



Vejen til Glæde

- 21 dages pilgrimstur med fokus på glæde

Introduktion

Velkommen. Tak fordi du har valgt vejen til glæde. De næste 21 dage, skal du have fokus på glæde og være klar på at bruge mellem 30 – 60 minutter dagligt, nogle dage også lidt mere det kommer helt an på, hvor meget energi du vil lægge i dit nye kursus. Det er en række små og mellemstore opgaver, der har fokus på at sætte glæden på dagsorden. Opgaverne kan være lette og andre kræver lidt mod, at du kommer i kontakt med dig selv og andre. Prøv at kigge på opgaverne som en leg, så du ikke mister pusten over 21 dage med daglige opgaver, leg med dem, lad det være sjovt og ikke en sur pligt, så du springer over og ikke får et flow. Du bestemmer selv, hvor højt du vil sætte baren.

Jeg kan til gengæld forsikre dig, at laver du de daglige øvelser, så garanterer jeg, dig en stor gevinst og en vej til endnu mere glæde. Hvem vil ikke have det?

Rigtig god fornøjelse.



Lidt om min baggrund:

Anja Olsen, Certificeret Life Coach & Integrative Blue Print Coach (Skyggecoach)

Jeg har en solid erfaring med personlig udvikling og to coach-uddannelser bag mig. Jeg er certificeret Lifecoach hos Sofia Manning og Integrative Blue Print coach, Debbie Fords skyggecoach uddannelse.

Personligt har jeg altid været tiltrukket af at motivere andre mennesker. Jeg fandt tidligt ud af, at jeg har min helt egen personlige kant, når det gælder personlig motivation. I store dele af mit arbejdsliv, har motivation og kreativitet været tråden, der bandt mine erfaringer, viden og ekspertise sammen. Oprindeligt er jeg uddannet journalist og har arbejdet indenfor kommunikation i en lang række år. Min personlige motivation og mine kreative evner har sat fodspor inden for presse og markedsføring, teater, radioprogrammer, tv og egen kaffebar.

Vejen til glæde – Grundprincip:

Du skal føre en taknemmelighedsdagbog. Læg den på dit natbord eller i nærheden af din seng og brug 5 minutter hver aften før du sover. Skriv mellem 3 – 5 ting du er taknemmelig over hver dag.

Forskningen viser at den direkte vej til glæde er taknemmelighed og du får det kronisk bedre af at føre en taknemmelighedsdagbog. Både indenfor forskningen og i den positive psykologis værktøjskasse er taknemmelighed en af hjørnestene til kunne hæve sit stemningsleje og dermed sin glæde. Især hvis du foretager altruistiske gerninger, altså gør noget for dine nærmeste og dine medmennesker.

Taknemmelighedens tre søjler;

Kærlighed

Taknemmelighed er et udtryk for kærlighed. Du mærker andre med dit hjerte. Taknemmelighed opstår i at du lytter til dig selv og den resonans, som du mærker, at andres handlinger og væren skaber i dit hjerte.

Ydmyghed

I taknemmeligheden lever ydmygheden. Når du er ydmyg overfor andre og altet, er der plads til erkendelsen og dermed taknemmeligheden.

Generøsitet

Taknemmelighed opleves når du giver andre plads til at give dig noget; når du er åben for at modtage. Det er en anerkendelse af livets gave og rigdom.

Nu skal du i gang

DAG 1

Dagens opgave: Lav en liste over de ting som du gerne vil have mere af i dit liv.

Eksempler; *Sammenhørighed, kærlighed, sensualitet, erotik, selvforkælelse, leg, kreativitet, spiritualitet eller bedre økonomi, boligforhold, orden, rejse, tid til dig selv, helseferie, uddannelse, kursus, et andet arbejde, flere venner og fester – post Corona*

Skriv frit og tænk ikke for længe over det, lad det gerne være intuitivt og det som popper hurtigt op. Hvis du ikke har 10 ting, så skriver du blot det du synes, der er de vigtigste og hvis du har flere ting, skriver du selvfølgelig dem.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Rangorden nu dine ønsker på en skala fra 1 – 10, hvor 1 er det laveste og 10 det højeste. Vælg derefter det ønske, som du finder mest værdifuldt og højest rangerende.

