

Hei, og velkommen til podcasten Ta Kommandoen.

Jeg heter Geir Aker, og mange kjenner meg sikkert som Fendriken 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 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 inviterer jeg profilerte mennesker som kjenner seg inn i noen av disse problemstillingene.

Og gjesten min i dag er en av Norges mest anerkjente artister, nemlig Tone Damli.

Tone kjenner jeg litt fra kompagnileveritetsen, og da hun deltok der, så hadde jeg lyst til å bli litt grannet tøffere.

For hun opplever stadig vekk at hun bekymrer seg over mange ting som hun opplever unødvendig, og kanskje alle tydeligst etter at hun har blitt mamma selv, da går det mye energi på å være bekymret.

Dette tipet jeg mange kan kjenne seg inn i, og jobben min i dag er derfor å gi Tone, og kanskje deg også,

noen verter for å få til å redusere antall bekymringer i verden.

Velkommen, Tone. Veldig hyggelig at du hadde lyst til å være med her.

Veldig koselig å være her.

Jeg er litt spennende på den tankrekka som du hadde frem til du kom til studiet i dag.

Har du vært stresa?

Egentlig ikke. Jeg har gjort masse husarbeid, selvfølgelig redde opp sengen vi har gjort som penta-puntelig.

Det er også en daglig dagseplikt som jeg har fått unna litt nå, og så har jeg egentlig hatt kjempegod tid,

og så blir jeg litt stresa likadant.

Men du har ikke oppusset skoet?

Ja, jeg har oppusset skoet.

Ja, det varmer vet du.

Jeg så på deg, det skulle gå ut, og tenkte, nei, nei, dette går ikke, så har jeg kjøpt meg selvfølgelig en skope som jeg hadde på kompani,

så da var det bare til å, og det tek jo kort tid.

Det gjorde det også.

Ja, ja, ja.

Veldig kort. Og tenk, hvis folk hadde det, var oppsatt med en liten børste og litt grann i krem, så er det ikke mer som du skal til.

Nei, og en følelse er jo mer strøken.

Nettopp.

Ja, fra topp til tosset.

Ja, det er fint.

Når vi skal ut i verden, så er det greit å ta seg ut litt grann.

Ja, det er jo det.

Ja. Og så har jo folk forskjellige nivåer av å pynte seg, men når det var ren og hel, er jo alltid greit.

Ja, jeg er jo dårlig dukke for alt det deg, men, men ja, vi er alle vårt her.

Du bruker lenge tid på badet helt sikkert enn hva jeg har gjort.

Ja, det vil jeg absolutt røya.

Men det er greit.

Ja.

Det er greit, jeg skal ikke kollage på det.

Jeg står heller opp litt tidligere for å få tid til det.

Ja.

Ja.

Disponering av tid.

Ja, det er bra.

Ja.

Veldig bra.

Det der er klassiske spørsmål, det beskriv der selv, det kunne være fristen å stille det, ikke sant?

Men det har lyst å spørre om, det er mer beskriv tone 15 år.

Tone 15 år, det første som popper opp i håvet mitt, hva er veldig travel liksom?

Travel og ambisjøs og flinkepike.

Altså denne er litt kjipe flinkepike.

Ja, litt sånn at du egentlig ikke får det til fordi at det blir for masse.

Både med at man skal prestere på skolen, alt det har vært opptatt av karakterer, spørte på to handballlag, fotball, korps, jobba på Eurosparsatikassa der.

Så jeg ble i avvenga og sov av middag.

Ja, ikke sant?

I en halvdra femte.

I en halvdra femte.

Ja, det er jo litt krise.

Ja, det synes kanskje du.

Jeg synes det var godt.

Ja, det synes det ja.

Ja.

Ja, med så høyt tempo, så skjønner jeg hvorfor du var bo for å sove litt.

Men hva var som driv da?

Nei, altså det var jo det at man også får til ting.

Man ser liksom at ved at man jobber hørt, så får der noe resultat.

Og det er tilfredsstillende, så jeg har jo alltid liksom søkt resultat og succes på et eller annet vis.

Så den her mestringen er litt kjærkommende for deg at du kjenner at du mestrer ting?

Definitivt.

Og så har jeg jo et konkurranstinstinkt og gjerne mot meg selv.

Ja, og det er mange som har de konkurrerer, og så konkurrerer nesten enne halvdre med seg selv.

Og har du opplevd at det har vært urettferdige noen gang?

Mot meg selv?

Ja.

Ja, fordi jeg setter jo ofte alt for høyere krav.

Og det kjenner jeg jo noe etter at jeg har vært mamma, eller nå er jeg vore mamma i nyår da.

