

HVERDAGSTERAPI

SPØRGSMÅL

Jeg synes, jeg konstant render efter tiden, konstant bagud. Hvordan kan jeg komme lidt forud både fysisk og mentalt?

Foto: SHUTTERSTOCK



SKRIV TIL [FACEBOOK.COM/PSYKOLOGIMAGASINET](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), OG FÅ TRE FORSKELLIGE LIVSSYN PÅ DIT SPØRGSMÅL.



CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*

HVAD GIVER LIVET ESSENS?

Vi har en tendens at gøre det, der er nemt eller haster først, uanset om det er vigtigt eller ej. Mange mennesker har så travlt med at lave ting, der dybest set i sin essens ikke er vigtige for deres liv og livskvalitet. Så det gælder om at mærke essensen – hvad det vigtigste er for dit liv: Hvis vi ikke når det vigtigste, føler vi os nemlig let presset både mentalt og fysisk, fordi sindet ved, at der er noget vigtigt, der ligger og venter. Men når det vigtigste er nået, får vi også ro i nervesystemet. Min anbefaling er derfor, at du gør det til en vane at gøre det vigtigste først. For at kunne gøre det har du brug for både at identificere, hvordan du bruger din tid, og også hvad der er det vigtigste for dig og bidrager mest positivt til dit liv og din livskvalitet. Du kan dele dine aktiviteter op i fire kategorier, alt efter hvordan de bidrager til dit liv, din glæde, dine drømme og dit energiniveau, hvor 1 er lig med meget positivt, 2 er positivt, 3 er neutralt, og 4 er negativt.

Brug en uge på at registrere dine daglige aktiviteter, fra du står op, til du går i seng, og giv dem så tal fra 1 til 4. Du kan så begynde at luge ud først og fremmest i kategori 4, men også i aktiviteter under kategori 3. Og når der således bliver frigivet tid, kan du skrue op for kategori 1- og 2-aktiviteter.

Undervejs vil du sikkert identificere aktiviteter, du ikke nyder at gøre, men som skal gøres (kategori 4). Undersøg hvilke du kan få andre til at gøre, evt. mod betaling. På den måde kan du frigøre mest mulig tid i din kalender til det, der er vigtigt og sjovt for dig at gøre, og som øger din livskvalitet. Hvorvidt du føler dig bagud eller forud, afhænger også af dine og omverdenens forventninger til, hvad du kan nå. Du skal ikke nå alting, men du skal nå det, der er vigtigst for dig.