

Hei og velkommen til podcasten Ta Kommandoen.

Jeg heter Geir Aker og mange kjenner meg sikkert som Fennrikken i kompagnileveritetsen på TV2.

Så lenge jeg har vært i jobb, så har jeg jobbet med mennesker og vært veldig interessert i å få mennesker til å fungere bra,

både som individ og sammen i gruppe.

Jeg har jobbet med ungdom som sliter, med voksne som har vanskeligheter.

Og i forsvarer så jobber jeg både med ledere og soldater.

Det som er felles er at ofte så trenger de en eller annen form for struktur for å få tak i et overskudd i dagens inn.

Noen mangler kanskje mot å være tydelig, andre strever med å finne forutsigbarhet eller rutine i en hektisk hverdag.

Og noen sliter med å slippe kontrollen.

I denne podcasten imitterer jeg profilerte mennesker som kan kjenne seg inn i noen av disse problemstillingene.

Og i gjenstene i dag er en av Norges største på YouTube, Agnete Husby, også kjent som Agnitters.

Kanskje har du sett Agnete i ulykke programmer på TV som 71 grader nord eller 16 lukers helvete.

Og i vår er han med i kompagnileveritetsen.

Agnete har ved flere anledninger sagt at deltagelsen i 16 lukers helvete forandrer livennes og at hun trives med sin nye sunne livsstil.

Men det sagt er også ærlig på at du ofte sliter med dårlig selke litt, og det har jeg lyst til å perke litt i dag.

Velkommen, Agnete.

Takk.

Mange kjenner deg som Agnitters.

Jeg lurar på veldig kjapt hvordan du kan ha det navnet opp.

Ja, det var egentlig ikke den navn som dukker opp egentlig.

Det er veldig enkelt. Det er Agnete Sofia Husby.

Så jeg skal finne hva jeg skal hete på Insta, så var Agnete tatt, Agnete og H var tatt.

Agnete, SH var ikke tatt.

Og når jeg skulle starte med YouTube da, så var det sånn hva jeg skal egentlig kalle meg.

Og så tenkte jeg, jeg heter Agnete SH der også.

Og så var det noen som var sånn, æh, Agnitters, jeg var sånn, wow det er en kul måte å si det på.

Så det er egentlig bare navnet ditt med forkortlusser, og så blir det et eget navn av det.

Ja, så nå tenker jeg bare sånn, ja, det er jo bare navnet mitt egentlig.

Hvor mange er som kjenner det navnet?

Det begynner å bli en god del folk.

Det er ikke helt oversikt, men det er jo blitt en del.

Ja, er vi på 7-sifra eller 6-sifra eller hvor mange er?

Nei, altså på måte de så følge meg er jo det, altså...

Det er en del, over 100.000 på YouTube, og nesten 200.000 på TikTok, og nesten 100.000 på Instagram.

Ja.

Så det er jo en del folk da, og så har jeg vært med på litt TV-greier.

Ja, du har jo det.

Ja, så det blir jo en del, men jeg føler jo fortsatt at sånn herregud, jeg kan ikke forvente at noen vet egentlig ved mer.

Nei.

Det er det som vi føler, fortsatt.

Så du, det er litt vanskelig for å identifisere deg som kjennis, er det sånn?

Ja, og så jeg synes det er egentlig vanskelig for å møte andre kjentefolk.

Ja.

Det sa jeg til deg også, etter jeg var ferdig på kompaniet, at vi har jo egentlig, eller jeg har sett deg her i gangen på plan B.

Ja.

Og så tør jeg ikke å si her, for jeg tenker sånn at jeg er ingen som vet at jeg er noen på måte.

Så da blir jeg sånn...

Ja, jeg vet ikke, jeg forventer ikke at folk skal vite ved mer, altså da blir jeg alltid rett på sånn.

Selv om jeg kanskje har møtt folk før, så venter jeg at det er bare sånn, nei, de husker kanskje ikke meg.

Nei, ikke sant.

Jeg vet ikke. Det er litt rart.

Ja, det er ikke det.

Jo, det er litt rart.

Ja, men jeg tenker sånn sånn at du var jo kjent før jeg dukket opp i noen som helst rute, så vi kan si at du leder faktisk uansett.

Å ja.

Det er sånn der.

Det er greit å lede i nå.

Men det er en grunn til at du havner på YouTube.

Ja.

Du sikter jo, rett og slett.

Ja, eller ja.

Nei, jeg sikter egentlig ikke det som...

Jeg gjorde ikke det?

Nei, jeg er egentlig en veldig lite ambisjøs person.

Ja.

Jeg setter meg ikke så veldig mye mål, egentlig.

Så jeg sikter ikke, jeg bare hadde et skikkelig behov for å få ut kreativitet.