Men at jeg har måtte å legge frem meg litt av det.

At jeg må innskje at alt ikke kan være perfekt hele tiden.

Men det er vanskelig, og det jobber jeg med daglig.

Ja.

Jeg husker jeg hadde en jobb en gang, og så var det litt, det stormer litt.

Og sjefen tok meg på kontoret, og så spørn, det er mange ting som skjer noe her.

Er det noe vi kan gjøre?

Og da svart jeg.

Ja, jeg tror vi kan redusere jobben min ned til hundre prosent.

Låter du kjent?

Ja, veldig.

Og så er det jo litt sånn, i den bransjen jeg driver på, så er det vanskelig.

Altså noen tenker jo at jeg ikke driver med noen ting.

Jeg driver med ganske masse, og innemøl om så har jeg fire fulltidsjobber på en gang.

Og det er at man skal prestere ut av dog hele tiden, er ganske sånn krevende, psykisk.

Så ja, det lyder kjent, ja.

Redusere ned til hundre prosent.

Tror jeg mange kan kjenne så genni.

Ja, det tror jeg faktisk, og det finnes jo bøker som sier at 8 prosentmetoden,

og det er 28, det er mange forskjellige regnestykker, men det er også å gå ned til hundre.

Altså, hundre prosent er jo alt.

Ja, det er maks.

Når noen skal gi mer enn det som skjønner, hvorfor det blir lite igjen i skålet,

for det er brukt opp for 10 eller 20 prosent siden, når man skal jage etter de 110 og 120.

Men klartet du det?

Ja, faktisk, det klartet jeg forkjønner at det er alt.

Og jeg har alltid vært litt sånn jobba litt hårdt, kanskje litt mer enn det som kreves.

For jeg synes også mesteringen er veldig, veldig gøy da.

Og hva ser du det?

Å få til og fisse, ja, ja, det er jo det.

Denne balansen da, den kommer jo banke på stadig vekk.

Og så heter, motparten heter ubalanse da.

Ikke sant, og enten så har vi det ene, ellers så har vi det andre.

Ja.

Og jeg tror, de ganger vi får til i livet å være litt i balanse,

da er livet til å bære.

Er man noen gang helt i balanse?

Jeg har lyst til å si, ja, med forklaringen om at ja, tidvis, er vi i balanse

i, innfor et døgn, innfor en uke, innfor kanskje en månt også.

Men i det store livet, så vil jo det også, med sånn stor pendel, svinge opp og ned.
Så helt på toppen, så kan jeg kjenne små ubalanser, og helt ned i bonden, så kan jeg kjenne lite små balanser, men det er flere kurver da som går samtidig, det var liksom hele livet.
Og så har det et år, og så har det en månt og en uke, og jeg tror i lys av det så klarer vi noen gang å være i balanse.
Men jo lenge vi er ute og få balanse, jo vanskeligere blir det, tror jeg, å bære livet på en lett og leken måte.
Ja, for jeg prøver å seite meg selv hele tiden at jeg må være fornøg, liksom.
Men jeg har liksom til dagsdat, og ikke hatt et hus som er fullstendig ryddig, for eksempel.
Alt i etterom, som bygger meg.
Og da tenker jeg egentlig bare, tenk så, men det gjør ingenting.
Men så ligger det bak i håven mitt, det må jeg få gjort en dag.
Men i det jeg skal begynne på det rommet, så er det et annet rommet som har blitt rådt.
Så det er jo en forbann av rundans.
Ja, for når du går og plasserer noe der det skal være, så fant du en råd der, og så må det en tredje plass igjen, og så har du en labyrinth i huset.
Ja, så har jeg to unger, så bruker jeg mykje klæ, og som leik, og selvfølgelig som det er jo skal få lov til å gjøre.
Og da blir det råd etter det, og denne vaskmaskine fyller seg opp i opp en måte.
Men dette er jo livet, småbarns livet, og ja, det er vel bære sånn det er.
Ja, det er ikke nettopp det det handler om, at noen ganger så mangler vi å komme helt til bilanse fordi at aksepten er borte.
Jeg aksepterer ikke det ene rommet som er litt råd til dette, fordi det er bare 80%.
Og jeg skal jo opp hvert fall over til hundre.
Ja, det er dumt, vet du.
Det er veldig dumt.
Så jeg tror at den aksepten, hvis vi klarer å aksepterer på et eller annet vis, så slipper vi oss selv litt fri.
Ja, absolutt, men jeg vet ikke, jeg har jo dette fra mor, men sikkert at ting skal være pent og pyntelig, ikke sant.
Jeg kan ha satt meg ned i soffan på kvelden, ungan har lagt seg, og jeg virkelig funnet kvilestillingen, og så ser ingen flekk på bordet.
Og da er det bære å opp da, og finne den der kluten.
Fordi den skal ikke moral de har nå?
Nei, det skal ikke moral de har nå.
Og jeg hører jo selv hva tydelig til det, sånn.
Ja, men det er interessant, fordi at vi arve gjerne i en målestok, en landstandard, som ikke helt skjønner hvorfor er der.
Og så plutselig så bare foreldren i sin standar, da.
Ja, men det passer jo til deres liv, kanskje. Jeg lever ikke de sine i liv.
Nei, det er så frustrerende.
Men tror du det er tremmort?
Ja, det tror jeg absolutt at det er.
Jeg har kanskje blitt litt bedre på en måte, men jeg har fortsatt en veg å gå, kan du si.

