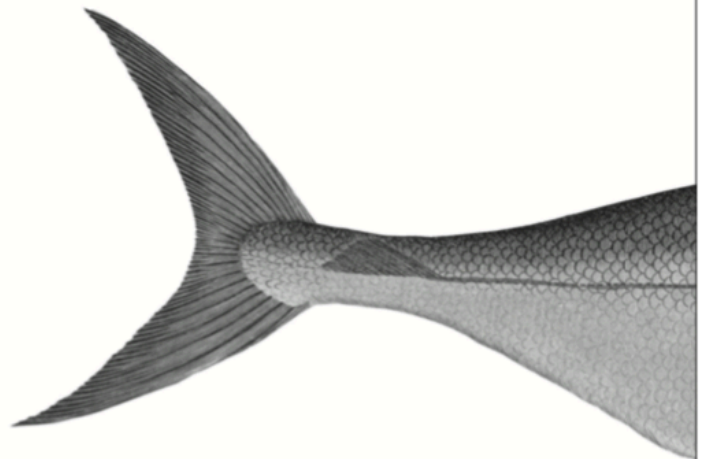


TORBEN WIESE

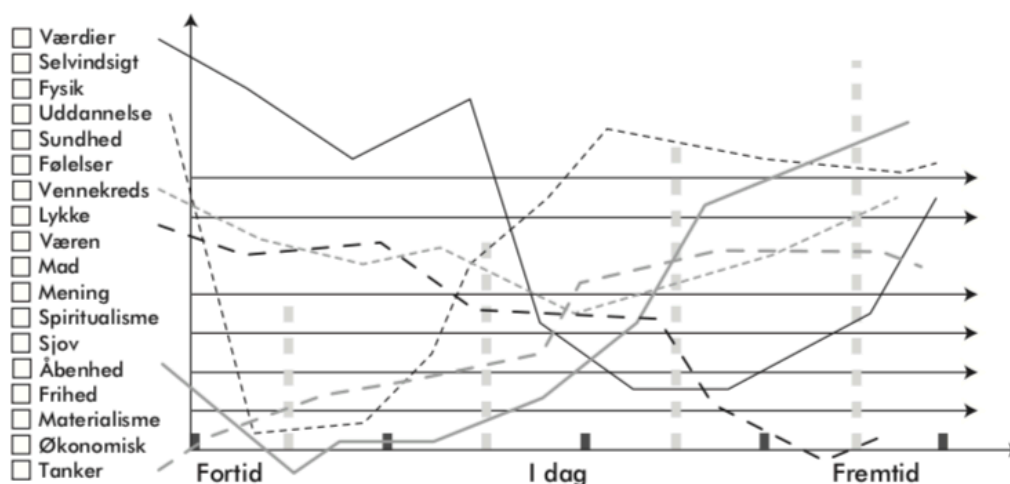
**BØJ**  
**FISKEN**  
**MENS DEN ER FRISK**

Lev i nuet og nå større mål



Lindhardt & Ringhof

## At tage sit liv til næste niveau



Det er muligt, der findes nye udviklingsmuligheder og større mål for dig. Kurverne viser eksempler på, hvordan niveauet på et givent område kan udvikle sig. I en travl hverdag bliver fortidens resultater og det niveau eller stade, vi er på, nemt ført over i nuet og bliver måske også vores fremtidige niveau. Er vi ikke opmærksomme på at bevare det niveau, vi ønsker af eksempelvis sundhed, mening og frihed, risikerer vi endda let, at niveauet daler. At tage sit liv et trin opad drejer sig om målrettet og tilpas fokuseret at "se sig selv udefra" med friske øjne og vurdere, om nye indsigter kunne give endnu bedre kvalitet, værdi, glæde og indhold i livet. "Næste niveau" kan være meget andet end det materielle og økonomiske, men kan naturligvis også være lige det. Markér ovenfor til venstre, på hvilke områder du kunne ønske dig en positiv udvikling.

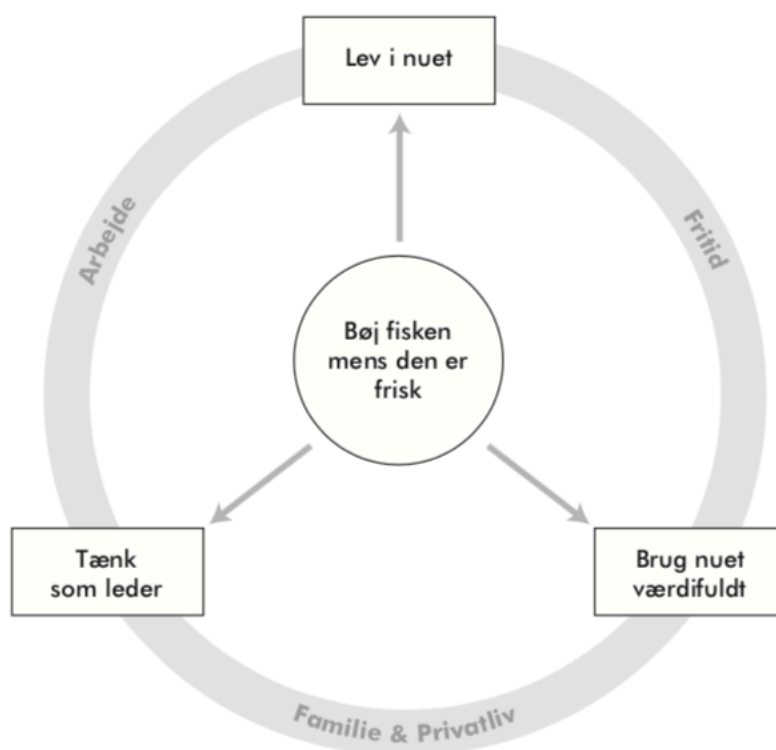
Bogen indeholder tilgængelige værktøjer og spørgsmål til refleksion. Nogle vil du kunne svare på med det samme, andre skal du tænke mere over. Så læg gerne bogen fra dig og kom tilbage til skemaet eller opgaven. Når du ikke læser i bogen, arbejder din underbevidsthed, og jeg vil opfordre dig til at teste nye ideer og mærke effekten, undervejs mens du læser bogen. Du finder også en række teoretiske modeller, opgaver og illustrationer som giver dig indsigt, selvtillid, styrke og mod.

Bogen er inddelt i tre dele. Den første del handler om at være til stede i nuet. At lægge fortiden bag sig og ikke konstant fokusere på, hvad der sker om lidt – og på længere sigt. Forestil dig, at du er ude at ro med en god ven på en stor sø i dejligt vejr. Du ror og er optaget af samtalen med din ven. I hører båden skvulpe i vandet og årerne plaske, når de rammer

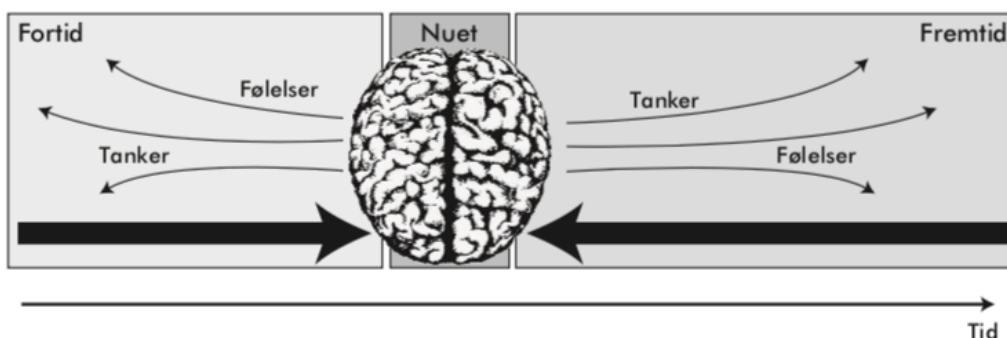
voksne og fiskere i Tanzania betyder ordsproget at leve i nuet og gøre det, der er vigtigst – og rent praktisk gør fiskebøjning det lettere at komme hjem med dagens fangst. Overfører vi ordsproget til vores egen stamme og hverdag, betyder “Bøj fisken mens den er frisk”:

- At livet er selve nuet, at vi skal være i nuet og udvide nuet
- At vi selv tager ansvaret for at leve i nuet
- At vi er opmærksomme på og kræsnede med, *hvad* vi foretager os – i nuet – i livet

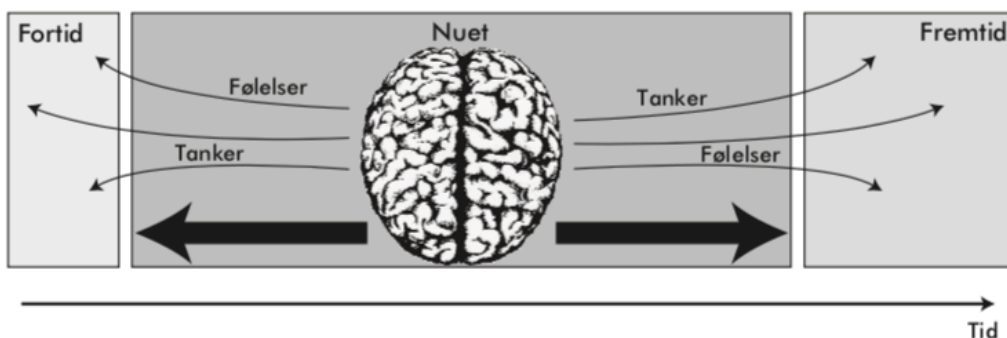
At bøje fisken handler altså ikke udelukkende om at være i nuet, men også om at tage styringen i sit eget liv og om at tage ansvar for at bruge tiden værdifuldt.



## De tre tidsdimensioner – hjernen snigløber os



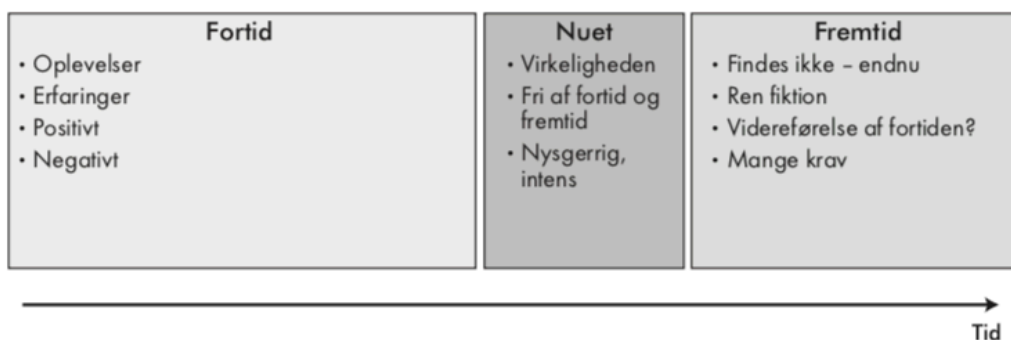
Når vi kun er lidt – eller slet ikke – i nuet, er det fordi vores tanker farer ukontrolleret tilbage til fortiden og ud i fremtiden. De bevidste ønsker vi selv måtte have til at tænke på fortiden eller fremtiden, overdøves i værste fald af tanker der selv dukker op – og til tider helt ude af kontrol. Vi har svært ved at overskue opgaver eller hvornår vi skal nå det hele, og vi oplever let stress. Vi siger noget i retning af: "Ja, det skal vi også se at få gjort. Vi gør det lige når der kommer et hul i kalenderen". Ligeledes er vores følelser heller ikke præget af hvad der sker lige nu, men mere af hvad der tidligere er sket, og af hvad vi forestiller os der vil ske. Vi har herved sværere ved at føle en følelse der måtte være i vores krop lige nu, fordi noget sker netop nu, og derfor også passer til det der sker lige nu. Vi går hermed glip af øjeblikkelig, spontan glæde og følelsen af lykke, der altid kun føles i nuet. Vi reducerer desuden intensiteten og koncentration. Vores sind er et andet sted og er præget af dette.



Når vi er til stede i nuet er vores sind optaget af det der er lige nu. Vi kan bevidst vælge at tænke på fortiden eller fremtiden mens sindet bliver i nuet. Når vi er færdige med at tænke på fortiden eller fremtiden, vender vores tanker også tilbage og er i nuet igen. Det samme gælder vores følelser der i nuet er præget af det der sker lige nu, men som i perioder kan være påvirket af oplevelser i fortiden eller forventede hændelser i fremtiden. Når vi udvider nuet øger vi følelsen af det der sker lige nu, men vi kan som med tankerne, bevidst vælge – eller tillade – at lade tidligere eller fremtidige oplevelser præge vores følelser hvis vi ønsker dette.



## De tre tidsdimensioner – som voksen



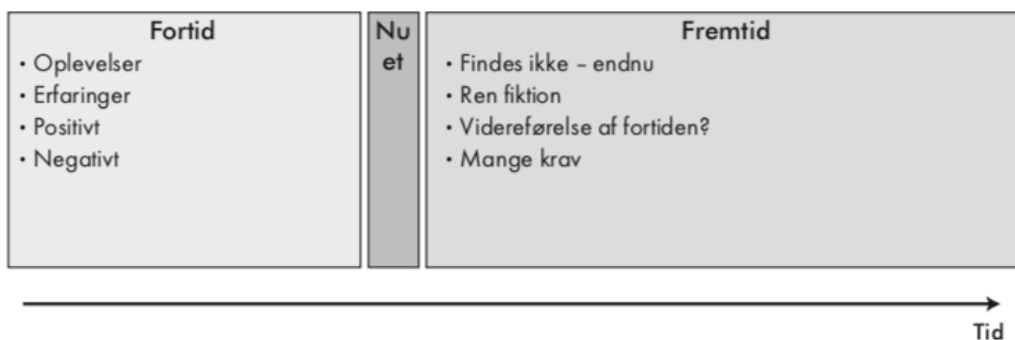
Det voksne menneske har pr. definition mere fortid og mindre fremtid end barnet. Desuden er vi ofte ude af nuet og i stedet fokuseret på – og påvirket af – fortidige hændelser og af forventninger til fremtiden. Vi lever ofte, som om vi har uanede mængder af fremtid, og nuet må lige vente lidt.

## INGEN ÆRGRELSER ELLER BEKYMRINGER I NUET

Når vi ærgrer os eller fortryder ting, er det altid over fortiden. Det kan være alt, lige fra det, der skete for 1 sekund siden, 2 timer siden eller 5, 10, eller 40 år siden. Vi ærgrer os over, at vi sendte den e-mail, da vi stadig var ophidsede, overhalede politibilen, kom for sent, ikke sagde vores mening, ikke fik sagt fra, eller ikke købte hus på et gunstigt tidspunkt. Eller vi ærgrer os over, at nu har den person igen gjort sådan og sådan, at vi talte over os, at vejret var dårligt i weekenden eller at vi inviterede *ham* ud at danse for 17 år siden ... Ligeledes stammer dine smerter fra fortiden. Det der skete, det der udløste og det, det medførte.