Fordi jeg er en skikkelig kreativ person, og så har jeg så lyst til å bare få ut.

Ja.

Og så var jeg veldig interessert i å klippe og filme og sånt ting, så jeg tenkte at YouTube er en perfekt måte å kombinere alt sammen.

Ja.

Så jeg tenkte at jeg lager det her bare for meg, eller enn bare få ut, så hadde jeg slipper å bære på hva jeg har lyst til å støre.

Ja.

Men så tenkte jeg aldri at jeg skulle bli noe mer enn hva det er.

Nei, så du tenkte bare en kanal for å få du ut, og så traffte du noe hos folk da.

Ja.

Ja.

Jeg var veldig glad for deg, og da fikk jeg jo enda mer motivasjon til å fortsette.

Ja.

Men det var aldri noe tenkt plan at jeg skulle bli en stor greie.

Så det som har blitt veldig stor del av livet ditt nå, var ikke planlagt?

Nei, ja, det var ikke det.

Jeg studerte også for å bli videojournalist, så jeg var bare kamera.

Ja, ja.

Til å kunne være produksjonsassistent på kompani.

Jeg ble faktisk spurt om hva det er første sussesong.

Ja, men akkurat det er guidebook og sånt, så da kunne jeg ikke.

Å, så du kunne faktisk, det er gøy, du kunne faktisk jobba i produksjon på sussesongen.

Ja, det var like før.

Men det var akkurat jeg skulle ha lanseringsfest.

Så jeg kunne ikke vært her hele veien, så da fikk jeg ikke vært her likevel.

Nei.

Men det er litt morsomt å tenke på nå.

Ja, det er gøy, for nå har du vært med, men foran kamera.

Ja.

Og det har vi jo, det får jo folk se da.

Men det er akkurat første gang du har vært å svette på TV.

Nei, jeg vet ikke hva.

Men jeg er bare på sånne svetteprogrammeret.

Er du det?

Ja.

Ja, men det er bra, de er å svette da, så ikke de er svettige selv.

Ja, nei, å svette.

Å slite.

Å slite.

Prøymer.

Men jeg liker egentlig litt å få noe ut av det jeg er på også.

Ikke bare sånt.

Tulle og greier.

Ikke bare å kaste bort luft.

Det må skje noe.

Nei, det er ikke sånn krangler som norker, ikke?

Nei, intriker er ikke din greie.

Nei, ikke det.

Konflikt skje?

Veldig.

Fortel.

Jeg er så konflikt skje at jeg til og med var sammen før i nye måneder.

For jeg har ikke tørt å si at jeg ikke ville være sammen.

Og da var jeg sånn 19 år.
Men jeg blir litt bedre på det, da.
Litt bedre, ja?
Ja.
Så jeg tar det litt bedre, men det har jeg.
Jeg er ganske flink og flink.
Nye måneder er lenge.
Det er det.
Alt for lenge.
Ja, og da må du nesten spille skuespillere og sånne fåere og sånn.
Jeg tenkte ja, men han er veldig hyggelig.
Men jeg er ikke for elsket, men jeg blir sikkert etter hvert.
Ja.
Og det skjer ikke det?
Nei, det skjer ikke egentlig.
Nei, det skjer ikke egentlig.
Altså, du er på backpacking, og da var det en lette utvarer på en side.
Nei, du funker ikke.
Nei, ok.
Så du måtte ut av landet for å bygge opp.
Ja, jeg måtte forlate landet.
Det er interessant.
Nei, så den sitter jeg.
Eller altså, komflikt skjeheten.
Ja.
Men opplever du andre plasser at det var komflikt skjeh bremsere?
Ja, litt.
Jeg tror egentlig særlig når du kommer til å dra på deiter og sånn,
så er jeg forredde for at de skal like meg mer enn jeg liker de.
Og så skal jeg ikke være klar av sin nei, da.
Så jeg er veldig redd for å gå ut i det,
fordi jeg er redd for at jeg selv ikke skal kunne ta denne konflikten når du kommer.
Det der er utrolig interessant, fordi når to stykker skal møte hverandre,
så oppstår du etter landt, enten noe bra eller noe dårlig eller en av hver.
Så hvis daten likte deg veldig godt,
og hvis du var litt sånn, ja, så kunne det hende at du ble,
du røyker på nye nye månter, da.
Det er det jeg er livet for å skje, da.
Ja, det skjer det.
Du har faring med det.
Ja, men nå pleier jeg å være,
eller jeg driver og øver på hva jeg flinket å si fra,
men jeg tør fortsatt å gjøre det face-to-face.
Jeg må skrive en veld formulert og hyggelig avvisning på meldingen.