Og jeg tror innemellem kan jeg bli en litt dårligere mamma også, fordi at jeg kava så fært rundt. Altså, det er timene, for jeg henter unganene til å legge seg, så er det jo mye som skal bli gjort, liksom.

Så jeg kanskje får lite flink til å sitte på golvet og legger, hver faktisk stedet med deg, da. Ja, om vi får alt gjort leksene blir gjort, og det er kos av seg der, men jeg har litt å gå på.

Liv er jo ofte fylt av må oppgaver og lyst oppgaver.

Noen ting må vi, og noen ting har vi lyst til.

Og der, da, i hvilken grad har du balanse mellom de?

Ganske god balanse, egentlig.

Ja, fordi jeg er jo ganske flink til å...

Jeg er en livsnyter, flink til å prioritere hyggetid, kjærestetid, skaffa gjernebarnet vakt en tirsdag, hvis det skal til, eller vi har lyst til det.

Ja, så jeg føler meg ha en god balanse.

Jeg lever fortsatt et gøy alt liv.

Fortsatt, sag jeg.

Jeg er litt hennorig, for eksempel.

Ja, det er veldig bra, for det er jo mange som kan kjenne at det er ofte så mange ting som må få gjort.

Og når det må snike seg inn, så tar det gjerne plassen til å lyst.

Ja.

Jeg har lyst til at jeg må gjøre sånn, jeg kunne tenke meg at jeg må gjøre det.

Altså, det går ikke an å bare må ting, vi må gjøre det vi har lyst til.

Og hvis du har en balanse på det, ja, da er du godt ire ute.

Ja, og så er jeg ofte sånn på det måte ting, dette stedet tilbake til rydding.

Jeg kan godt lære å ligge i to dager, til jeg får ångden over meg som jeg liker seg.

Ja.

Og da kan jeg gjerne, da blir jeg som en propell inn i huset der.

Ja.

Og det føles veldig, veldig godt.

Så du tår der og sitter og bare ser at det flyter, veldig viten om at det kommer til å komme ryddelyst.

Ja, men jeg har litt dårligere i to dagene.

Ja, ikke sånt.

Hahaha.

Nei, jeg klarer det. Det går greit.

Ja.

Bra.

Du ble jo veldig brott kjent, og i alber stedet kan jeg si at det kjenner jeg igjen.

Ja.

Det var liksom, det var igjen sånn tv-optereden for din del, og så var det plutselig, da var hele den karrieren din i gang.

Og det skjedde jo for deg når du var veldig ung.

Jeg var jo voksen, nå er jeg plutselig ble kjent igjen.

Og innbilden med at det må ha vært lite grann, både spennende, men kanskje litt kreven også, og bli så masse søkelys på denne alderen.

Ja, men jeg tror liksom fordelene med at jeg var så ung var at jeg tenkte veldig lite konsekvenser.
Ja.

Jeg var eventuelt lysten, litt sånn uvitende om den verden som var der ute.

Plus at hele konseptet var jo fortsatt litt nytt, altså idolkonseptet,
og det var heller ikke så mykje negative kommentarer nett, altså nettet hadde ikke startet for fullt
enda på en måte,
det var jo ikke Instagram og det greien det er.

Og så hadde vi et bra apparat rundt oss.

Så jeg var litt sånn, hadde sånn go with the flow mentalitet, men jeg var bare med, og så kose jeg
meg,

og det mener jeg helt sånn på ordentlig at jeg syntes det var så gøy.

Ja.
Og oppmerksomheten, jeg tror alltid våre oppmerksomhet sugen, så det passet meg egentlig ganske
litt.

Så du liker oppmerksomheten?

Kanskje du blir litt overrasket nå.

Nei, ikke det.

Nei, ikke det.

Nei, det passer meg, jeg kjenner meg en gang at dette her er like, dette jeg lyst å fortsette med.