Kan du opnå dette ønske indenfor de næste 21 dage? Prøv at sætte dig en deadline, hvis målet ikke kan opnås på 21 dage og tag så et lille skridt hver dag til at nå det.

Formål: Når vi sætter vores behov og ønsker under lup, øges vores stemning i positiv retning. Vi bliver glade, især hvis vi sætter et mål. Det er vejen mod målet, der er givende. Og al handling skaber forvandling. Det er ikke tanken, der skaber forvandlingen, men handlingen. Kurset er på 21 dage, fordi det tager lige netop 21 dage at ændre en vane.

Sæt dig et mål

DAG 2

Dagens opgave: Hæv dig over det.

”Hvad mener du?” Vil du måske spørge, og det kan jeg godt forstå. Det jeg mener med at hæve dig over det, er at lade være med, at koble dig på andres dramaer, skænderier og brok.

I stedet for at blive irriteret og lade følelserne løbe af med dig, så hæv dig over det. Hvis du følger andres drama, skænderier og brok så går du ned af deres sti og kommer i underskud, i stedet for at blive på din egen sti og dermed i din egen stemning.

Hæv dig over det.

Gør det i dag, når du møder brok, drama og skænderier.

Formål: Hvis du med din tankes kraft kan hæve dig over andres brok, drama og skænderier formår du at forblive i din egen positive stemning, end at bevæge dig ind i andres underskud.

Underskud er ofte når vi giver alle andre skylden, for det vi selv står i.

Da jeg læste til skyggecoach og var under Debbie Fords vinger og lærestaben hos The Ford Institute i 2010, svarede Debbie ofte på et problematisk dilemma med ”What will you do if you where in your heighest?”

Når vi frekventerer vores højeste energi, hæver vi os over smålige bagateller og tænker anderledes. Vi bliver i vores eget og lader ikke andres dagsordner påvirke os.

Hæv dig over det

DAG 3

Dagens opgave: Overrask en du holder af.

- Arranger en oplevelse – post corona, koncert, udstilling, biograffilm, teater, etc.
- Køb en ting vedkommende ønsker sig på nettet - og send den med posten
- Gør noget dejligt for den du holder af – massage, fodmassage, læs højt af din yndlingsbog, erotik,
- Hjælp med en praktisk ting – det kan være hjælp til indkøb

Det behøver ikke være noget enormt dyrt eller stort, det kan sagtens være i det små, at du overrasker. Blot du gør en du holder af glad.

Det er nemlig overraskelsen, der gør den anden glad og dermed dig.

Formål: Som beskrevet i introduktionen så øger vi vores stemningsleje, når vi gør noget altruistisk, altså gør noget for andre. Du ser glæden i den anden og bliver automatisk selv glad.

Glæd et menneske du holder af

Dag 4

Dagens opgave: Gå tidligt i seng – gør det gerne i en hel arbejdsuge, hvis du har mulighed for det.

Gå i seng kl. 22 og stå op kl. 06, dermed har du fået 8 timers søvn og er udhvilet. Det skulle du gerne være.

Formål: Søvn er enormt vigtigt for vores immunforsvar og hele vores virke. Når vi sover, er der en hel hær i kroppen, der sørger for at holde os sunde og raske. Vi skal ikke underkende restitution og slet ikke når vi også motionerer.

Fysisk begynder vores krop rekreationen kl. 22 – 02.

Mentalt indtræffer rekreationen kl. 02 – 06.

Så hvis du går i seng ved midnat har du allerede mistet mere end 40 procent af din krops hviletid.

Videnskaben viser, at det er yderst vigtige ting søvn gør ved din krop, f.eks.

- Nedsætter energiniveauet
- Styrker immunforsvaret
- Genopbygger kroppens væv
- Lagrer informationerne i hukommelsen
- Regulerer appetitten
- Holder blodkarrene i form
- Smugtræner kroppens muskler
- Holder humøret oppe

(Kilde videnskaben.dk)

**Søvn er en af vores vigtigste kilder til
fysisk og mentalt overskud og dermed
glæde**

Dag 5

Dagens opgave: Tag på et virtuelt taknemmelighedsbesøg - Skriv et taknemmelighedsbrev.