Ja, bruker du emoji, da?
Ja, det gjør jeg.
Så du ikke skal vike så hardt.
Jeg vil ikke såre noen helg.
Jeg er livet for å såre folk også.
Hva skjer, da? Hva skjer magnetet hvis du føler at du sårer noen?
Da går jeg rett i kjelleren føler jeg nesten.
Ja.
Da føler jeg at jeg har gjort verdens verste ting.
Uansett hva det er som blir sånn her i Gud,
tenker jeg at jeg skuffer den personen så mye.
Ja. Så du får vondt?
Jeg tror nesten for mer vondt
enn den personen som jeg skuffer hva jeg har gjort.
Så jeg prøver at jeg ikke kan skuffe folk.
I all verden...
Har du alltid vært sånn?
Ja, jeg tror kanskje det.
Fra du var liten, eller?
Ja.
Når jeg var veldig liten, så var jeg veldig kjennert også.
Så da synes jeg det var veldig greit,
for da holdte jeg meg veldig i bakgrunn.
Men jeg hadde veldig mye på hjert egentlig,
mens jeg aldri fikk fram.
Ja, fordi du var kjennert.
Ja, fordi jeg var kjennert.
Og super introvert og holdt meg for meg selv.
Og så begynte jeg å finne ut at jeg hadde veldig interesse for...
Jeg hadde vært foran kamera og show litt,
og var veldig sånn tullet.
Så jeg blomstrer mer og mer,
bitt i litt point av skolen,
og mer og mer på videregående,
for det var litt sånn like sine folk.
Ja.
Og egentlig,
når jeg startet med YouTube,
og begynte å studere,
kunne det være mer skjer 100%?
Ja.
Men for da lurte jeg på...
Jeg er like orosjenert.
Jeg synes det er et fint ord,

for det er ganske beskrivet egentlig.

Ja.

Og jeg tenker jeg kunne feil med folk som er skjenert.

Jeg har bare ikke kommet så langt inn,
at de tørre å ta så stor plass på en eller annen scene.

Men nå som du er litt mer voksen,
hva vil du si er oorsaken til at du var skjenert?

Jeg tror jeg bare ikke hadde funnet min plass helt, kanskje.

Og det var liksom hele tiden usikker på meg selv.

Ja.

Det kan jeg være til nå,
så hvis jeg ikke føler at jeg får det til,
så blir jeg sånn...

Jeg blir veldig usikker.

Jeg har liksom ikke den selv liten sånn ibo- og nime,
med mindre vet at jeg kan nå, da.

Så det vet at jeg med jobbet med...

Og det jobber veldig mye med inn på hvafor ni...

Ja.

Men nå vet jeg bare at jeg...

Jeg hadde bare ikke fått selv litt på noe.

Jeg visste at jeg var god på noe.

Jeg tenkte liksom at jeg ikke er god...

Ja, jeg er ingen sted der jeg kan skjinde.

Men så fant jeg et sted som jeg plutselig kunne skjinde,
som var YouTube, og det gikk veldig bra.

Så da fikk jeg selv litt på andre ting i livet,
at jeg skjønte at jeg har...

Herregud, jeg får det til nå, liksom.

Så da går det greit, ellers.

Beskriv den følelsen.

Det er liksom...

Jeg følt at jeg nesten fant meg selv ved å bare finne ut hva jeg var god på.

Ja.

Og da vet jeg ikke, det er litt rart,
men jeg tenkte sånn, herregud nå skjønner jeg hvem jeg er.

Og jeg skjønner meg selv mer, og nå gleder jeg meg...

Eller jeg blir kjent med meg selv på en helt annen måte ved å bare kunne...

Jeg vet ikke, la hele greien å flyte, da.

Og bare fortsatt å lage alt jeg ville på YouTube.

Det var ikke alt som var bra, men det var i hvert fall meg.

Men det tror jeg kan gjelde veldig mange, at de leiter etter seg.

Altså, det som er gløden inn i seg, eller det som er talentet, da.

For det siste sånn.

