppe mennesker som gir meg kameratskap, støtte og en god latter når jeg trenger det!

Digital coworking gir meg det jeg trenger aller mest; et fellesskap jeg føler meg hjemme i».

- Joe P.

Som en ekstra motivasjon inkluderer medlemskapet i Creative Fierce et nettbasert skrivekurs i podkast-format. Du kan høre på de korte foredragene når du går tur eller bretter klesvasken, så du får påfyll av kunnskap og blir bedre til å skrive.

Minikursene kan ikke sammenlignes med de overveldende mengdene innhold du kan finne

i andre typer medlemsskap for forfattere, og som gjør at du bruker mer tid på å konsumere andres innhold enn å produsere ditt eget. I stedet er det korte leksjoner som kommer raskt til poenget og som får deg til å fylle den kreative verktøykassa di med nye og inspirerende metoder. Lytt til en lydfil når du har noen ledige minutter, og se resultatene av det nye du har lært umiddelbart etterpå når du jobber med egne tekster i Creative Fierce.

«Jeg har tatt store skritt både med bedriften og skrivingen min etter å ha fått konkrete og nyttige tilbakemeldinger fra Sonia. Hun har på en fin måte oppmuntret meg til å gå utenfor komfortsonen min, men uten å pushe meg for mye eller tippe over til å bli en hyperaktiv motivasjons-coach.

Resultatet er at jeg har større selvtillit og ideer som føles mye mer i tråd med den jeg vil være som skrivende. Sonia er som en krysning av en skrivende venn som også driver egen bedrift, og en kreativ mentor». - Jen B.

Hvis du vil vite mer om hvordan vi kan støtte deg i ambisjonene du har for skrivingen din, les mer her:

CREATIVEFIERCE