Start med at skrive et taknemmelighedsbrev til en person, som du føler dig yderst taknemmelig over for. Ring personen op via Facetime, Skype eller videoopkald og udbyd din taknemmelighed ansigt til ansigt.

Det kan være personer som er;

- Forældre
- Søskende
- Bedsteforældre
- Kusiner eller nevøer
- Ven eller veninde
- Barndomsveninde
- En lærer fra skoletiden eller uddannelse
- En chef
- En mentor
- Kollega
- Ekskæreste/mand/kone

Formål: Psykologer fra University of California har forsket i taknemmelighed og hvis du tager på et taknemmelighedsbesøg øger det en lykkefølelse, som varer i hen over en månedstid.

Et taknemmelighedsbesøg kræver selvfølgelig planlægning og derfor skal du starte med at skrive dit taknemmelighedsbrev. Planlæg gerne dit opkald indenfor de næste uger kurset varer, hvis du ikke vil gøre det med det samme.

Ansigt til ansigt taknemmelighed øger lykkefølelsen

Dag 6

Dagens opgave: Date dit indre legebarn i dag, bring dit legebarn frem i lyset og gør noget som glæder dig.

Eksempler:

- Tag dig en gyngetur på legepladsen og glædedig til du kan tage i Tivoli igen
- Lav en skattejagt med dit barn, dine børn
- Prøv at klatre i træer
- Leg med din hund og mærk den spontane glæde og et stærkt nærvær
- Opfør et teaterstykke eller dukketeater
- Leg med ler, tegn eller mal sammen med dig selv, dit barn eller børn
- Gå en tur på konditori og bestil en lækker kage
- Tag en kildepause midt i hjemmearbejdet og hjemmeskolen,
- Køb noget nyt musik
- Køb en bog om et emne, der interesserer dig
- Hop rundt i vandpytter, så det sprøjter
- Løb på rulleskøjter
- Stå foran spejlet og lav sjove og skøre ansigtsgrimasser
- Inviter naboerne til fællesdans på altanen

Formål: Leg gør os i godt humør og vi har alle et legebarn inde i os, som sjældent kommer ud og som vi glemmer i al den voksne alvor med daglige praktiske gøremål. Grin ad tingene og gerne sammen med andre, så får vi automatisk endorfinerne i hjernen til at vibrerer, og dermed en direkte vej til glæde.

Endorfiner er kroppens egne smertestillere og som er en gruppe signalstoffer/hormoner bestående af proteiner, som blandt andet reducerer vores oplevelse af smerte.

**Endorfiner udskiller sig ved sex,
forelskelse og latter.**

Dag 7

Dagens opgave: Skriv en liste over dine bedste oplevelser og situationer, som bragte dig størst glæde. Skriv derefter ud for hver ting, hvad gav det dig? Og hvilken følelse havde du?

Oplevelse/situation	Hvad gav det dig?	Hvilken følelse havde du?

Formål: Mit formål med øvelsen er, at give dig gode billeder på nethinden og en dejlig følelse i kroppen. Det får dig automatisk til at komme op i stemningsleje og en følelse af glæde over minderne. Og så er det min mening, at du skal bruge listen til en øvelse senere i forløbet.

Dine egne glædesbomber

Dag 8

Dagens opgave: I dag skal du observere og have antennerne ude på, hvad der gør dig glad?

Er det;

- Nyslået græs?
- Blå himmel?
- Solskinsvejr?
- Støvregnens friske splash i ansigtet?
- Et smil fra en du møder på gaden?
- Et kompliment fra en kollega?
- Et kys fra din elskede?
- Dit barns/børns søvndrukne morgenansigt?
- En middag din elskede har lavet til du kom hjem fra arbejde?
- At din kære har smurt din madpakke?
- En time til dig selv, hvor du kan gøre præcis, hvad du vil?
- En hjælpende hånd, når du står med en uges indkøb i supermarkedet?
- At dit barn/dine børn har ryddet op på værelset og støvsuget huset?
- Et postkort eller sms fra en gammel ven eller veninde?