Før de finner det, så blir det sånn, prøv å feile...
Ok, jeg prøver litt sånn...
Jeg er litt kul her.
Jeg prøver litt fotball med.
Jeg får ikke til.
Altså, man prøver ting, og så finner man ikke.
Og så skjer det.
Og da...
Da begynner blomsteret, da.
Og det skjedde det.
Ja, hellervis, da.
Hvis ikke så, har det sikkert vært veldig generert fortsatt.
Ja.
For jeg tror det låne egentlig til rette, for at det kunne...
Folk som er bak kameraer, er ofte liksom ikke de som snakker høyest.
Og jeg var egentlig en perfekt fit for denne ebben.
Men så bare skjedde ikke det, da.
Eller det gikk andre veien.
Så det var...
Jeg er veldig glad for den nå.
Du er det.
Jeg er mye bare selvt litt, og jeg er mye...
Jeg er jo fortsatt introvert.
Jeg liker å være mye alene.
Men jeg er også liksom utadvent og kan snakke med ny folk, og like, og det, også.
Ja, for det er jeg glad for at vi har skjønt forskjellen på.
Nå er det hvert det går, når det er introvert og sosial.
Ja.
Det er fullt mulig.
Ja.
Og så trenger man...
Introvert, da trenger man litt pauserinne mellom, eller sånn.
Ja, det er sånn.
Og bare det å henge med seg her, liksom.
Ikke driv å forholde seg til alle folk hele tiden.
Ja.
Jeg synes jeg er veldig deilig.
Er du et godt selskap for Magnete?
Veldig godt selskap.
Veldig.
Jeg er veldig godt noen ganger.
Oi.
Jeg føler ofte at...
Fordi mamma liksom optratt meg og min brødre som at vi skal bli veldig selvstendige.

Ja.

Og det var liksom veldig viktig for henne nå.

Ja.

Og det er jeg veldig glad for.

Men nå føler jeg nesten at jeg er litt for selvstendig.

Altså, jeg trenger liksom ingen andre i livet, selvom jeg vil jo være en D.O.

Ja.

Men jeg hakker noe behov, egentlig.

Nei, du klarer det mest selv.

Jeg klarer alt selv.

Jeg kan liksom skru opp ting, og jeg er liksom handy.

Ja, for hvor er det morer de som lærer til deg at du måtte være handy?

Ja, eller at hun har alltid vært det.

Ja.

Så jeg føler det er litt sånn, ja, herregud, hvorfor skal du gjøre det?

Det er ikke sånn at brødren din må gjøre det, eller ferdren din, eller sånt.

Nei.

Så det er jeg jo glad for, da.

Men nå føler jeg også litt sånn, herregud, jeg klarer meg for bra selv.

Hva tror du det gir med en potensiell date som da skal liksom vise at her kan vi nå, og så er du handy?

Jeg tror det kan skremme vekk mange, faktisk.

Ja.

Det er jo mange som blir skremt bort av succesfulle kvinner også, eller som tene penger og som klarer ting selv, og som ikke er avingen å bli passet på.

Ja.

Så det tror jeg kanskje skremmer vekk folk.

Men da vil jeg at de blir skremt bort, for jeg vil ikke ha de i så fall da.

Ja, det er jo helt handy.

Helt handy.

Altså det er bra at de blir skremt bort, for ellers får de jo folk som tror de skal passe på deg, og det trenger jo ikke du.

Nei, jeg vet.

Du er jo så stendig.

Ja.

Det er jo morer du sagt at du er.

Ja, jeg vet.

Jeg er jo glad for dem,

men jeg bør kanskje gi litt rom for at det andre kan komme inn og måtte.

Ja.

Men det er ikke det skummelt da?

Jo, dri skummeltet, da fikk jeg driv på det.

Ja, exakt.

Eller jeg skal byde med deg, men det er skummelt å komme i gang.

Det er bare det.

Du, den kreativiteten som du hadde i det, hvordan starten og hvordan er nå?

Den starten av barnen har ingen allerede.

Ikke at jeg husker det så godt selv, men jeg blir fortalt da.

Jeg minner meg på sånne ting fra barnene.

Ja, ja, jeg vet det.

Husk du da, du var seks år i barnagen, så var du simponerte fordi jeg hadde lagd 3D-teininger.

Eller jeg hadde lagd liksom et hav, og så hadde det klippt ut skip og fugler,

og så hadde det limt i på vegisider, så det sto opp for arkene.

Ja.

Og det var liksom ikke noe de i barnene jeg hadde sett før.

Nei.

Så tror du det startet litt der at jeg var tenkt det litt lenger, da?

Ja.

Og så tror jeg ikke jeg gjorde så mye på barnskolen egentlig.

Men jeg lette liksom etter et eller annet sted å få utløp for det, så jeg var litt mer på sånn teategreier.

Men jeg var forkjennert til å gjøre noe mer der.

Tørte ikke å stå på scenen?

Nei.

Men jeg synes det var så kul å følte deg, men de hadde litt for høy stemmer mange av de.

Så ble jeg veldig sånn i bakgrunn.

Da kom skjennert igjen?

Ja.

Ja.

Og så bare skjønte jeg at jeg kan filme litt lente broren min i sitt kamera som hadde fått i konfirmasjon, tog noe biller og filmer litt og sånt ting.

Så da kjente jeg seg nok.

Det her synes jeg i hvert fall er veldig gøy.

Ja.

Så tror jeg det var liksom ganske tidlig den delen kom fram.

Ja.

Og nå er det jo...