Og det er vel derfor man, eller jeg har klart også da, for jeg lyst når gleden har vært der fra dag en.

Ja.

Ja, for artistdelen er det den handelige om å by på.

Den handelige om å gi til folk.

Hva får du tilbake?

Massa.

Ja.

Jeg kjenner jo energi, kjærlighet.

En enorm glede i kroppen.

Altså, du er jo på en måte toppidrets utøver.

Får du sikkert den samme følelsen som deg får, vil jeg tro.

Adrenalin.

Ja, mestringsfølelse.

Og så får du kritikk.

Ja.

De bøter oss bare.

Det var du så fortalt med det en gang, at det er alltid ti prosent av din omgangskreds som egentlig
ikke liker deg så godt.

Hæ?

Ja, ikke sant?

Det var noen der rena seg frem til det.

Jeg kan ikke gå god for det, men det var interessant.

Så grusamt?

Ja, fordi, og da er vi nummer inne på noe som er litt interessant igjen med tanke på prosent, fordi
hvis jeg har ti venner,

så vet jeg at det er nye som liker meg, altså er det en som da kanskje ikke liker meg så godt.

Hvor legger jeg fokuset?

På den nye andre.

Ja, det er en riktig svar.

Det er en riktig svar.

Men jeg grå din skjerre på hvem den ene var.

Ja, ja.

Og da blir spørsmålet hvor mye oppmerksomhet skal den delen av livet få, synes du?

Den skal jo egentlig ikke forloft å ta plass.

Men så gjør han gjort det.

Og dette er mange kjent med.

Det er svarre.

Og det er grusamt.

Hvis jeg får en negativ kommentar, og jeg har, for eksempel da Marcus jeg kan prata med, så hjelper jeg litt i grann.

Men heromdagen så satte jeg mutter seg leine.

Jeg hadde barnen vakt å skulle ut i en bursdag.

Og så får jeg så masse negativ kommentar her helt.

Og da sitter jeg alene.

Og det var så vondt og så grusamt.

Og jeg våknapte dagen etterpå og tenkte fortsatt på dette her.

Nå er jeg snart fem og 30, og fortsatt så synes jeg at dette her er grusamt.

Og så vet jeg at jeg ikke skal bry meg i veit.

Og at dette her er nok en folk.

Kanskje det er med sundelse, et eller annet som sitter der, men jeg liker vel så får det lov til å ta plass.

Synd.

Ja, for det spiser litt energier, ikke det?

Ja, det preger meg jo både den lørdagskvelden og hele søndagen.

Og det er jo bortkastet, tid.

Men jeg har ikke svaret på hvordan man klarer å kontrollere det der.

Nei, og det er ikke sikkert jeg har eller, men jeg har gjort noen tanker om det.

Og jeg synes jo det å jobbe mennesker er kjempegøy og spennende å se hva som ligger der er muligheter.

Og det jeg har, det jeg har observert over tiden, det er at det vi fokuserer på, det vokser.

Så når jeg velger å tenke, altså det er ikke alltid vi får til å velge de tanker som dukker opp, men vi kan ofte velge hvem som blir værende.

Ja.

For det hjelper vi til.

Hvis det duker opp en tanker som ikke vi helt skjønte hvorfor kommer, så kan vi da velge å holde den fast eller la den stikke videre.

Det er en treningssak da.

Ja, det tror jeg på.

Og det er ikke gjort i en håndvending.

Nei.

Men når det er mulig, da begynner å bli mulig å se hvordan.

Når jeg har fokus på det her, ja, det duker opp, og så holder jeg fast i det.

Hvorfor er det det?

Og da begynner å stille seg selv det spørsmålet der.

Og det er jo vanskelig, men det kan være en vei ut.

Fortell.

Ja.

Nå fikk jeg tonen.

Nå skjer jeg. Det er bra.

Ja.

For det er noe man så...

Det blir som disse nye, da.

Skal jeg fokusere på de nye som jeg vet, liker meg og gladger meg og gjør meg godt og sutter.

Eller skal jeg fokusere på den ene som da har laget litt krøll.

I arbeidslivet, når jeg snakker om medarbeidssamtallet, så får folk ofte etter bakmeling.

Ja, det er kjempeplassant og sånn.

Og så er det et utviklingspotensiale.

Og da er det rett inn der.

Glemt de 3-4-5 fine punktene og rett på utviklingspotensiale.

Og det kan jo bli sånn skjævfordeling.

Det er ikke sikkert at vi er gode bakre at det vi fikk til bakmelingen på, det er ikke det vi er best på.

Vi har andre som er gode på det.

Så vi kan trene faktisk på å stoppe en tankerikke som er i ferd med å begynne.