Formål: Meningen er at du skal observere alle de små ting i hverdagen, som er med til at gøre dig glad. Det er ofte alle de små ting, som er med til at løfte vores humør og øvelsen sætter fokus på, at der sagtens kan være mange små ting i hverdagen, der giver dig glæde.

Husk at skrive i din taknemmelighedsdagbog og måske er der en af disse ting, der skal stå på taknemmelighedslisten for dagen?

Glæde er sindets værdighed

Dag 9

Dagens opgave: I dag skal du lave en spejløvelse – stil dig foran dit bedste spejl og sig højt til dig selv ” I dag er jeg glad – jeg er glad, jeg er glad, jeg er glad”.

Du kan bruge forskellige tonearter og lydniveau, men du skal sige det højt. Og hvis du føler dig genert, hvis nogen i huset skulle høre dig, så tag spejlet med ud på en gåtur, nu de andre er hjemme.

Åh nej, tænker du måske, men fat mod. Læs videre.

Formål: Når vi siger tingene højt, så lytter vi og du er i et nærvær med dig selv. Og det er vigtigt så tankerne ikke løber af med dig. Når du siger højt, at du er glad, vil modstand og ubehag langsomt manifestere sig til glæde.

Du kan også bruge spejløvelsen til andre sider af din personlighed, der har brug for opmærksomhed.

Spejløvelsen blev lanceret af forfatteren og den spirituelle lærer Louise Hay, der brugte spejløvelser til at helbrede sig selv for kræft og en gruopvækkende barndom. Louise Hay gik *lær at elske dig selv* vejen med spejløvelser og grundlagde det spirituelle forlag Hay House, og er stadig i en alder af 90 år aktiv.

Jeg er glad

Dag 10

Dagens opgave: I dag skal du udvise venlighed. Udvis venlighed overfor dine medborgere.

Eksempler;

- Bliv hjemme
- Bestil take away og støt en af de lokale restauranter
- Smil og sig godmorgen til et menneske på din vej
- Syng morgensang – måske fra altanen
- Lad et menneske i supermarkedskøen komme foran
- Giv en hjælpende hånd til den stressede enlige moder med barn/børn på armen, i supermarkedet
- Betal for en kop kaffe til den, der står bag dig i cafékøen, eller som mangler en mønt
- Støt et SOS barn, Dansk Flygtninge hjælp eller en anden humanitær organisation
- Hold døren for et menneske, der har hænderne fulde
- Bank på døren til naboen og tilbyd et stykke hjemmebakket brød, kage eller pizza
- Tilbyd at gå tur med hunden for din ven, veninde, familie eller din nabo
- Meld dig ind i venligboerne
- Fortsæt selv listen.....

Formål: Venlige handlinger giver os automatisk glæde. Du glæder et andet menneske, og modtager glæden, som automatisk giver dig selv glæde.

Det kognitive princip, som bruges indenfor psykologien, er; Dine tanker skaber dine følelser, dine følelser skaber dine handlinger og dine handlinger bliver din virkelighed.

Det du udsender/udviser får du selv tilbage.

Dag 11

Dagens opgave: Komplimenter et menneske du ikke kender.

I dag handler øvelsen om, at skabe en kontakt med dine medmennesker og vi bliver lidt i stemningen fra i går.

Komplimenter et menneske du ikke kender, enten på din vej eller på de sociale medier.

Det at være;

- En kollegas tøj
- Et menneske med en god udstråling
- Et menneske der udviser venlighed
- Et menneske der udviser glæde
- Et menneske med en smart frisure
- Et hjælpende menneske
- Et menneske, der mangler opmuntring og som har noget særligt over sig
- Fortsæt selv.....

Formål: Ligesom i går med venlighed når vi udviser den, er det også med komplimenter, at andre bliver glad for, at vi giver dem og deres glæde smitter automatisk af på os selv. Samtidig har vi skabt en kontakt og et kort øjeblik af sammenhørighed med et andet menneske.