Når vi bekymrer os, drejer det sig derimod altid om vores forventninger til fremtiden, hændelser der ikke er indtruffet endnu og ting, vi tror vil gentage sig. Fremtiden er alt fra om 1/2 sekund til om 2 timer, 14 dage til år ude i fremtiden. Når vi bekymrer os om fremtiden, kan det blandt andet være om: Vågner jeg til tiden? Bliver barnet blevet rask? Når vi budgettet? Får jeg stillingen? Er e-mailen kommet? Hvordan går mødet? Hvordan skal vi klare os gennem krisen? Hvad med skolen og mit barn, der bliver moppet? Hvad hvis de opdager ...? Hvordan skal jeg få det sagt ...? Hvad mon hun siger, når jeg kommer hjem? Jeg skal holde talen om 30 minutter. Hvad skal vi lave til sommer? Eller skal onkel Hans med til konfirmationen – og hvis han skal, hvem skal han så over-

## De tre tidsdimensioner – som stresset voksen



Er vi udsat for travle perioder, er vi endnu mindre i nuet. Fortiden med sine mange hændelser og minder driller vores nu og søger vedvarende at kapre vores tanker og følelser om noget, som i virkeligheden er væk, slut, færdigt, overstået, finito, og som vi ingen som helst mulighed har for at ændre på.

Samtidigt bekymrer, fokuserer, glæder og fremdiskonter vi os til fremtiden – som er fiktiv. Vi skal naturligvis være opmærksomme på fremtiden og have drømme og lægge planer for den. Imidlertid frådser vi ofte med vores fokus, og når vi tit er så lidt i nuet – og så meget i fremtiden – som det fremgår af illustrationen, er det måske, fordi vi tror, at vi har mere fremtid, end vi har haft fortid. Men det er ikke altid tilfældet.

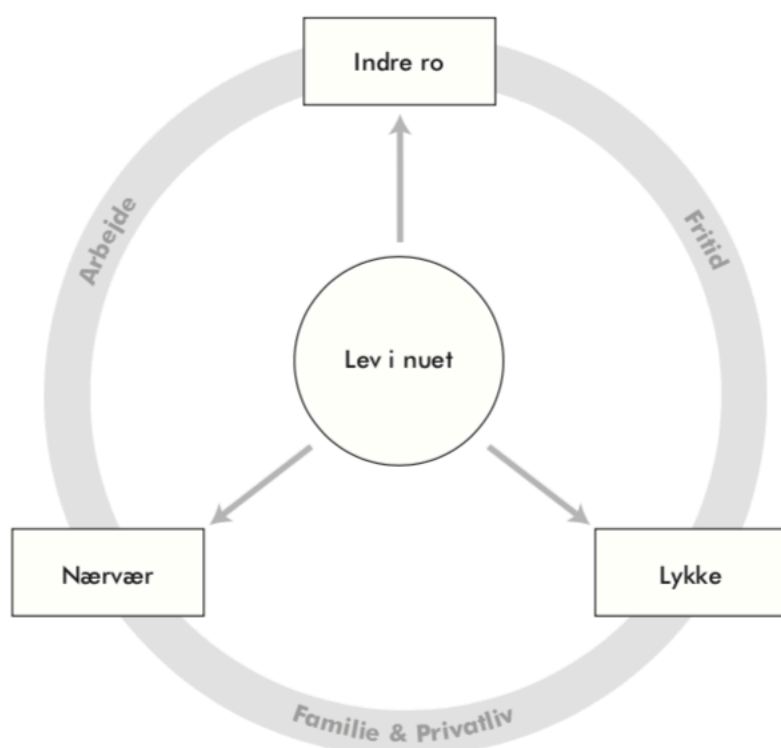
Lidt efter kaster jeg pludseligt flasken (nu med låg på, som de ikke har set, jeg har skruet på igen) til den oprindelige modtager. Nu sker der altid det, at modtageren blot rækker ud og griber flasken – uden nogen form for bekymringer hos vedkommende selv eller de omkringsiddende.

Eksemplet viser, at i det øjeblik noget sker, bekymrer vi os ikke – vi reagerer bare. Falder loftet ned lige nu, vil du heller ikke være bekymret, men handle med det samme og spurte ud. Går der ildebrand i dugen eller adventskransen, bekymrer vi os heller ikke, men kaster resolut vand på med det samme, og får ilden slukket. I visse situationer vil vi naturligvis bagefter være påvirkede af, hvad der kunne være sket, og så er vores sind igen fokuseret på fortid eller fremtid.

## LYKKEN FINDES I NUET – STRESS GØR IKKE

Hvem vil ikke gerne være lykkelig? Lykke er både en eftertragtet og flygtig følelse. På trods af det, er vi ofte mere fokuseret på alt det fysiske, vi forventer vil udløse lykke, end vi er på det, vi kunne kalde for selve lykkeaktiveringen og -registreringen.

Er vores tanker og følelser lige nu påvirket af fortiden eller af noget, vi har en forventning til vil ske i fremtiden, er vi ikke nærværende nok til at mærke den følelse, vi ellers ville have netop i dette øjeblik – herunder følelsen af glæde, lykke og taknemmelighed. Ofte har vi endda meget mere at være lykkelige for, end vi typisk er opmærksomme på. I nuet er vi frigjorte, og heri ligger muligheden for at mærke alle følelser mere intenst, og de fleste vil – uden at ændre noget fysisk i deres liv – opleve både oftere, længerevarende og mere intens lykke, når de reducerer eller helt stopper deres vanemæssige tankespind og er til stede i nuet.



Når vi lever i nuet, bliver vi ikke stressede. Den moderne stress opstår nemlig, når vi ikke kan overskue, hvordan vi skal klare alt det (vi tror), der kommer i fremtiden, eller når vi tænker på mulige følger af noget, der er sket eller ikke gjort i fortiden. Vi er godt nok stressede lige her og nu, men ikke over det, der foregår lige nu, men mere af hvad vi forestiller os, ting fra fortid eller fremtid evt. kan gøre ved os.

Stress er en tilstand, der aktiverer vores forsvarsmekanismer – netop i

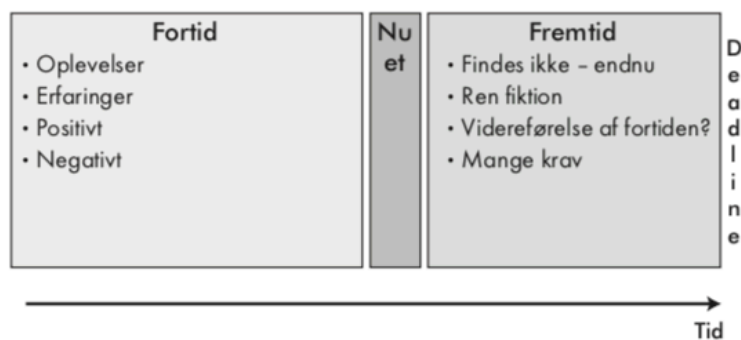
dette sekund. Og når vi lader os stresse af tanker om fortiden eller fremtiden, bevirker det, at kroppen skærper sine sanser og fokuserer al sin energi på at overleve, lige nu. Som om det, vi tænker på, rent faktisk sker i virkeligheden lige nu. Men det gør det altså ikke – kun i vores tanker og følelser, men det kan hjernen ikke kende forskel på. Tænker du på noget, tror hjernen, du er midt i det. Stress er en funktion, der kan være yderst hensigtsmæssig for at overleve, for eksempel hvis en bold hopper ud foran vores bil på en villavej, og vi skal reagere ekstra hurtigt – eller hvis vi møder en løve! Men så er det også overstået. Det skete lige nu, og tilstanden var kortvarig og uskadelig for din krop.