Nogle ganger så blir tankerikket kjempe langt, for det klarer ikke å stoppe den før den er godt i gang.

Siden består av 200 ledda en tankerikke.

Og så kommer den ned til 94.

Og så til 87.

Og så bare jobber du der, for ofte er det jo det vi tenker.

Det er jo resultatet en masse vi har tenkt før.

Når vi får en tankerikke, fanden da fikk jeg kritikken og da kommer hele denne banen kommet.

Så det er mye som er kjent.

Hvis du klarer å klippe av en tankerikke, bare det selv kan være spennende.

Oi, hva skjer nå?

Ja, det er ikke videre på den kjypespiralen nedover, hva får du?

Ja, det er sant.

Og i forhold til kommentarer på nettet og sånt som da gjelder meg, så...

Hvem var det som sa det var, Marta Leves da?

Så sa det at 23 året får å blokkere.

Få de bort.

Ja.

Og det er litt enig.

Få bort denne dritten.

Og videre.

Når det kommer så mange tilbakemelinger som er kjipe, så trinker det av triste opplevelser.

Eller trist side, det er jo trist å få kjipe tilbakemelinger når du kjenner at du er vondt.

Ja, absolutt.

Spesielt når man hele tiden prøver å gjøre alt i beste mening.

Ja.

Og så oppdager du at du klarer ikke å tilfredse til alle.

Og det er en forsoffet en ting jeg har forsont med meg at det går ikke.

Nei.

Men jeg vet jo selv at jeg er et ok med menneske, liksom.

Ja.

Ja, det er veldig bra, for det er noen som lurere på det, da.

Ja, men jeg gjør det.

Nei, ikke om du er det, men om serslød.

Hahaha.

Men damer og herregud, toner er litt dårlig et menneske.

Ja, takk.

Men utfordre det din evne til å være tøff?

Nei, jeg har vel egentlig...

Til tross for kritikk og kommentarer, så har jeg alltid gått min egenveg.

Ja.

Egentlig, jeg liker denne mage følelsen veldig godt, følelsen riktig så jeg regner det.

Jeg har også lykt å utfordre litt grann på diverse ting.

Det å kjenne at jeg er i leve, synes jeg er deilig.

Så jeg har vel egentlig ikke lette stopp av meg.

Nei.

Nei.

Og det er jeg glad for.

Så hvis jeg sa til deg nå at jeg vet hva toner, jeg har en overraskelse til deg.

Vi skal ut og fly.

Ja.

Hahaha.

Hva skjøres toner da?

For nå vil du frem til at jeg har blitt litt redd, sant?

Ja.

Har du ikke det?

Ja, jeg har blitt litt redd.

Og det er nok forbannadrit må jeg bare si.

Ja.

Men det hindrer meg aldri.

Nei.

Fordi det er jo ironisk når jeg var liten, så drømte jeg å bli reiserleder.

Fordi at jeg elsker å reise, elsker å oppleve hverden, og det kjem meg til å gjøre så lenge jeg levede.

Men hver gang jeg nå setter meg på et fly, så er jeg nervøs.

Jeg er ikke nervøs når jeg er på gardemånen, men når jeg kjem meg i fly, og det starter opp, og vi skal opp i luften, så blir jeg helt sånn, eller kan bli, sjelven og nummen. Og det går nesten litt rundt opp i håp av meg. Og hvis jeg flyrer i dag med Marcus, så må jeg ta han i hånden da, og nå vet han oppe mot proceduren, så må han bare si, det går bra, toner. Dette er ikke farlig.

Ja.

Det er egentlig det eneste jeg trenger å høre, og så roer jeg meg litt i grannet. Men jeg synes det er verst når vi flyrer i lag, jeg og han. Og hvis ungene ikke er med, tenk hvis vi detter ned da, så har jeg ikke de foreldre lenger.

Nei.

Så det er litt bedre når jeg flyrer alene, fordi jeg vet at jeg har i hvert fall en far.

Nei, men skjønner du det?

Ja, ja.

Da går kvaren av, vet du.

Ja.

Utrolig og behagelig.

Ja.

Og da tenker jeg, dette skal jeg aldri gjøre igjen.

Nei.

Og så bestiller meg en ny tur når jeg kommer hjemme.

Ja, exakt.

Det er fortsatt gøy å oppleve verden.

Ja, for det vil jeg jo.

Men er det frykten for å dø meg i det?

Yps.

Ja.

Vi går rett på saker.

Ja, jeg er veldig rett for å dø.

Ja, fordi sjansen er å teste det når man flyr, at man dør.

Ja, men så vet jo jeg gålt.