Altså jeg bruker jo kreativiteten hele tiden.

Og jeg elsker jo så...

alder mye litt sånn i hjernetrimsgreier.

Ikke at det er kreativitet, men på mate.

Ja.

Og tenke løsningen på ting.

For du må tenke ut av forboksen.

Ja.

Hvis du får noe vanskelig oppgaver.

Vi hadde jo...

Hvert år så har vi hatt evnetest på kompagniet.

Da må man se figuren og se hvilken som mangler og sånn.

Er du god på det?

Jeg fikk jo best på vår evnetest.

Så det var jo veldig fornøyd med.

Ja.

Jeg følte at jeg bør gjøre det greit der.

Ja.

Men jeg var sånn ok, men folk er jo smarte.

Det kunne bare være meg på en måte som kan det.

Hvis jeg spør deg nå.

Er du smart?

Hva skjer med deg når du får det spørsmålet?

Jeg blir litt sånn perpleks.

Jeg føler at jeg er smart.

Ja.

Men jeg liker ikke å drive og skrive.

Eller jeg føler at jeg skriver.

Hvis du skriver ja.

Ja.

Og at folk på sånn herregud tror hun at hun er smart.

Ja, ok.

Jeg vet ikke.

Ja.

Det er litt rart.

Jeg synes det er vanskelig å si ja, jeg er sånn.

Jeg synes det er vanskelig å si noe om jeg ser det egentlig.

Tror du du er alene om det?

Nei, det tror jeg er ganske vann.

Det tror jeg ikke er alene med det hele tatt.

Hvorfor har folk sånn at de bremser seg eller legger bond på seg?

Eller ikke tørrer og skryter da?

Altså det er jo litt sånn jantelov grei da.

Men også særlig nå, altså i mitt yrke er det man er vant å få høre ting.

Hvis du sier noe eller gjør noe, så får du høre det.

Når vi har en kommentar eller på jodel eller at folk snakker.

Så det kommer på en måte, du får kommentarer i trynet.

Hvis man, eller vet ikke, det er jo bare sånn at man er litt redd for å få de kommentarer nå.

Så man vet at det kommer en dom her på et landtidsmot?

Ja, derfor jeg synes det er bedre å kunne vise at jeg er smart enn å si det.

Så for eksempel på evnetessen.

Jeg synes det er veldig fint hvis folk får det med å si.

Men at jeg trenger ikke å si pappen igjen.

Hvordan fikk dere med dere?

Men så står jeg overste her kanskje.

Så jeg vil i verden at folk skal si det til meg.

Og så kan jeg si, ja, det stemmer.

Ok, så skjønneret fra barnåret har gått over til litt beskjedende i voksne åra?

Ja, det kan være det.

Jeg tror det er nesten litt for beskjedende noe.

Det er jo sikkert fint å kunne si litt fint ting om seg selv.

Ja, det kan du.

Du nømte det her med selvtillit, ikke sant?

Og det som jo er veldig ofte nømt sammen med selvtillit er selvbildet.

Ja.

Man kan ha bra av det ene og dårlig av det andre.

Men hvis vi er for beskjedende, så kan det gå til at hende tar litt for lang tid før vi skryter oss selv.

Og hvis ikke vi gjør det, hvem andre skal gjøre det?

Ja, det er det.

Jeg vet.

Jeg tror at de som er flinke på det kan få flere muligheter.

Fordi de er god til å få frem med sine egne styrker og jobbintervjuer, sånn er det det man må.

Så jeg er glad for at jeg slipper å være på så veldig mange jobbintervjuer nå.

Fordi jeg hadde ikke vært så god på det.

Det er fordi du måtte sagt det.

Ja, da må man skryte av ting.

Men jeg synes det er helt vanskelig.

Hva er du god på?

Er du jobbintervjuer?

Nei, jeg er god på tenkoppgaver, logiske greier, problemløsning.

Så jeg går ut til film og redigere.

Nå frier jeg seg i storten her.

Også er jeg god til å egge hun, føler jeg.

Jeg er en god hunnemor.

Hunnemor, ja.

Ja.

Så det er jeg god på.

Fordi du har jo Pippi.

Ja.

Og jeg så jo Pippi var nysgjerrig på en pose hvor det lukter litt sånn yoggert og forskjellig.

Og så ser du på henne så syr du bare det er ikke din.

Og så snurrer han seg og så går han bare.

Så du har en veldig bra konneksjon.

Ja, jeg fikk henne helt i starten av korona.

Det hadde vært på ventlig så lenge, så det var veldig flaks egentlig.

Så hadde jeg kjempe mye tid.

Så tenkte jeg, fordi jeg vokste opp med hun.