Venlighed gør glad

Dag 12

Dagens opgave: Tænk i dag, på en af dine glædelige oplevelser eller situationer fra din liste du lavede på dag syv, hver gang du føler dig presset eller du bliver negativ.

Formål: Øvelsen har til formål, at få dig op i stemningsleje ved at tone billedet frem, fra den oplevelse du var mest glad for. På den måde, har du allerede en form for lille redningsplanke til negative eller halvstressede situationer arbejdsmæssigt eller derhjemme – som kan hive dig op, så du ikke går ned i negativitet.

Når du tænker på dette billede, så er det også følelsen i kroppen du mindes, derfor er det et stærkt våben mod negativitet, fordi du har følt oplevelsen.

Tænk dig selv til glæde.

Dag 13

Dagens opgave: Du har abstinenser nu, efter venner og sociale relationer. Tag initiativ til en middag, et sammenskudsgilde, en kop kaffe, en løbetur, en bowlingtur eller andet, der taler til dit sociale væsen – post corona. Og skab dine egne invitationer, som du sender med posten.

Formål: Det er i samspillet med andre at vi udvikler os, står fast og sætter vores grænser. Samtidig er det i de sociale sammenhænge, at den respons vi får fra andre appellerer til vores tillid, tryghed og kærlighed – endorfinerne bobler og giver små splash af lykkefølelse.

Forskningen har vist, at når vi ligger på vores dødsleje og bliver spurgt, hvad vi fortryder mest i livet, så er svaret generelt; ”at jeg ikke brugte mere tid på dem jeg elsker og holder af.”

Det har coronakrisen fået sat i perspektiv, nu du er i hjemmekarantæne. Enten alene eller sammen med din familie. Det er jo egentlig skræmmende, at dem vi elsker og holder mest af, er dem vi bruger mindst tid på, når hamsterhjulene er i gang.

Hvorfor er det sådan? Har coronakrisen fået dig til at tænke mere over dette?

Ofte er svaret ”Jeg har så travlt” eller ”Der er så meget på arbejdet” eller ”Jeg synes ikke, jeg har tiden.”

Men det er en dårlig undskyldning. Tid er relativt og præcis et spørgsmål om, hvordan vi bruger og prioriterer den. Da jeg tog min coachuddannelse hos Sofia Manning var tid et spørgsmål i en coaching session for et menneske, der drømte om at lære at spille guitar, men vedkommende havde ikke tiden – det var svaret på spørgsmålet, hvad der forhindrede ham i at lære at spille guitar. Han blev bedt om, at lave et tidsskema i en uge på hans fritid, efter arbejdstid og den øvelse viste at han havde 10 timer om ugen, som han kunne bruge på, at lære at spille guitar.

Brug ikke tid som undskyldning for ikke, at se de mennesker du elsker og holder af. Samspillet og følelsen af sammenhørighed giver glæde og energi.

Læg mærke til om nogle af de forudgående opgaver er begyndt at transformere sig i dig?

Dag 14

Dagens opgave: Sluk telefonen, computeren og fjernsynet en hel aften. Dyrk nærværet med dit barn, dine børn og din partner.

Lad fantasien blomstre og brug en aften på at have et tæt nærvær sammen.

Eksempler;

- Tal sammen om hvordan I har det
- Spil spil hele aften
- Dyrk stjernehimlen - gå ud og kig stjerner
- Tag en aftendukkert eller gå en aftentur i skoven
- Lav pandekager sammen
- Pak aftensmaden ned og tag på picnic et smukt sted
- Læs en god historie højt for hinanden hele aften
- Spil en fodbold kamp
- Lav et bål og snobrød og nyd den knitrende varme
- Tag en tur i skoven
- Lav en bradepande pizza sammen
- Fortsæt selv.....

Formål: Nærvær og sammenhørighed er den direkte vej til glæde. Især i den tid vi lever i, hvor alle mulige elektroniske devices konstant er tændt og fylder os med underholdning, er det vigtigt at holde fast i et nærvær med sin partner og sine børn. Ægte nærvær vil alle nyde, måske lidt akavet for teenageren eller den travle mand, men ikke desto mindre vil sådan en aften give en stor glæde og et nærvær som alle vil huske længe.