Men holder tankerne os fast i stressede situationer, fastholdes vores fysiske krop og vores følelser i en kronisk stresstilstand – og det er ikke sundt. Derfor er det vigtigt at blive mere og mere bevidst om, i hvilke retninger vores tanker bringer os.

At vi ikke længere bekymrer os eller ærgrer os, når vi er i nuet, betyder ikke, at vi ikke må se bagud og lære af fortiden eller se fremad og lægge planer for fremtiden. Men når vi gør det, er det en bevidst handling, og noget vi beslutter os for at gøre. Vi ved godt, at vi ikke kan ændre på fortiden, og fremtiden kan vi måske justere på, men sjældent før den er der!

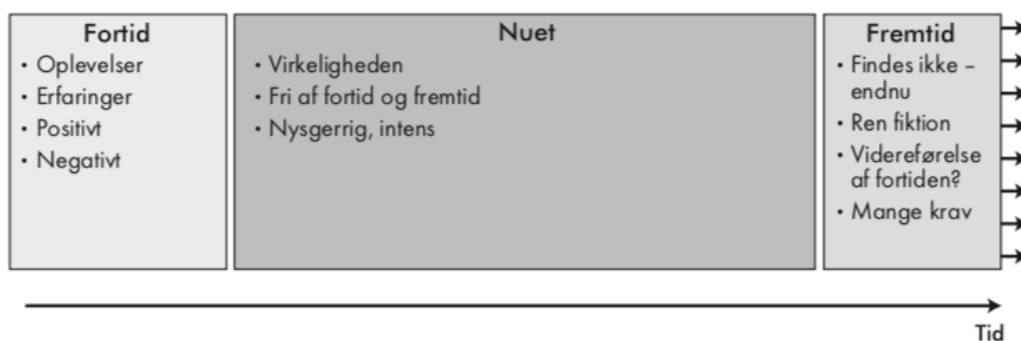
Ved at være i nuet sparer vi enorme mængder energi. Vi sparer desuden vores nerver og er fokuseret her og nu til glæde for os selv og vores omgivelser.

### De tre tidsdimensioner – som stresset voksen – i virkeligheden



Statistisk set har vi ikke så lang tid tilbage, som da vi var yngre, og en deadline, der desværre altid holder, venter i det fjerne.

## De tre tidsdimensioner – vores mål og ønsker til fremtiden?



Mit personlige mål ... Uanset hvor lang fortid og fremtid vi har – og uanset vores mange mål og ønsker – så må målet altid være at være i nuet. Uanset hvad og hvor. Mine børn kan mærke det, min partner mærker det, mine kunder, medarbejdere og venner mærker det. Jeg selv mærker og nyder det.

Desuden må det være målet at holde sig sund, rask og i god form, så vi kan nyde nuet og livet, så længe som muligt, og lære, forbløffes og opleve nyt samt sprede lykken, energien, glæden, kærligheden og vores viden og erfaringer til andre.

## DET EKSTREME HOLDER OS – OGSÅ – I NUET

Ud over at holde os i form, kæmpe, måle os mod andre – og måske vinde – er én af grundene til at mange elsker at presse sig selv i fysiske sportsgrene og aktiviteter, at det får os helt ind i nuet. Det kan f.eks. være:

- Helikopter ski
- Windsurfing
- Snowboard
- Kite Surfing
- Rapelling
- Dykning
- Mountainbike
- Vinterbadning
- Maratonløb
- Gå på gløder
- Motorsport
- Motocross
- Sejlads

Vi skal hver især vurdere de ovennævnte ting og finde ud af, om vi vil øge eller reducere dem. Målet er at være mest muligt i nuet, også uden for højdepunktsoplevelserne. Det opnår vi først, når vi ændrer vores mentale tilgang til vores sinds aktivitet, beslutter hvor vi vil have det til at være og herefter påbegynder den nye rejse.

### Hvor er dit sind – og hvad giver du lov til at påvirke dig mest?

	Fortid Udelukkende din opfattelse, dit sind, dine oplevelser eller ting, du har hørt. Kan ikke ændres, men opfattelsen kan ændres	Nuet Dette sekund, friske øjne, nye indtryk, åbent sind, sanseligt, 100 % modtagelig, rummelig nydelse	Fremtid Fiktion, udelukkende forventninger, forestillinger, forhåbninger og til tider (skræk)scenarier
<b>Uvæsentligt</b> Tanken eller følelsen, du har, er mindre vigtig – eller i værste fald destruktiv – for at dine/jeres ønsker og mål opnås	• • <b>1</b> • •	• • <b>2</b> • •	• • <b>3</b> • •
<b>Væsentligt</b> Tanken eller følelsen, du har, er vigtig – eller ligefrem afgørende – for at dine/jeres ønsker og mål opnås	• • <b>4</b> • •	• • <b>5</b> • •	• • <b>6</b> • •

1) Beslut, hvilket felt du helst vil befinde dig i?

2) Vurdér, hvor dine tanker og følelser er i forskellige situationer, og hvilke felter der typisk får lov til at præge dig mest? Eksempelvis ting der allerede er hændt, eller ting der måske vil ske?

Skriv gerne i skemaet, hvilke ting og hændelser der er tale om.

Skal disse fortsat have lov at hive dig ud af nuet – at forstyrre dig i dit nu?

“Do not dwell in the past, do not dream of the future  
concentrate the mind on the present moment.”

BUDDHA



Vi kan naturligvis også vælge at bevare vores opfattelse af fortiden – måske endda tænke ‘det er min ret’ – men vi skal overveje, hvor meget det skal styre vores liv nu. Hvilke oplevelser, tanker og ikke mindst følelser går vi glip af, hvis vi forsætter med at hænge fast i fortidens hændelser.

“Hvert minut du lever i fortiden – tager du fra nuet.”

MASTER FATMAN

Fortiden er med til at danne vores identitet, og vi har en række erfaringer, vi kan lære af. Vi skal blot være opmærksomme på, at det, der før var en god løsning, ikke nødvendigvis er det længere – selv om det måske føles sådan, fordi det er tanker, følelser og handlinger, vi vanemæssigt kender så godt!

Fortiden behøver ikke ligge lang tid tilbage, den kan også være i går eller for en time siden. Den kan være en persons opførsel eller en kundeoplevelse, der stadig sidder i dit sind og påvirker dine tanker og følelser, selv om samtalen for længst er afsluttet.

#### De tre tidsdimensioner – øvelse



- 1) Illustrér med 2 optrukne linjer hvor dit sind typisk er – og notér, hvad der konkret holder dig i de tre områder – i fortiden, i nuet og i fremtiden?
- 2) Illustrér herefter med stiplede linjer dit ønske eller mål til fordeling fremover



hændelse. Læg hertil den tid, du har brugt på at tænke på konsekvenserne af, at det faktisk skete, og har tænkt på, hvordan det kunne være gået, hvis det skete slet ikke var indtruffet ...

**Eksempel:** "At min gamle chef var ... og det er hans skyld at ... – har optaget mit sind i i alt 92 dage, eller sammenlagt 2.208 timer, hvor jeg både har haft ondt af mig selv og mistet opmærksomheden og mig selv i nuet!

