



· Det kan ikke betale sig at tage sit fremtidsvalg med hovedet – siger Stine Lundgaard, ungdoms- og lifecoach. Hun har skrevet *Hvad vil du bruge din fremtid til?*, der giver tips, inspiration og viden til 18 til 30-årige om, hvad der skal til for at tage et fremtidsvalg med hjertet.

· Alt for mange fortryder deres uddannelsesvalg senere i livet, hvilket kan koste dyrt både personligt og samfundsmæssigt. Min påstand er, at det rigtige valg handler om at gøre det, der stemmer overens med ens hjerte og udleve det, man brænder for. At tage stilling til sin fremtid på baggrund af overbevisninger om, at det rigtige er at blive berømt, eller at en høj uddannelse er det eneste, der kan give økonomisk sikkerhed, er sjældent valg, der gør os lykkelige. Derfor handler det om at finde den vej, der kan føre dig i retning af det, dit hjerte banker for i stedet for at fokusere på, hvad du er bange for eller det, du tror, andre vil anerkende dig for, siger 33-årige Stine Lundgaard, der refererer til en undersøgelse, som ugebrevet A4 lavede i 2008, som viste, at 42 % af befolkningen hellere ville have haft en anden uddannelse. I sit arbejde møder Stine Lundgaard bl.a. mange færdiguddannede akademikere, der ikke ved, hvad de vil bruge deres uddannelse til. Hun kender også problematikken fra sig selv. Hun tog en uddannelse som cand.mag. i fransk, men har aldrig været glad for det valg.

· Jeg ved, hvor trist og tomt det kan føles, når man uddanner sig til noget, man egentlig ikke brænder for – bare fordi, det er "fornuftigt". Da jeg skulle tage et fremtidsvalg, manglede jeg en bog, der kunne guide mig i den proces, det er at tage et rigtigt valg. Så nu har jeg selv lavet den bog! Det kan koste dig dyrt – både i tabt selvtillid, tid og penge – hvis du i starten af livet vælger en forkert retning!

Det er nemt at få adgang til viden om, hvilke muligheder man har på uddannelsesmarkedet – og der er mange! Men hvor går man egentlig hen, hvis man er i tvivl om, hvad man vil, og ikke kan mærke, hvad der er det rigtige for én? Stine Lundgaard, der med denne bog debuterer som forfatter, siger, at hun netop ønsker at guide unge til at søge svarene i sig selv:

· Hvis du er i tvivl om, hvad du vil være, når du bliver stor, skal du starte med at lede i dig selv frem for uden for dig selv. Jeg vil påstå, at graden af den succes, du vil få i livet, ikke afhænger af længden eller mængden af uddannelser. Den afhænger af, hvor god du er til at mærke, hvad der er rigtigt for dig, din tro på dig selv og dine evner, samt din villighed og mod til at handle i overensstemmelse med det.

Hvad vil du bruge din fremtid til? henvender sig til unge, der står over for at tage stilling til fremtiden, eller som allerede er i gang med en uddannelse, men er i tvivl om, det er det rette valg, de har truffet. Bogen består af viden og tips, *case stories* med unge i 20'erne samt en række spørgsmål til dem, der ønsker at kunne finde frem til det rette fremtidsvalg.

Bogens layout, illustrationer og forsidedesign er lavet af det århusianske firma underdogs aps. Læs mere om dem på www.underdogs.dk



Stine Lundgaard

Hvad vil du bruge din fremtid til?