Et tip kunne være at indføre sådan en aften noget oftere.

Dag 15

Dagens opgave: Lav en liste på dine quickfix

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Formål: Forstil dig at du kommer hjem fra en hård arbejdsdag, du trænger til noget og tager et stykke chokolade fra køleskabet. Efter du har slugt bidden, tager du en mere og en mere. Det er et quickfix. Men hvis du vælger en banan, vil du ikke tage en mere og en mere. Det er forskellen.

Quickfix dulmer og giver hurtigt lidt energi. Vi har alle quickfix. Men at dulme enten; træthed, irritation, kedsomhed, ked af det hed, dovenskab, smerte, sorg, etc. Kan nemt blive en dårlig vane og dermed sværere at komme ud af. Ved at sætte lup på dine quickfix, bliver du opmærksom på hvilke du har. Meningen er så, at få dit fokus i retning af, at skifte en eller flere ud med noget der giver dig glæde på længere sigt.

Glæde er også et valg.

Dag 16

Dagens opgave: Dans og/eller powerwalk i dag.

Hvis du ikke dyrker motion, så prøv at se om dans eller powerwalk kunne være indgangen til daglig motion.

Powerwalk 30 – 45 minutter, få pulsen op eller

Dans til et yndlingsnummer, skru op og dans lige som du vil.

Formål: Motion styrker hjernen og kroppen og det giver dit humør et boost. Både hjerte og lunger har godt af motion. Daglig dans er med til at øge glæden, så længe du får pulsen op, som stimulerer hjertet og nervebanerne. Sex kan også være med til at øge pulsen.

Motion får både hoved og krop til at tale sammen. Forskningen viser at 30 minutter dagligt kan øge glæden.

Dag 17

Dagens opgave: Skriv en liste på de ting, du omgiver dig med, som du holder allermest af.

Den ting du holder af, som du omgiver dig med	Hvad betyder den for dig?

Formål: Mit formål med opgaven er, at sætte lup på de ting du omgiver dig med. Ting du enten købte eller ønskede dig, har givet dig en glæde, da du fik den. Men som dagene og ugerne er gået, har du mistet lidt af glæde ved den, fordi den er blevet en del af hverdagsbilledet eller fordi du har andre ting, som du ønsker dig.

Men ved at sætte lup under og beskrive hvad tingen betyder for dig, øger du glæden og taknemmeligheden over at have den ting.

Vær taknemmelig over det du har.

Dag 18

Dagens opgave: Forkælelsesdag – i dag skal du gøre eller arrangere tre ting, der gør dig glad.

Eksempler;

- Spis din livret til morgenmad
- Giv dig selv en god fodmassage
- Drik den flaske champagne du har i køleskabet til bedre tider
- Stjæl en time for dig selv, hvor du læser, skriver eller tager en lur
- Lav din egen hårkur
- Prøv en anden kaffe, end den du plejer
- Gå en lang tur, pluk nogle smukke grene og tag naturen med ind

Formålet: Når du gør eller arrangerer noget, der vil glæde dig, så øger du dit stemningsleje. Da jeg var barn, var det bedste jeg viste, når der var noget at glæde sig til; ferie, fødselsdag eller jul.

Når du selv arrangerer noget du er glad for, så skaber du ikke en forventning, som er baseret på andres handling, men din helt egen handling.

Gør noget der gør dig glad

Dag 19

Dagens opgave: Mediter. Du har tid til det nu. Brug 5 – 10 minutter i løbet af dagen, hvor du meditere og visualiserer glæde. Sæt gerne et æggeur på 5 eller 10 minutter eller din telefon.

Sæt dig eller læg dig ned et sted du holder rigtig meget af, enten i dit hjem eller også et sted i naturen, hvor du holder af at sidde.

Træk vejret dybt tre gange. Det skal være helt ned under navlen, hold eventuelt hænderne på din mave, så du kan mærke, at maven puster op på indånding, hold vejret et par sekunder inden du puster ud.

Luk nu øjnene og fokuser på dit åndedrag. Træk vejret dybt ned under navlen, hold det et par sekunder og pust nu langsomt ud, så langsomt at du styrer udånding. Gør dette 10 gange. Dyb indånding og langsom udånding.