**Jeg har repeteret fortiden:**

**Sammenlagt tid:**

- 
- |   |       |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Jeg har faktisk lavet fantastiske resultater før i tiden               | _____ |
| <input type="checkbox"/> Tænk, hvor var jeg ked af det da ...                                   | _____ |
| <input type="checkbox"/> At min gamle kæreste var ... og det er hendes skyld at ...             | _____ |
| <input type="checkbox"/> At det var en dårlig restaurant  | _____ |
| <input type="checkbox"/> At min gamle chef var en idiot   | _____ |
| <input type="checkbox"/> At det flyselskab har elendig service                                  | _____ |
| <input type="checkbox"/> At den lærer er for dårlig   | _____ |
| <input type="checkbox"/> At børnene aldrig rydder op, selv om vi har aftalt det                 | _____ |
| <input type="checkbox"/> At jeg aldrig kan regne med sex, selv om min partner lægger op til det | _____ |
| <input type="checkbox"/> Nu skal du høre om min ekskone   | _____ |
| <input type="checkbox"/> Jeg kommer faktisk fra et fint hjem                                    | _____ |
| <input type="checkbox"/> Jeg har aldrig kunnet stole på ham                                     | _____ |
| <input type="checkbox"/> Hvordan skulle jeg kunne have klaret mig bedre med de forældre         | _____ |
| <input type="checkbox"/> Mine tidligere kolleger fattede ikke en meter                          | _____ |

- Ved du hvad, jeg var simpelthen så rasende ...  
at ... \_\_\_\_\_
- Min ekssvigerfar var sådan og sådan, og det  
sagde alle faktisk \_\_\_\_\_
- Jeg bliver altid overfuset af min kæreste,  
når jeg kommer sent hjem \_\_\_\_\_
- Jeg hader at gøre rent \_\_\_\_\_
- Det var simpelthen så pinligt at ... \_\_\_\_\_
- Jeg får aldrig et bedre liv, end dengang ... \_\_\_\_\_
- Jeg har mødt dem før, skønne mennesker \_\_\_\_\_
- Det der! Det gør han bare ikke igen ... \_\_\_\_\_
- Så er der allerede spildt halvanden dag af  
weekenden \_\_\_\_\_
- Jeg vælger altid den forkerte kø \_\_\_\_\_
- Det rider mig som en mare \_\_\_\_\_
- Det, der skete, var ... \_\_\_\_\_
- Gid det var mig, der ... \_\_\_\_\_
- Typisk mig \_\_\_\_\_
- Jeg går aldrig i biografen alene igen, tænk hvis  
jeg mødte nogen, jeg kender ... \_\_\_\_\_
- Jeg må være den i Danmark der ved mest om  
slankekure, jeg kan bare aldrig ... \_\_\_\_\_
- Så sagde hun også ... \_\_\_\_\_
- Det er da ikke min skyld, at ... \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Øvelse: Hvor er dine tanker – fortid – skal de blive ved med det?**

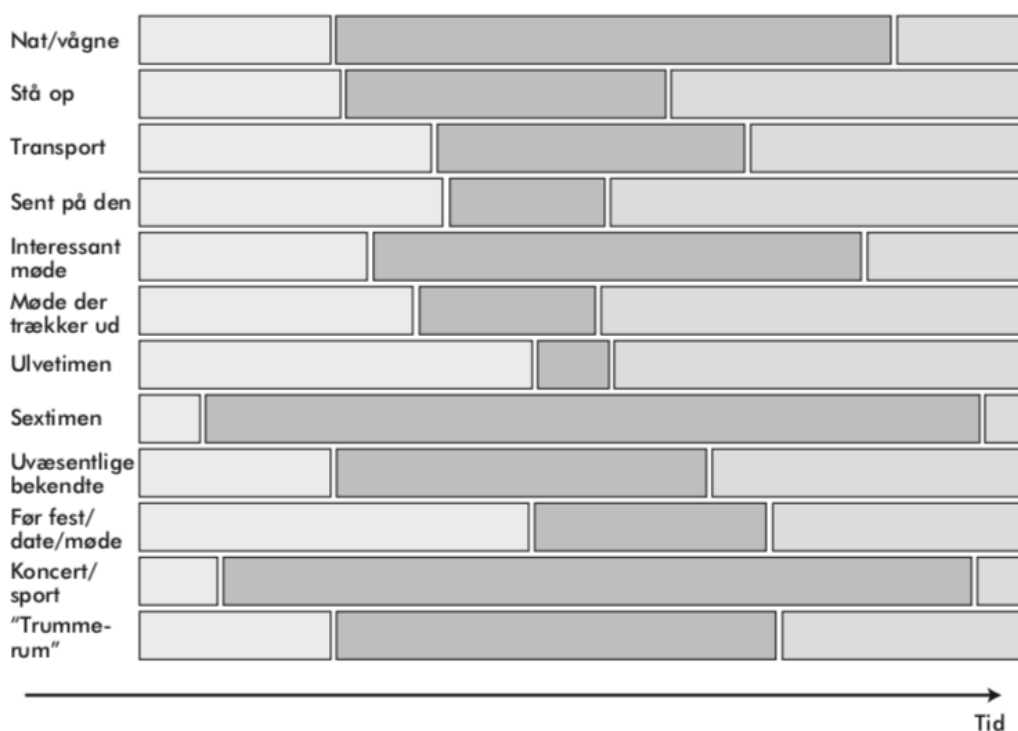
Oplevelser i fortiden	Kan du ændre på, hvad der er sket eller hvornår?	Kan du ændre opfattelsen?	Kan du ændre din opmærksomhed på det/dit tidsforbrug?	Hvornår? Til hvad?
1. Før i tiden var alt bedre ...				
2. Det er f ... typisk ham ...				
3. Hvorfor gjorde jeg også det ...?				
4. Tænk, så sagde hun ... er det ikke for meget ...?				
5. Tænk, at jeg fandt mig i det ...				
6. Hvis jeg bare havde ...				
7. Jeg kan aldrig tilgive dem for ...				
8.				
9.				
10.				

Hvis du spørger dig selv og andre om eksempelvis: “Hvordan tror du, din form er om otte måneder i forhold til i dag?”, “Hvordan tror du din økonomi ser ud om et år i forhold til i dag?” eller “Har du mere eller mindre tid til dig selv, når vi ser et år frem?”, vil mange svare positivt og oprigtigt tro på, at det faktisk bliver sådan.

Hvis vi til et foredrag hører, at 5 % i lokalet statistisk set vil udvikle den og den form for kræft, vil mange først tænke: “uha”, men efter kort tid kikke rundt i lokalet og tænke: “Jamen, det rammer de andre 5 % og ikke mig – jeg tilhører de 95 %”.

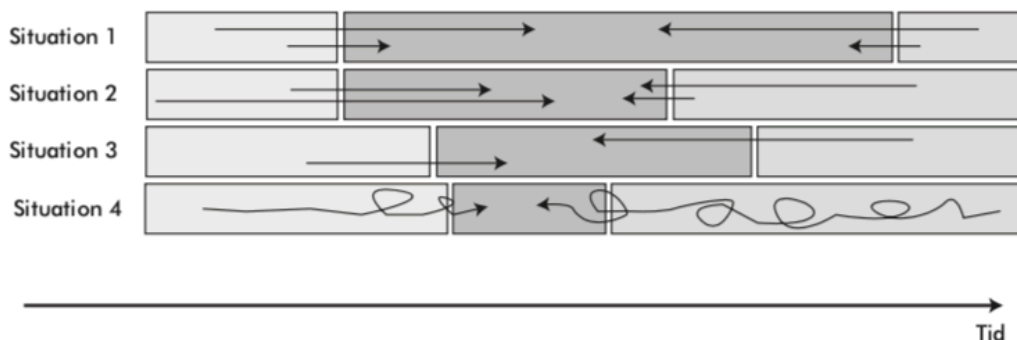
Vi ser muligheder, tror på fremtiden og på, at alt bliver bedre. Vi tænker, at “fremover vil jeg gøre sådan og sådan”, og det er vel heller ikke til at holde andet ud?

#### Forskellige aktiviteter i de tre tidsdimensioner



Kan du genkende nogle af disse eksempler på, hvor dit sind er mest?