Men pappa hadde aldri vært noe god til å trenne opp henne.
Også var jeg ung, så jeg visste jo ikke hvordan jeg skulle gjøre det.
Så før jeg fikk hun så så jeg alt som fantes av hundeprogrammer.
Alt som fantes på YouTube av hvordan man skulle lære hund til dit og datter og hva man ikke skal gjøre.
Så jeg følte meg liksom i teorien en veldig god mor allerede før jeg fikk henne.
Og så testet jeg ut alt mulig.
Og så funket veldig mye av det.
Og så ble jeg skikkelig lydig.
Og nå føler jeg at vi bare, nå kjenner jeg henne og hun kjenner meg.
Du snakker sammen.
Ja, egentlig.
Jeg føler at jeg kan si setninger og hun kjenner litt ikke alt, men visse ting.
Så hvis hun ringer på dere, enten så sier jeg, hvem er det som kommer.
Og da kjenner hun at det er til henne på en måte, eller at hun kjenner de.
Hvis jeg sier, jeg dekker deg, da bare ligger hun der.
Og da bryr hun seg ikke.
Du kjenner alt.
Når du er stolt selv, hva sier du til deg selv?
Jeg smiler.
Og jeg ser meg i speilår.
Nå fikk det til nå.
Så jeg blir jo veldig stolt selv.
Og selv om jeg ikke uttrykker det så mye, jeg vet ikke.
Men i øyeblikket så blir jeg veldig stolt.
Når jeg får ting, særligvis er ting jeg ikke trod jeg skulle få til, da blir jeg sånn ekstra stolt.
Så når du etter hvert erfarelte at det fikk jeg til, det fikk jeg til, og det fikk jeg til,
og så fikk jeg til det her også.
Da er det på tide å kanskje anerkjenne at du er god.
Ja, men jeg har blitt litt bedre på det.
Men det er jo litt derfor jeg har blitt bedre etter hver gang jeg har vært med på et eller andet program,
som jeg i utgangsmålet ikke tenker at jeg ikke er på hjemmebanen.
Men jeg tenker her kan jeg få noe ut av det.
Kanskje jeg skal føle at jeg er god på noe jeg ikke trod jeg var god på.
Ja, for det handler litt om å bygge erfaring.
Når du har opplevd det, har du blitt en erfaring.
Hvis vi tenker på noe, da er det bare en idé eller en forestilling.
Du har vært der, du har svettet, du har blitt mye til, du har holdt ut.
Hva gjør det med det?
Jeg tror jeg blir mer selvsikker, sånn i hverdagen,
og det kjenner jeg at jeg føler at jeg kan gå inn i ting med mer selv litt,
enn det jeg gjorde før.
Og det er derfor jeg tørre å si at det blir gradvis mer ekstremt følgende.

Hva har du gjort med selvbildet ditt, når du har fått disse erfaringene?
Jeg blir jo veldig mye mer trygg på meg selv.
Også at jeg blir mye mindre selvkritisk.
Fordi i førre tida, jeg har freinir.
Og de har vært veldig sånn redd for å vise.
Særlig på barnskolen, men når jeg begynte å bruke sminke, så tørte jeg ikke å gå med sminke.
Det var sånn at ingen må vite at jeg egentlig har freinir.
Det synes jeg var dritskummel.
Det er klart å gå på butikken uten å vise, eller å ha på meg sminke.
Og det gjelder egentlig starten av YouTube-karrieren også,
så visste jeg meg aldri uten sminke,
fordi jeg trodde at da kommer folk til å skjønne hvordan egentlig jeg er,
og det er ikke bra nok.
Men så begynte å være en på TV-ting, så vet jeg at da mistet jeg kontrollen selv,
og hva som blir filmet, og hva som blir vist.
Og det startet egentlig på 70 grader nå,
hvor jeg var sånn at jeg vet at jeg ikke kan se ut sånn jeg har lyst til hele tiden.
Men jeg trenger det litt også.
Så da får jeg bare ta den ekstreme å gjøre det,
og ikke bry meg.
Og så svar jeg på, da tenkte jeg, ah, de var ikke så ille.
Og så har det gradvis blitt sånn, herregud.
Nå går det helt fint.
Men er det ikke ofte sånn at vi er redd for et land,
og så lager vi det ganske stort inn i huvudet?
Ja, alle bryr seg. Ingen som bryr seg.
Det er det ikke det.
Og så bare tryver jeg at det er sånn kjempegreia,
og så prøver jeg en dag uten en sminkel.
Og så, ah, det gikk jo fint.
Null stress.
Så freiner har vært en central greie i livet ditt.
Ja, det har det. Men nå liker jeg det veldig godt.
Å være forbildet for andre.
Du sier at du lyst til å være et syndt forbildet.
Hvordan går man framfor å være det? Hva koster det?
Du koster litt, du må jo på en måte offe litt at det skal være en fasad da,
som du kan bygge opp sånn som man vil at det skal være.
Men du må heller vise det ekte.
Så man koster litt fordi det er jo ekte, på en måte.
Da er det sånn at jeg ser sånn ut, eller jeg går på det her,
men jeg dør på det her.
Eller at man velger å ikke...
Det er jo så veldig mange som får bedre hvordan de skal se ut,