For det er jo liksom to delt oppi hovedet mitt, for den ene delen seg er at dette er jo for så vidt tryggere enn veldig mye annet jeg driver med.

Ja, ja.

Jeg kan jo bli overkjørt mens jeg går på gata.

Ja, jeg kan.

Så alt dette, liksom, det gir jo mening, men jeg liker vel så klærer jeg ikke forvikt deg der drittankene som gjør at jeg blir uvel.

Når jeg lander, så kan jeg være helt utslitt.

Ja, og jeg må definitivt ta meg en drink på fly.

For det hjelper.

Det hjelper.

Definitivt.

Ja, ja, og de serverer jo på fly, så det er jo full anledning til det.

Helt topp.

Men nei, det der er ubehagelig, og jeg husker også at mamma hadde fly skrekk der.

Eller da jeg var liten.

Ja.

Og hun var sånn så å kunne grine og var litt justerisk, og så tenkte jeg sånn, herregud, så tegte jeg mamma.

Ja.

Og så har jeg blitt sånn.

Har du blitt sånn tegte mamma?

Ja, ja.

På fly?

Ja, men så prøver jeg også, for det er også viktig for meg å ikke visere om for, spesielt billigere som nå forstår, alt han minst det forstår ikke så mye som har senda.

For jeg har ikke lyst til at hun skal bli smitt og arre, eller bli bekymret på mine vengler.

Men unge er mer enn mann tror.

Ja, det er ganske trygg på at de gjør.

Ja.

Så som mamma enn din likte ikke å fly, det er ikke sikkert hun skjulte det, men du fanget det hvertfall opp.

Hvor skjulte det?

Ikke.

Nei, skjulte ikke, nei.

Og så har du sett at du har ikke lyst til å gi det her videre til dine barn, så du prøver å hjemme det ditt.

Ja.

Samtidig som du er veldig klar over at barn har jo mange antenner.

Ja.

Og tar inn på mange frekvenser, hvis du går og si.

Så det kan du ha, de fanger opp signaler.

Hva skulle til for at du følte dette trygghet fly?

Jeg liker når piloten snakker.

Ja.

Når han litt gjennom hele turen, så er jeg sånn, du vet ikke noe med på litt turbulens.

Dette er god kjempefint, dette er helt normalt, dette er bare luftblommet som fly skal gjennom.

Men vi er snart forbi.

Da blir jeg sånn, ok, det går bra.

Og jeg er ikke redd for å være en take-off eller landing.

Jeg er mest redd når jeg er opp i luften.

Det er for tur.

For jeg tipper det, da er jeg tid til å begynne å tenke av.

Ja.

Og da har jeg ikke noe annet å gjøre en å sitte i dette setet, og da begynner jeg å svira.

Har du slått det at du kan selv kjøre en parodi på en pilot?

Vi er nå prepared for departure, please turn off your mobile phone.

Ja.

Ja.

Ja.

Og hvis du håmpel deg litt til grann, ja, her er litt dårlig.

Så opp i luften av deg.

Og så sitte deg selv at du var, pludselig så var du piloten som sa det piloten burde ha sagt.

Ja, men jeg hadde ikke stort på meg selv som pilot, så på en måte.

Nei.

Men jeg har en kompis som var ute, han hadde sagt å bli pilot, han hadde forklart meg liksom så masse.

Og jeg hadde satt det fram i cockpit flere ganger over landing til JFK.

Og på en måte videre, og jeg har jo kjørt eks antal ganger i mitt liv.

Ja.

Så egen, det har jo flytt heller sjukt masse, har flytt masse helikopter.

Men jeg liker vel.

Men det er vel bare det der at jeg er småbarnsmorda og er blitt bekymret.

Men jeg skulle gjerne hatt liksom, jeg skulle gjerne blitt kvittet.

Og det var egentlig dette kompaniet der, uten jeg skulle gjerne få mer.

Det er litt her på ordentlig måte, men...

Men da har jeg et spørsmål til deg.

Hva trenger du frykten til?

Og beskytte meg selv kanskje litt.

For en reell fare?

Nei, jeg opplever ikke så mange en reell fare.

Men jeg vet at søren, jeg plutselig skulle begynt å bli litt redd for brand nok.

Men jeg kan sove for meg.

Jeg legger sånn evakueringsrute meg.

Jeg legger meg på kveld.

Altså, nå har jeg jo blitt helgelt.

Dette blir fort en dobbelig episode.

Og Marcus hadde vår så flø meg.

Jeg har jo lagt meg en fyr som ikke er redd for noen ting.

Og det har jo forsovet litt deilig, fordi han kan roa meg ned i deg all fleste stundet.

Det har blitt litt kokkoy.