## De tre tidsdimensioner – tanke- og følespind



Pilene viser, at nuet forstyrres af tanker og følelser, der vedrører fortiden og fremtiden. De snoede pile indikerer måden, hjernen nogle gange får fremtidige bekymringer til at køre rundt og eskalere i vores bevidsthed, og gøre noget meget værre end det sandsynligvis i virkeligheden er.

Det samme gælder tanker og følelser, der stammer fra fortiden. Vi kan ikke ændre på fortiden, alligevel finder vores ego en vis aktualitet i at blive ved at minde om det, og vi forstyrres i vores nu.

### Øvelse: De tre tidsdimensioner – hvor er dit sind? Udfyld selv eksempler fra hverdagen

Nat/vågne	
Stå op	
Transport	
Sent på den	
Møde	
Ulvetimen	
Sextimen	
Købe ind	

Tid

- 1) Illustrér i hver dagligdags situation med 2 optrukne linjer, hvor dit sind typisk er – og notér hvad der konkret holder dig i de 3 områder – i fortiden, i nuet og i fremtiden?
- 2) Illustrér herefter med stiplede linjer dit ønske eller mål til fordeling fremover
- 3) Udfyld selv med andre eksempler fra hverdagen

- En sms – og tjekket telefonen flere gange \_\_\_\_\_
- Et tv-program starter \_\_\_\_\_
- En fest eller middag, der bare skal overstås \_\_\_\_\_
- Hvad andre vil tænke \_\_\_\_\_
- At jeg bliver rask \_\_\_\_\_
- At børnene kommer hjem \_\_\_\_\_
- At supermarkedet åbner \_\_\_\_\_
- At den anden bliver færdig med at tale \_\_\_\_\_
- At der snart kommer en pause \_\_\_\_\_
- At der snart kommer et toilet \_\_\_\_\_
- At min kone kommer hjem \_\_\_\_\_
- At få en undskyldning \_\_\_\_\_
- At få taget mig sammen og få givet den undskyldning \_\_\_\_\_
- På andres vurdering – "Hvad mon de vil sige ...?" \_\_\_\_\_
- Næste månedsløn \_\_\_\_\_
- At gæsterne snart kommer \_\_\_\_\_
- At gæsterne forhåbentligt snart går ... \_\_\_\_\_
- Overskydende skat \_\_\_\_\_
- Restskat – at jeg snart får at vide, hvad jeg skylder \_\_\_\_\_
- At telefonen ringer \_\_\_\_\_
- At jeg snart får svar på min ansøgning \_\_\_\_\_
- At børnene sover \_\_\_\_\_
- At jeg snart er færdig med at gøre rent \_\_\_\_\_
- At jeg bliver opdaget \_\_\_\_\_
- At livet er overstået \_\_\_\_\_

- At nogen kommer og hjælper mig ud af dette morads eller uønskelige situation \_\_\_\_\_
- At få en eller anden form for reaktion fra min eks \_\_\_\_\_
- Svar fra lægen \_\_\_\_\_
- Julekort \_\_\_\_\_
- At mødet er færdigt \_\_\_\_\_
- At censor kommer ud \_\_\_\_\_
- At skulle afskedige en medarbejder ... \_\_\_\_\_
- At de andre laver endnu en fejl \_\_\_\_\_
- At det snart er jul \_\_\_\_\_
- At julen snart er overstået ... \_\_\_\_\_
- Svar fra banken eller kreditforeningen \_\_\_\_\_
- At få ros for ... \_\_\_\_\_
- At jeg snart finder min mobiltelefon \_\_\_\_\_
- At kunne give en skideballe \_\_\_\_\_
- At det snart er ferie \_\_\_\_\_
- At det snart er weekend \_\_\_\_\_
- At det snart er fyraften \_\_\_\_\_
- At det snart er frokosttid \_\_\_\_\_
- At du snart skal op \_\_\_\_\_
- At det snart viser sig, at jeg har ret og alle andre i den her åndssvage verden i virkeligheden tager fejl og faktisk er idioter \_\_\_\_\_
- At jeg snart falder i søvn \_\_\_\_\_
- At de der gæster snart får ringet og sagt tak for sidst \_\_\_\_\_
- At jeg kommer for sent (måske) \_\_\_\_\_



- At blive gammel, som jeg faktisk er lidt bange for ... \_\_\_\_\_
- At tjeneren da snart må kommer med regningen \_\_\_\_\_
- At lykken tilsmiler min veninde igen, igen - i stedet for mig \_\_\_\_\_
- At min kæreste bliver jaloux på mig \_\_\_\_\_
- At jeg igen gør noget, der er "typisk mig" \_\_\_\_\_
- At tænke på: "Om jeg mon overhovedet kan holde min slankekur?" \_\_\_\_\_
- At tænke på: "Hvad nu hvis jeg kommer for sent?" \_\_\_\_\_
- At tænke på: "Hvad nu hvis jeg bliver fyret?" \_\_\_\_\_
- At tænke på: "Hvad nu hvis renten stiger?" \_\_\_\_\_
- At tænke på: "Hvad nu hvis jeg ikke kan finde ud af det?" \_\_\_\_\_
- At tænke på: "Hvad nu hvis jeg er gravid?" \_\_\_\_\_
- At tænke på: "Hvad nu hvis jeg ikke har nok kontanter med?" \_\_\_\_\_
- At tænke på: "Hvad nu hvis jeg ikke kan li' det?" \_\_\_\_\_
- At tænke på: "Hvad nu hvis jeg drukner ...?" \_\_\_\_\_
- At tænke på: "Hvordan får jeg sagt nej tak til den invitation?" \_\_\_\_\_
- At få besluttet om Karen og Per skal med til festen ... \_\_\_\_\_
- At jeg får sagt fra til de venner, vi "skylder ..." \_\_\_\_\_
- At noget snart er overstået \_\_\_\_\_
- At vente på toget og ikke kan tænke på andet \_\_\_\_\_
- At vente på bussen og ikke kan tænke på andet \_\_\_\_\_
- At vente på taxien og ikke kan tænke på andet \_\_\_\_\_
- At vente på lykken og ikke kan tænke på andet \_\_\_\_\_
- At vente på livet og ikke kan tænke på andet \_\_\_\_\_

I forlængelse af ovenstående tanker kobler vi også nogle gange handlinger eller mangel på samme og gør os endnu flere tanker om fremtidens scenarier:

- Jeg vil ikke lave snobrød i haven, får så kommer vi til at lugte af røg og skal i bad og tøjet skal vaskes og ... \_\_\_\_\_
- Jeg vil ikke dyrke sport hver dag, for så skal jeg vaske hår hver dag, og så ... \_\_\_\_\_
- Vi skal ikke elske nu, for så vækker vi børnene, og så ... \_\_\_\_\_
- Hold nu fingrene væk og lig stille. Jeg skal på arbejde i morgen og ellers ... \_\_\_\_\_
- Tænk, hvis du kunne klare dig lige så godt som ... så kunne vi ... \_\_\_\_\_
- Hold nu op med at lave grimasser, når vi har gæster ... du er sjov, men jeg tror at ... \_\_\_\_\_
- Jeg har ikke noget at tage på til festen, og hvis jeg kommer i det samme tøj som sidst så ... \_\_\_\_\_
- Vi er de eneste på vejen, der ikke har holdt noget, og hvad nu hvis jeg møder ... \_\_\_\_\_
- Vi kan da ikke servere hundæde for gæsterne, de serverede tre retter, og så ... \_\_\_\_\_
- Man gør altså sådan og sådan, for hvad tror du ellers, folk vil sige ...? \_\_\_\_\_
- Du må ikke gøre det nu, for så får jeg uglet hår, og gæsterne kommer om 10 minutter, og så ... \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