Efter de 10 gange, fokuser stadig på din vejrtrækning, men prøv nu at visualiser glæde. Brug gerne en af de ting du skrev på din liste på dag syv. Se den for dig, mærk følelsen, dit åndedrag og hvordan glæden fylder dit hjerte. Samtidig med at du koncentrerer dig om din vejrtrækning.

Formål: Du får ro på dit tankemyldrer. Du skaber kontakt til din krop. Du skaber en ro og du øger din glæde.

Du opnår tilfredshed.

Dag 20

Dagens opgave: Vær din egen bedste ven.

Det er jeg da, kan du måske tænke. Og det er super fint. Men det kan også være du måske spørger, hvad mener du med det?

At være din egen bedste ven, betyder, at du holder de aftaler, du laver med dig selv. Og hvad mener jeg så med det.

Tænk denne situation; du har lovet dig selv, at undersøge mulighederne for et nyt kursus, så du kan opkvalificere dig jobmæssigt. Men så kommer der en aftale med nogle kolleager eller et arrangement imellem, der optager dit fokus. Og pludseligt er tiden gået og et måned nemt. Det vil sige du har svigtet din aftale med dig selv, og dermed undergravet dit eget ønske for noget, der er kommet udefra. Altså andres dagsorden.

Det er ligesom en ven eller venindeaftale, der hele tiden bliver brudt og flyttet til en anden dag. Det kan selvfølgelig godt være nødvendigt, og så er der ikke noget i vejen med at flytte aftalen. Men hvis det gentager sig gang på gang, så bliver du godt og grundigt irriteret, ikke?

Sådan er det også når vi svigter os selv. Derfor sørg for at være din egen bedste ven.

Formål: Integritet er din evne til at beskytte dig selv, skabe rum for at handle selvstændigt og være ærlig overfor dig selv.

Svigter du din egen integritet, svigter du dig selv.

Dag 21 - Tillykke - du er nået i mål med din pilgrimtur i glæde

Dagens opgave: Lav dig en daglig praksis. Skriv tre – fem ting som den kan bestå af.

Tænk på hvilke øvelser i dit kursus, som du kunne tage med i din hverdag, som en form for daglig praksis.

At have en daglig praksis, gør at du fokuserer og holder fast i ting, der gør dig glad. Når nogen i vores familie eller vennekreds enten bliver alvorlig syg, dør eller bliver skilt, så har vi meget antennerne ude og standser op. Vi tænker over livet. Vi tænker over vores eget liv, og hvor hurtigt tiden går. Vi tonser rundt i hamsterhjulet og den ene dag kører derudaf efter den anden, uden vi nærmest bemærker det. Først når livets bagsider og realiteter som; pandemi, sygdom, død og skilsmisse banker på døren, standser vi op.

”Nu skal vi også holde kontakten”, ”Vi må ses mere” eller ”Nu vil jeg gøre alvor af min drøm.”

Sådanne tanker og udtalelser har du sikkert selv tænkt eller talt med et andet menneske om.

Men hvad gør du selv ved det?

Skab dig en daglig praksis med tre eller fem daglige praktikker.

Formål: En daglig praksis er dit helle og et sted du kan tjekke ind med dig selv, om hvordan du har det, hvad der er vigtigt og hvor du er på vej hen.

Min egen daglige praksis, som et eksempel jeg gerne deler med dig, består af;

- Jeg står tidligt op, drikker et stort glas vand med friskpresset citron i
- Laver kaffe
- Sætter mig ved min yndlingsplads, mit skrivebord og skriver 3 A4 sider i hånden, om taknemmelighed, drømme, dilemmaer, følelser, tanker, ideer og meget andet
- Går tur med min hund
- Så møder jeg dagen

Hvad skal din daglige praksis bestå af? Brug tid på at finde og skabe din egen daglige praksis. Jeg håber du finder en god praksis. Husk du kan altid bytte ud, til du finder de praktikker, som passer bedst til dig.

En daglig praksis er en måde at sikre sig at dyrke det gode i livet. Du vil elske den.