

5 Tips til at skabe en god hverdag

Med udgangspunkt i 5 citater:

1. Du kan købe en bolig, men ikke et hjem.
2. Du kan købe en masse materielle ting, men ikke glæde.
3. Du kan købe et ur, men ikke tid.
4. Du kan købe en seng, men ikke en god søvn.
5. Du kan købe medicin, men ikke et godt helbred.

1. Du kan købe en bolig; men ikke et hjem.

Hvordan ser der ud hjemme hos dig?

Glæder du dig over, hvordan der ser ud?

Giver alle de ting, der omgiver dig god energi?

Gå igennem alle dine rum, skabe og skuffer, hylder og gemmer 1-2 gange om året.

Tag 3 poser med dig.

- En pose til de ting, du er glad for, men som ikke giver dig energi lige nu, og læg tingene på loftet eller i kælderen.
- En pose til de ting, som heller ikke giver dig energi, og som bare ikke rigtig passer ind længere, altså ting til genbrug.
- Og en pose til ting, der er gået i stykker, eller som bare ikke giver mening mere, eller dræner dig for energi, altså en til at smide ud.

God vind med at skabe det hjem, som du kan lide at være i.

2. Du kan købe en masse materielle ting; men ikke glæde.

Hvordan mærker du egentlig din glæde?

Er det varme i maven, et smil om munden, en indre ro, eller...?

Forestil dig, at du er gæst i dit eget hus.

Spørg venligt gæsten (dig selv), "Hvad har du egentlig allermest brug for lige nu?"

Er det lidt køligt, har du brug for et tæppe, eller en kop varm te?

Måske et par opmuntrende ord så som: "Det har du gjort rigtig godt", "Det her er livet", "Jeg er god nok", "Jeg vil nyde nuet", "Jeg har fortjent det bedste", eller vil du bare sidde i ro, med benene oppe og slappe af?

Sørg for at give dig selv den opmærksomhed og venlighed, som du vil vise overfor andre du holde af. Tænd et stearinlys, sæt din yndlingsmusik på, skab en god atmosfære.

Se hvordan glædesfølelsen vokser, når du behandler dig selv som "gæst" og sætter lidt tid af til, at **du** skal have det godt.

3. Du kan købe et ur; men ikke tid.

Tid er ikke noget vi kan styre. Den er sådan, om vi vil det eller ej, derfor kan vi ikke have for lidt af den.

Men måske har du for mange gøremål i din hverdag?

Tænk på tiden som noget, der kommer til dig.

F.eks. kan det hjælpe at sige: ”Der går ikke en time, - nej - der kommer en ny time og efter denne time en ny. Der kommer en ny dag, og et nyt år kommer efter dette år”.

Tid er noget, der kommer hele tiden☺.

Hvis du har for mange gøremål, kan du skrive alle de ting op, som du skal nå.

Lav en seddel for hvert emne, en for arbejdet, for dit privatliv, for familielivet, for de praktiske ting, for de ting, der skal fikses osv.

Du kan have lige så mange papirer med overskrifter, som hører til i dit liv.

Skriv alt op og prioriter dem i følgende kategorier:

1. kategori: Det, der må gøres nu i dag.
2. kategori: Det, der kan vente til i morgen.
3. kategori: Det, der kan vente til næste måned.
4. kategori: Det, der kan ordnes ved lejlighed.
5. kategori: Det, der skal gøres, når du går på pension.

Sæt derefter ca. tid på - i forhold til hvor lang tid, du tror det tager. **OG** gang det derefter med 2.

Husk, der kommer altid noget uforudset, og så er der lige de der tidsrøvere, som f.eks. en telefon, der ringer, en mail eller en sms, der tikker ind osv.

Det er vigtigt at sætte mere tid af, end man umiddelbart tror, for at blive tilfreds med sin hverdag.

4. Du kan købe en seng; men ikke en god søvn.

Tanker der flyver rundt – bekymringer – uro, det er noget af det, der spænder ben for en god søvn.

Hjernen er ligesom en skraldespand, den har brug for at blive tømt engang imellem.

Når du lægger dig til at sove, så øv dig i at tænke på ”ingenting”.

Den nemmeste måde er at mærke åndedrættet.

Læg mærke til den kolde luft, der åndes ind gennem næsen, og følg luften hele vejen forbi hjertet. Hjertet opleves som det dejligste og roligste sted. Følg luften ned til lungerne og ud igen.

Mærk, hvordan kroppen bliver tungere og tungere.

Du kan evt. mærke først forsiden af kroppen fra hovedet til fødderne, derefter bagsiden af kroppen, så siden af kroppen og til sidst det indvendige i kroppen, hvor du giver hver kropsdel opmærksomhed og ro til at slappe af. F.eks. kan du sige når du når til det indvendige i kroppen: ” Slap af i hjernen, mærk hvordan alle folderne retter sig ud; du mærker, hvordan du slapper af inde bag øjnene; du slapper af i halsen, hjertet, lungerne, nyrerne osv.

Hvis tankerne skulle snige sig rundt i hovedet på dig, og det kommer de nok til, så observer dem bare, anerkend, at de er der og prøv evt. at forestille dig, at du åbner et vindue, og så flyver tankerne selv ud; måske sætter du dem på en sky, der kommer glidende forbi, gør det venligt og vend opmærksomheden tilbage til åndedrættet og stilheden.

Det er helt okay og normalt, at du skal vende tilbage til åndedrættet mange gange. Tankerne har det jo med at drøne af sted.

Husk at øvelse gør mester, og det kan føles svært i starten.

Men bliv roligt ved, da det vil forbedre din søvn.

5. Du kan købe medicin; men ikke et godt helbred.

At have det godt hænger også sammen med, hvad vi byder vores krop og sind.

Sæt dagligt lidt tid af, til at gå i stedet for at tage bilen, parker evt. 200 m. væk fra, hvor du skal til møde; tag trapperne i stedet for elevatoren, syng og grin, få gang i blodomløbet ved fysisk aktivitet, spis sundt.

Det ved vi godt alle sammen, men hvis du skal have det ind i din hverdag, hvordan kunne det så passe ind?

Hvad er det første lille skridt i den rigtige retning?

Jeg hørte engang om en, der gerne ville bruge mindre sukker i kaffen, men det var svært for hende. Hun fik det gode spørgsmål ”Hvad er det mindste, du kan gøre?”, efter at have tænkt sig om, sagde hun: ”Det er at tage én tsk. sukker mindre hver dag”.

Hun brugte 10 tsk. sukker i en kop. Der gik nogle dage, og det lykkedes hende at tage 1 tsk. mindre om dagen. Lige indtil den dag, hvor der var én tsk. tilbage. Så kunne hun ikke sløjfe den sidste. Igen blev hun stillet spørgsmålet ”Hvad er det mindste du kan gøre?” Hun tænkte sig om, og sagde ”Jeg kan tage ét sukkerkorn væk om dagen..... Og det gjorde hun så. Til sidst lykkedes det hende at drikke kaffe uden sukker.

Så hvis du har lyst, så find blot et lille skridt du kan tage.

Få opmærksomhed på et godt helbred, til glæde for dig selv.

Jeg ønsker dig alt mulig held og lykke og håber, at disse tips kan være med til at skabe en god hverdag for dig.

Hilsen Ann, Reflex Coaching,