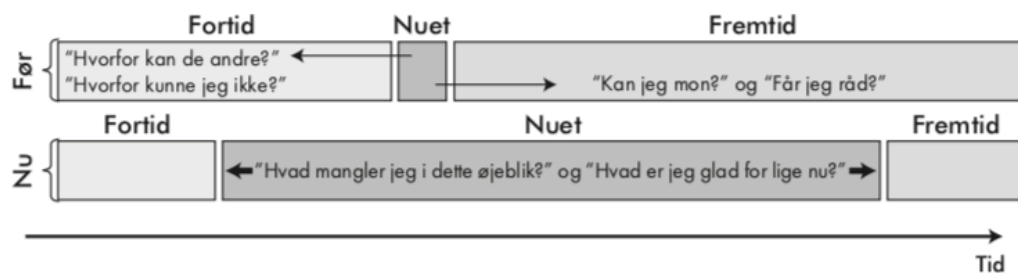
**Øvelse: Hvor er dine tanker – fremtid – skal de blive ved med det?**

Forventninger til fremtiden	Kan du ændre på, om "det" sker eller hvornår?	Hvis "ja" – hvad er dette så? (Hvis "nej", værsgo at nyd livet lige nu)	Kan du ændre din opmærksomhed/dit tidsforbrug på det?
1. Venter på vigtigt brev, mail etc.?	Nej		
2. Venter på at "noget" bliver bedre?	Nej		
3. Venter på organisationsændring	Nej		
4. Bekymrer dig om ...	Nej		
5. At blive rask, slank, lykkelig ...	Nej		
6. At krisen snart er ovre ...	Nej		
7. At du snart skal vaske, gøre rent etc.	Nej		
8.	Nej		
9.	Nej		
10.	Nej		

## Vores opfattelse af de tre tidsdimensioner i praksis

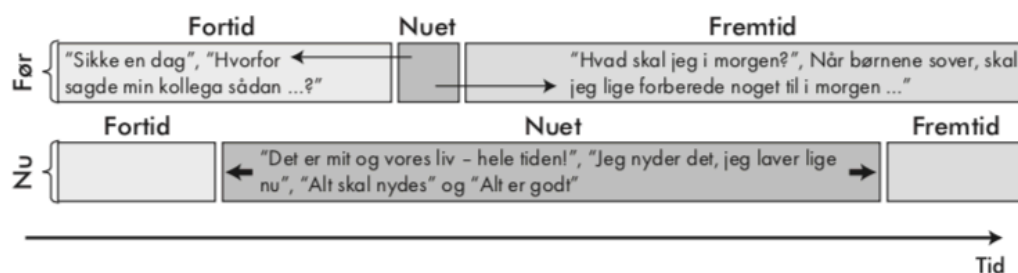
Bemærk i de følgende dagligdags eksempler, hvordan en lille ændring i fokus og tankegang kan medføre store ændringer og muligheder.

### Sørens præstationsangst og prestigebehov



Søren var meget optaget af, hvad hans omgangskreds tidligere havde opnået, samt hvad han selv ville opnå og leve op til fremover. Men også af hvad hans omgivelser efterfølgende ville sige om ham. Disse tanker og heraf relaterede følelser af utryghed og mindreværd gjorde, at Søren blev hevet ud af nuet og desuden ikke fokuserede på det, han inderst inde ville og allerede havde opnået, når han endeligt var i nuet. Søren havde et ønske om at udvide nuet og valgte bl.a. at arbejde med sætningerne – og herigennem også hans overbevisninger: "Hvad mangler jeg i dette øjeblik?" og "Hvad er jeg glad for lige nu?" – til at hjælpe sig selv ind i nuet.

### Susanne og Christians karriereforhold



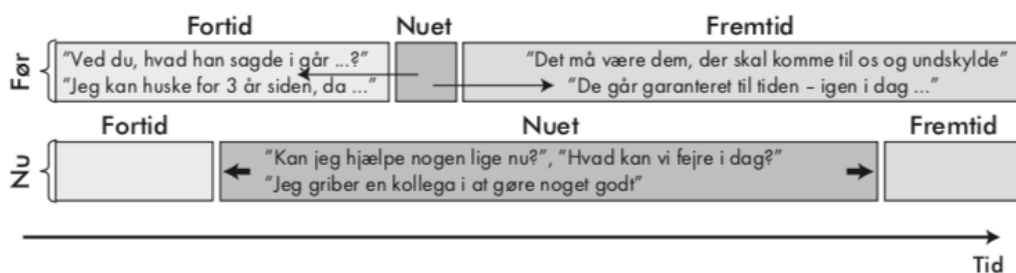
Susanne og hendes mand Christian arbejder begge og er glade for deres job. Imidlertid har de travlt, og deres følelser og tanker er ofte præget af, hvad der er sket tidligere, og specielt hvad der skal ske i morgen og fremover ... Dette påvirker både deres kærlighed og intimforhold.

Med friske øjne på sig selv – indså de, at de oftest glædede og bekymrede sig mere til/over det, der skulle komme, i stedet for det de var i lige nu – selv når de endelig var i det, de havde gået og glædet sig til.

De besluttede, at de fremover både ville glæde sig over det, de har og gør lige nu, samt det der måtte komme fremover, og samtidigt ikke bekymre sig over ting de alligevel ikke kunne gøre noget ved nu.

Tankerne "Det er mit og vores liv - hele tiden", "Jeg nyder det, jeg laver lige nu", "Alt skal nydes" og "Alt er godt" hjælper dem til at komme i nuet, udvide nuet og glædes i nuet.

## Intriger i administrationen

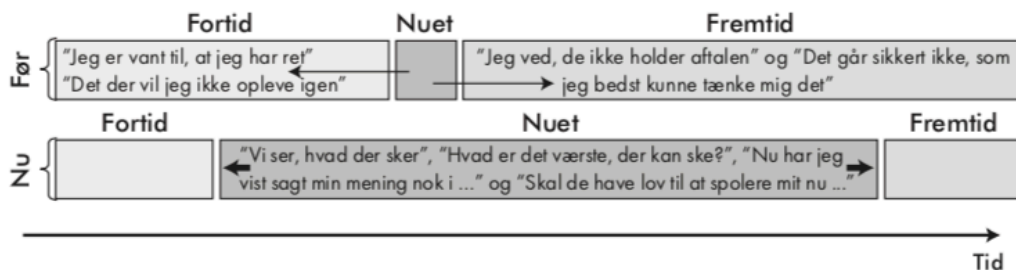


I en mellemstor dansk virksomhed var der blandt de 22 medarbejdere i administrationen intriger, fnidder, misforståelser og usagte ting, som både tog tid, fokus, energi og fjernede de værdifulde følelser.

På et fællesmøde med spillereglerne: "Vi er åbne", "Jeg er også en del af løsningen" og "Fortid er fortid, og vi ser fremad - i nuet" drøftede de problemerne, og at de sjældent var til stede i nuet, hverken sammen eller hver for sig.

Ud over at få talt ud og set fremad, valgte alle hver især at udskifte gamle tankemønstre med nye værdifulde. Blandt disse var: "Kan jeg hjælpe nogen lige nu?", "Hvad kan vi fejre i dag?", "Jeg smiler og holder øjenkontakten lidt længere", "Alle, hør lige denne her gode kundehistorie ...", "Jeg giver dem lov til at tale om mig, hvis det er ..." og "Jeg griber en kollega i at gøre noget godt"

## Mies konstante selvretfærdighed



Mie er 34 år og har svært ved at acceptere, at der er andre måder end hendes egen. Uden pause ser hun, ved selv det mindste tegn på at hun bliver "svigtet", sig nødsaget til lige at nævne det - og samtidigt forvente både en undskyldning, og at man bagefter taler og hygger sig videre, som om intet var hændt ...