eller om man tar ditt noe av denne inspireringen her og der.
Og det er jo sikkert kjempefint for dem å føle seg pener og sånn.
Men jeg vil jo ikke være...
Selv om noen ganger jeg liker at jeg har så veldig ofte behov for det da.
Men jeg tenker sånn, jeg skal absolutt ikke gjøre noe sånt,
bare fordi jeg kan si at nei, ikke gjør sånt.
Jeg gjør ikke det.
Og jeg vil egentlig at folk skal kunne ta det som en sånn lett utvarer.
At det er bedre å bare jobbe med seg selv innfra,
og bli fornøyd med det man er.
Så jeg vet ikke, jeg tenker mye på det, egentlig.
Jeg tror jo, og det viser seg jo ofte at det som er ekte,
det var jo lenger, så det også satt seg på det da,
for det som kanskje kunne gi ett fort veldig mange likes.
Så heller da velger det som er kjernen.
Ja, og det er akkurat det da, for de sånn influencerer,
så er det jo mye basert på likes og hvem som bryr seg.
Og det er jo veldig mange som bryr seg om de som er litt mer sånn
wow-faktor på ting.
Alt mulig rart om det er bra eller dårlig.
Og jeg er litt mer på det jevnene på en måte.
Men jeg tenker sånn, for min del også er det veldig trygt
å vite at jeg er i hvert fall den jeg er.
Det er ingen som kan ta meg på noe, for jeg har ikke lurt noen på en måte.
Det er bare sånn jeg er, og derfor de som kanskje ikke bryr seg så mye,
de får bare ikke bryr seg.
Men det er veldig fint å vite at det er ingen som kan plutselig cancel meg
for et eller anden som plutselig har kommet i lyset,
at jeg vet at jeg er i hvert fall ekte på en måte.
Så du sover godt om natta fordi at du er ekte,
og du tenker på de som skal se det her.
Ja, og så er det, man har et ansvar når jeg har så mange følgere.
Og det jeg vet, og det er alt fra 10-30 år.
Og det er veldig mange som ser opp til folk som har dårlig selvbilde selv,
og så ser de opp til folk, og så tenker de jeg vil bli som den personen.
Og det synes jeg det er fint å kunne være en person som bare viser at
ja, men du trenger ikke å fikse på noe,
eller du kan bare være deg selv og gjøre det du har lyst til
for å være bra nok, da.
For det er noe andre folk å se opp til som man får litt annet selvbilde.
Følger jeg, da, at det trengs litt.
Bra.
Jeg må spørre deg, Agneti.
Hvor god er du på å ta imot komplementer?

Jeg tror ikke jeg er veldig god på å ta imot komplementer, egentlig.
Hvorfor ikke?

Fordi jeg føler at hvis jeg tar dem, eller jeg vet ikke,
hvis jeg bare sier takk, så betyr det at jeg er enig,
og at det er liksom skrytet.

Så hvis jeg får komplementer, så er det ofte at jeg må kompensere
og må si to tilbake.

Det er en trend.

At jeg ikke bare kan ta det.

Ja, for du kommer i gjel.

Ja, litt.

Hvis du er snill med meg, så er jeg snill med deg tilbake.

Ja, da føler jeg sånn, ja, herger du også,
eller jeg blir sånn redd for at de skal tenke at jeg bare skal ta imot,
og ikke gi noe, jeg vet ikke.

Det er interessant, for det betyr at du kan ha gått grip av veldig mye mevin
på din vei, mot et veldig solid selvbildet.

For folk har jo faktisk gitt deg komplementer.

Ja, jeg vet.

Jeg har lyst til å utfordre deg på akkurat det med komplementer.

Bli god på å ta imot komplementer.

Ja.

Og da spørser man, hvordan gjør man det?

Ja, hvordan gjør man det?

Hvordan gjør man det?

Og ta imot komplementer, det er litt sånn som...

Vi kan se på det som en gave.

Hvis jeg gav deg en gave nå, fysisk, i hånda, en gave
som var pakket inn og alt sammen, og så lå det noe inn i der.

Hva var det som la inn i det?

Ja, for det er jo...

Det fikk vi aldri vite, fordi du åpner ikke.

Å, nei.

Når du ikke tar imot, så fokker du vite hva som er inne i der.

Å, nei.

Så skipp for deg, da.

Så skipp...