Inspiration til dig, der skal til at vælge retning

136 sider, illustreret, vejl. pris kr. 199

Bogen udkommer den 10. november 2009

Forfatterportræt, grafiske elementer og Illustration af bogen som jpg-fil, 300 dpi, kan rekvireres hos sf@nytnordiskforlag.dk

Det Schønbergske Forlag

LANDEMÆRKET 11, 5 · DK-1119 KØBENHAVN K · TELEFON +45 33 73 35 85 · TELEFAX +45 33 14 01 15

www.schoenbergske.dk · schoenberg@nytnordiskforlag.dk

Kapitel 1 – Tag bevidste valg

Hvis du planlægger at blive noget som helst mindre end det, du har potentiale til at blive, vil du blive utilfreds i dit liv. Abraham Maslow

Et af mine vigtigste budskaber, er, at den måde, som du forholder dig til dit liv og din fremtid på, er et valg, og det er **dit valg!** Hvad enten det lyder som en mindre provokation eller en fantastisk mulighed, er du selv medskaber af din fremtid. Du er den eneste, der kan tage ansvar for, hvad du vil have ud af dit liv og de muligheder, du har. Derfor er det vigtigt at finde ud af, hvad der styrer dine valg. Selvom vi hver især kommer ind i livet med forskellige forudsætninger, baggrunde og evner, og til trods for, at vi alle oplever situationer i løbet af vores liv, som vi ikke har kontrol over, er det i sidste ende ikke det, der er afgørende for graden af mening, glæde og lykke i livet. Det, som er vigtigt, er dels, at du bliver god til at tage selvstændige valg, og dels bliver god til at håndtere dine udfordringer, ressourcer, muligheder og talenter.

Alle mennesker har en hylde, der er den rigtige. Der findes en uddannelse, et job eller en karriereretning, der vil give dyb mening for dig at vælge. **Det eneste, din familie, dine venner, samfundet og verden har brug for, er, at du laver det, der giver mening for dig.** Når du bliver god til at vælge rigtigt i forhold til din uddannelse, har det samtidig en positiv effekt på den måde, du har det med dig selv på, og du vil få mere overskud til andre mennesker. Hvis du omvendt tager et fremtidsvalg, du ikke er helt tilfreds med, vil det naturligvis også have en effekt på, hvordan du har det, og på dit overskud, din energi og dine relationer.

Derfor er der al mulig grund til at tage dit fremtidsvalg seriøst. Samtidig vil jeg gerne understrege, at det valg, du træffer om din fremtid i det kommende år, ikke er noget definitivt valg. Det er helt normalt ikke at kende sit rette spor, hvis du knap har taget studentehuen af. Tiden, det tager at finde det, du virkelig brænder for, og gerne vil udrette i verden, varierer fra menneske til menneske. Og du finder ikke ud af det hurtigere ved at slå dig selv oven i hovedet med, at det er for dårligt, at du ikke ved det lige nu. Husk blot, at selv om, du ikke synes, du er klar til at tage stilling til din fremtid, kan du faktisk gøre rigtig meget selv for at komme tættere på din kommende uddannelses- eller karriereretning.



OM FORFATTEREN STINE LUNDGAARD



Stine Lundgaard er ungdoms- og lifecoach og arbejder med unge og voksne, der ønsker, og som er klar til, at tage valg i livet, der stemmer overens med hjertet.

Hun er født i Århus i 1975 og er cand. mag. i fransk og samfundsfag fra Københavns Universitet. Hun er desuden certificeret ICC coach samt uddannet Integrative Coach fra The Ford Institute, USA.

Stine Lundgaard arbejder som coach, bor på Frederiksberg, men har klienter i hele landet. Fra sit eget fejlvalg af uddannelse har hun indsigt i, hvad det vil sige at vælge forkert, og hvilke konsekvenser det kan have i ens liv. Før Stine begyndte at arbejde som coach, har hun bl.a. en del års erfaring med at undervise unge og voksne i fransk.

På bogens hjemmeside www.fremtidsvalg.dk kan man læse uddrag samt finde information om forfatterens kommende arrangementer, workshops og foredrag.

Du er velkommen til at kontakte Stine Lundgaard på mail@stinelundgaard.com og telefon 26 19 06 07



Det Schønbergske Forlag

LANDEMÆRKET 11, 5 · DK-1119 KØBENHAVN K · TELEFON +45 33 73 35 85 · TELEFAX +45 33 14 01 15

www.schoenbergske.dk · schoenberg@nytnordiskforlag.dk