Men har du harte brandøvelsen hjemme?

Nei, jeg har testet at brand har lært meg å funke ved matlaget.

Og det funket seg kule, og det var veldig godt å oppleve egentlig.

Men jeg har aldri vært bort inn i retten av brand, aldri opplevd det.

Nei, jeg har ikke hatt brandøvelsen. Bør du ha det?

Det er kjempe.

Med barn kan det være faktisk en ufarlig gjøring av noe som egentlig var skummelt.

Hvis dere hører denne lyden, da må dere bare stå opp, og så skal dere gå hit, og så går vi seg.

Og så forklarer dere gjennom, bare sikker det at denne lyden blir så skremt.

Jeg har sagt dette billig, fordi av og til så får du lov til å være leidende heime, mens jeg hent dem av landet, og så types om det tek 8 minutter.

Og der er forklaret at hvis brand holder her, men skulle du gå nå, de må du gå ut.

Ja, ja.

Ja, fint.

Ja, så enkelt som det.

Ja, og så enkelt kan det være.

Den flyskrekken, og det har vært litt sånn engstig.

Jeg tror det skjer noe med oss når vi blir foreldre, så får vi ansvar for andre mennesker.

Ja.

Og som du sier at hvis dere benger dere sitter i flyet,

og ikke barnet er med, så er det ekstra kriser,

fordi da blir jo barnet potensielt uten foreldre hvis der skjedde noe.

Ja.

Hvis en av dere er der, ja vel, så har de hvertfall den igjen,

og det er en sår der matematisk, så går jo dere enda sikker på et eller annet vis opp.

Ja.

Og så er det at du sier at når du lander, så er du kanskje helt utlada,

fordi at det går med så mye energi til å holde liv i et scenario som ikke skjedde.

Det er jo trule bortkastet, egentlig.

Ja.

Men det er jo fortsatt det som jeg prøver å si til Marks,

at jeg skjønner at den frykten her er teit,

men den er fortsatt reell.

Ja.

Og det er viktig å forstå, fordi i hodet, altså tanken våre,

det skal gå å skjønne rent kognitivt at dette går fint.

Folk har dette som jobb, det er tusen fri som frir hver dag,

men at jeg er redd nå, det handler ikke om at de får det til.

Det handler om at følelsesaparater mitt er skudd sammen sånn at jeg liker å bli redd.

Ja.

Og så er det å finne veien ut av det.

Ja.

Og da kan det spørsmålet faktisk være litt interessant,

og det kan man ta som, holdt jeg på å si hjemmelekser,

men sitte og grunne over litt i grann,

hva trenger jeg frykten til?

For der er noe med det, det er jeg trenger.

Jeg trenger frykten, og i så fall det var,

altså det var så å gå noen runder med de spørsmålet,

for det får ufortjent å slippe under,

for det er ingen som spør hva trenger jeg frykten til,

den frykten får bare lov til å være der.

Så frykten, som sådann, den blir ikke utfordret.
Det er bare å balansere den eller sånt nå,
men de også utfordrer frykten.
Ikke vi også henger ut av et fly, det var ikke det.
Men stille spørsmålet, hva trenger jeg frykten til?
Og så kjønner det med seg selv å prøve nye tankerikker.
Det kan være, det kan være til seg,
prøv det med andre noen ganger,
og da dykker opp noen ting som det går an å se at,
ja, men det trenger jeg ikke.
Det er jo ikke sant en gang.
Så følge tankerikker,
etter å ha stillet seg et spørsmålet,
hva trenger jeg frykten til?
Da skal jeg ta med meg,
å prøve.
Ja?
Ja.
Og så kan man prøve det på små ting først,
for der er noe som når man prøver nye ting,
så det vet vi å snakke om det,
og mestere ting, det er jo gøy.
Og da er det lurt å prøve nye verter i,
på noe som er litt mindre,
og ikke så veldig risikofyll,
kanskje, bare for å få litt tak på det.
Så du tenker jeg skal prøve noe annet enn den gin tonikken?
Ja.
Vet du?
Jeg har riktig nok hatt noen flytter,
som har gått superbra der.
Jeg har ikke vært redd i det hele tatt,
og da ringer jeg gjerne Markus negarlanda.
Vet du ikke?
Indag var jeg ikke redd.
Utt hurrule deilig,
mestringsfølelse.
Veldig.
Og de telefoner må du fortsette å ta,
fordi jeg handler om å forsterke det som faktisk funker.
Ja, også seier det høkt,
og det er noe fint med det også.
Og så er jeg jo glad for at jeg åktør å seie høkt,
at jeg synes det er guffent, liksom.

En kvarteit det.

Ja, ja.