Nei, pakket inn gaven.

Nett og på der er det som et hele klue, fordi at den som gir komplement,
hvis du har festet eller bursdag, så kommer folk til deg,
og så har de med gaven.

Og så tar de med oss, så ser du takk, og så legger du den en krok.

Ja, det er ikke noen bra følelse.

Nei, det er ikke det.

Nei.

Og hva skjer det med den som gav en gave, da?

Det er jo skippfølelse.

Kjempe skippfølelse.

Ja.

Så for den har jo brukt tid, valgt papir, valgt sleife, valgt kort alt inn i der.

Jeg tror at du vil få det godt med det her.

Ja.

Det er et komplement.

Herregud.

Jeg har ikke tenkt på det på den maten, faktisk.

Og da begynner det å bli interessant.

Og tar jeg mot det, er det ikke det?

Jo, det gjør det.

For med en gang du ikke tar mot komplementen.

Altså hvis du, og så sier jeg tilbake, da.

Men så fin du er.

Ja, du er også fin.

Og så får en en gaven til...

Ja, men jeg har giten til deg.

Ja.

Jeg vet hva som oppi her, kan du ikke være så fin du pakker opp.

Ja.

Jeg ser det veldig.

Men det kan i en ny gaven tilbake, da?

Ja.

Men ikke alltid man trenger det her.

Nei, og trikket for å få det til, er faktisk å tar mot fullt og helt.

For så å ikke denne siden tilbake med en gang.

Men heller å spare til en like fin anledning.

Og gi tilbake da.

Ok.

Så det er faktisk en kunst.

Det å få til å ta mot komplementen.

Og det er veldig bra i varetagelse av den som også gir, hvis vi klarer å ta mot.

Det er ikke sant.

Hergud, det skal jeg faktisk prøve å bli litt bedre på.

Da blir du begge fornøyd.

Ja.

Jeg vil jo det.

Jeg liker underfarka fornøyd.

Ja.

På måte.

Ja.

Så det skal jeg skikkelig prøve.
Og det kan være med på buse selvbilde og selvtiliten.
Når man har vært klarer å ta mot komplement.
For vi får jo stadigvæk fine ting sent til vår vei.
Men hvis vi er enten beskjeden eller skjønneret, eller turer vi at vi ikke vil klare foraner eller at vi er smart.
Så er det fort gjort å bogatilisere det.
Ja.
Og det gir den som også gir og blir utsatt for litt sånn skipfølelse av at hun ikke liker det.
Ja.
Så er det to stykker som får bli fikk minnes.
Ja.
Da blir det ganske viktig å få til å ta mot komplement.
Ja.
Hergud.
Det er åpenbaring.
Eller det er en fin måte å beskrive det på.
For det er den der med å gi gav og så blir lagt i et hjørnet.
Det har jeg jo aldri kjent litt på.
Og det er jo litt kip herfor hvis det er noe man har brydd sammen som er inne liksom.
Ja.
Også for hjemmelagd.
Ja.
Ikke sant?
Ikke sant.
Noen å strikke en ganser til deg eller lagde et fat.
Altså, hva som helst.
Ja.
Og så havna det bare et hjørnet.
Ja, det er jo ikke.
Her har vi litt å jobbe med.
Ja.
Og jeg er veldig glad for at du tar utfordringer.
Ja, det gjør jeg fettisk.
Veldig.
Og det fine er at det er veldig trenbart.
Ja.
Det er veldig trenbart.
Det er det.
Og fordi da som synes det er vanskelig i starten, begynner man å si takk.
Ja.
Og etter hvert så klarer man å si tusen takk.
Og etter hvert så klarer man å smile samtidig.
Ja.

Og så kanskje man kjenner at man blir varme hjertet.

Altså, så vil det trenge inn da etter hvert.

Ja.

Ja, det skal ta det med meg.

Er det god på gi complimenten?

Ja, jeg føler at det er ganske god på gi complimenten.

Ja, da vet jeg hva du trenger vi trenger på.

Du må ta imot.

Ja.

Ja.

Ja.

Veldig bra.

Jeg håper jo.

Jeg håper jo at du har lyst til å gjøre deg selv den tensen.

Og ta imot alle den gode tilbakemelinger som du får.

Fordi det vil betyr noe for alle de som gir også.

Ja.

Og så er jeg veldig glad for at du tør nå.

Hvertfall her og si at du er smart og flink.

Ja.

Det som jeg kan høre her, de kan se på andre episoder kompanier.

Da får du bevis på at det er sant.

Ja.

Veldig fint å ha deg her, Agnette.

Det var veldig hyggelig.

Og så håper vi at de som har hørt på også har fått noen tips.

Og kanskje de også er frista til å trene på å ta imot complimenten.

Ja.