Ja, ja.

Fordi jeg må også bare erkjenne at det sånn her er jeg,
sånn reagerer jeg på å fly.

Jeg er ikke så fornøyd med det,
men det er sånn der.

Ja.

Og skal bli bedre på det.

Det er målet.

Ja.

Hva trenger jeg frykten til?

Da du var inn i komponenten i leveretsen,

så lurt du i stadigvæk på denne,

litt sånn tøffe fotballienta,

som visste var en tanse.

De var så mye de jo må.

Ja, mye de jo.

For vi skjønnte jo at du hadde lyst til å utfordre deg selv,

og kanskje tøffes litt grann opp.

Er det noe du er mindre redd for etter at du var i komponenten?

Ja.

Mindre redd for etter at du var i komponenten.

Ja.

Ja.

Mindre redd for å bli sliten.

Ja.

Ja.

Jeg skjønner at jeg har veldig, veldig masse mer å gå på.

Jeg har blitt litt bedre i forhold til hver.

Jeg liker ikke hver.

Nei.

Nei.

Jeg synes hver.

Jeg synes det skal være sol.

Ja, gode hver.

Ja, gode hver.

Det synes jeg ikke flott.

Så blir det litt sånn mer åpen for det,

at det går an å være ute selv om det er litt uver.

Du har vært så Markus helt enig i det jeg sa i akkurat nå.

Jeg skjønner at det går an.

Og så er du det der med at det er forskjell på skummelt og farlig,
som jeg også har tatt med meg videre.

Jeg har tatt med meg veldig mange av disse uttrykkere som de brukte,
som hjelper meg veldig ofte.
Det er der med når du tror du er i kjellaren,
så er det bare halvvesten i trappet.
Jeg synes den er veldig, veldig fin.
Det kan alltid bli hver som kapteren sa jeg også.
Jeg synes også den hjelper meg i små situasjoner i hverdagen.
Det kan være alltid fra at jeg ikke egentlig orker å henge opp den klesvasken,
men så jæger jeg det ikke av hverfor.
Jeg vet at jeg klarer det.
Jeg vet at jeg orker det.
Så det er jo...
Jeg har kanskje blitt bedre til å komme ut av komfortsona.
Så det har flyttet litt grenser.
Ja, det har jeg definitivt.
Jeg tror det har hjulpet masse egentlig.
Så gjelder det bare å ikke gå tilbake til den der vanlige tralten.
Og faktisk tar med seg videre.
Ja, fordi det er litt skip når vi oppdager at vi har forbedret oss på et landtvis,
og så dette litt tilbake.
Da får vi litt sånn her i skipfølelsen av at Fadrulland,
jeg kan jo bedre.
Og så har jeg unnat å gjøre det.
I tillegg så fikk jeg en sånne kjedelig følelsen av at jeg vet jo bedre.
Det her skal jeg bare få gjort.
Ja, det er en ting jeg har blitt mistet etter litt på.
Og det nå blir du skuffet av meg, det vet jeg.
Men det er å fyrre peisen.
Ai, ai, ai.
Fordi det var så flink.
Og du vet, du har lært meg om nevr og alt.
Og nå gir jeg litt opp, faktisk.
Og så finner jeg litt tenveska.
Ai, ai, ai.
Ok, men greit.
Dette må vi ta.
Da skal du få et triks til.
Du er vaskmaskin.
Og så har du tørketrummer.
Hvor ofte sjekker du lofilteret?
Hva er deg?
Hva gjør du med lo?
Ja, kan jeg tenne på det?
Den kan du faktisk bruke for...

Som en tampong?

Ja, som en tampong.

Det er samme greiene.

Det er veldig, veldig luftig.

Så i stedet for å kaste det rett i søplad,
så kan du faktisk også da brukes for å få litt fart i peisen.

Ja, ja, ja.

Men du bruker aldri tenne briketter, sånn.

Nei.

Selvfølgelig er du skidt.

Nei.

Nei.

Nei.

Det var alt jeg hadde for litt tid.

Nei, men det blir veldig, veldig hyggelig.

Tone, vi fikk vært gjennom ganske mye.

Og det vi fokuserer på, det blir jo mer av.

Og kanskje også at vi skal stoppe opp ibland og stille spørsmålet.

Hva trenger denne frykten til?

Ja.

Og tenke litt på det?

At jeg skal gjøre mye skøy framover og litt skumlig ting,

så skal jeg absolutt ta med meg det.

Ja, veldig bra.

Tone, tusen hjertelig takk.

Og til det som hører på, så håper jeg også dere får ferre skumlig og farlige ting i livet deres
og tør å tenke litt på hva du trenger frykten til.