Dette gør, at hun aldrig slapper helt af, at hun går og fremdiskonterer tænkbare "skrækscenarier" i forskellig grad og er herigennem mere vred, mørk og tung i sindet, end glad, lys, let og lykkelig.

Igennem opdatering af både Mies syn på sig selv og på andre, lagde hun fundamentet for at arbejde med tankerne: "Vi ser, hvad der sker", "Hvad er det værste, der kan ske?", "Hvad kan jeg lære af andre?", "Nu har jeg vist sagt min mening nok i mit liv", "De skal da ikke have lov til at spolere mit nu ...", "Pyt", "Fred med det ..." og "Hvad er det, der er så vigtigt at bevise?"

## Pouls erektionsproblemer



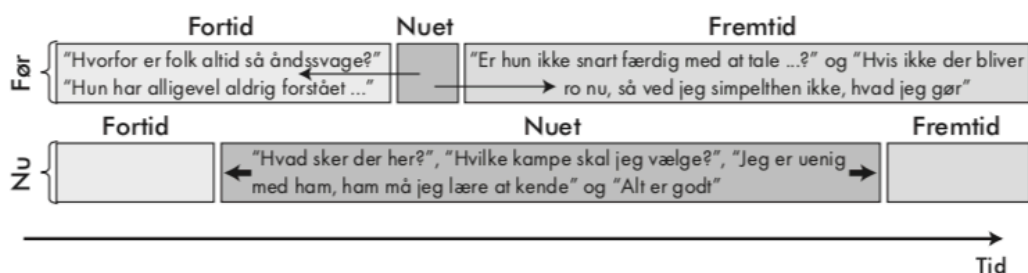
Poul var 41 år, da han begyndte at få tilbagevendende problemer med både at få og beholde erektion, hvilket medførte, at samleje sjældent kunne opnås eller fuldføres. Poul havde aldrig før haft rejsningsproblemer og havde med hans egne ord tværtimod været: "viril over middel". Han havde dog stadig ofte morgenerektion, hvilket viste, at han intet fysiologisk fejlede – alt fungerede altså som det skulle under de rette omstændigheder. En normal erektion begynder i hjernen, hvor synsindtryk, tanker, berøringer eller dufte stimulerer særlige nervebaner, der medfører, at musklerne i penis slapper af. Herved udvides blodkarrene, og blodtilstrømningen i penis øges kraftigt, så den bliver større og hård, og manden har erektion.

Poul havde igennem en periode haft udfordringer på jobbet, men samtidigt været heldig at møde den dejligste og mest kærlige kvinde, som han nogensinde havde turdet drømme om. Disse to faktorer medførte at hans sind oftere var i både fortid og fremtid, når de hyggede sig og fik lyst til at elske. Jobbet kørte rundt i hans hoved med tanker om alle de bolde, han havde haft i luften i løbet af dagen, og om: "Hvorfor skal jeg til møde med direktøren den sidste dag i måneden?", og: "Mon den kunde vælger at købe hos os, det ville virkelig betyde meget og at ..."

At kvinden var så dejlig, og han virkelig ønskede hende, gjorde, at han begyndte at tvivle på sine egne evner, fik angst for om det kunne lykkes, og for om hun nu kunne li' ham, og hvordan han var i forhold til andre mænd, hun havde mødt tidligere i sit liv. Poul fik tanker som: "Er den stor nok", "Synes hun, den er skæv", "Tænk hvis hun ikke kan li' sex med mig", "Kan jeg mon få rejsning", og "Mon jeg så kommer for hurtigt?".

Poul var havnet i en ond cirkel, der holdt ham mentalt ude af nuet og ude af i stand til at fokusere 100 % på alt det dejlige, der var lige nu. Nye tanker som: "Hvad er dejligt lige nu?", "Der sker, hvad der sker", "Hvad er ellers dejligt ud over det, der sker mellem mine ben lige nu?" hjalp ham til at fokusere på nuet og gav ham – og kæresten – en vigtig gevinst. Desuden var hun en stor støtte ved både at vise ham tillid og forståelse i dialogen om rejsningsproblemet. Men også ved kærligt at fokusere mere på andre steder på kroppen – og herved også hjælpe Poul til at ændre sit eget fokus, komme ind i nuet, udvide nuet og nyde og glædes i nuet.

## Jørgens vrede



Jørgen er 38, har travlt med livet, og har i længere ikke taget sig tid til at se på sig selv udefra med friske øjne, og med bare en vis ydmyghed ... Dette medfører i kombination med manglende drømme om livet samt et nedslidt syn på andre menneskers evner og ret til også at være her, at han har kort lunte, tit er færdig med at lytte, før andre er færdige med at tale, og ikke tager sig tiden til at argumentere ordentligt for sine meninger. Desuden har det konsekvensen, at ingen efterhånden har lyst til at præsentere nye ideer for ham, da de oftest hurtigt sables ned, og ud over dette er der en tiltagende reduktion i både antallet og kvaliteten af venner.

Ved at tænke over, omdefinere og beskrive den fremtid og det liv, han inderst inde ønskede, besluttede Jørgen sig for, at livet med øjeblikkelig virkning skulle leves i nuet. I forlængelse af sine nye tanker valgte han bl.a. tankerne: "Hvad sker der her?", "Hvilke kampe skal jeg vælge?", "Jeg er uenig med ham, ham må jeg lære at kende", "Alt er godt", "Hvad er det i virkeligheden, jeg har så travlt med at nå - og at få ret i?" til at hjælpe sig selv ind i nuet - og blive der.

“Bekymringer er de problemer, vi har planlagt,  
men som dog sjældent bliver til noget.”

MARK TWAIN



## GRIB NUET

Nuet er som beskrevet det eneste, der reelt eksisterer, men fordi vores sind ofte er 30 meter foran eller bagved, overser vi nemt det, der sker lige nu og her. Derfor er øvelsen at gribe nuet og få det bedste ud af øjeblikket, hvor magnetbåndet passerer det lille tonehoved.

Det kan være, at du har lyst til at: (marker relevante ønsker):

- Gå en tur i regnen – du kommer helt sikkert til at gå alene
- Tage på stranden, selvom du kun har én time og der er en sky – det vil føles som en hel formiddag
- Sætte dig ned og lege, inden dit barn selv kommer og spørger – de vil elske dig for det
- Nyde at være i situationen og i stedet for at tage 111 digitale billeder af helt unaturlige opstillinger – holde hånden på brystet og sige: "Jeg har det lige her i hjertet"
- Smage mormors citronfromage og måske få opskriften skrevet ned. Hvornår har du sidst fået en god kageopskrift, som samtidig er nem at gå til. Og ring til hende, når du skal til at smage den
- Vinke til din nabo og giv ham et smil – han må hellere vænne sig til det
- Elske om morgenen
- Træffe beslutninger som om du var alene, i stedet for altid at ringe og spørge din partner om alt fra dit til dat. Din mening er sikkert god nok, og så trækker du heller ikke konstant din partner ud af vedkommendes eget nu. Fortæl i stedet, hvad du har besluttet

- Gå nøgen i haven og få sol på hele kroppen, ingen kan se dig, og hvis de kan, så er det deres egen skyld
- Sove nøgen og mærke din krop være fri af snagende ærmer og forhindrede bukser og blive mere tilgængelig
- Have morgenkåbe på hele dagen og spise, hvad du har i fryseren
- Planlægge din dag for i morgen, inden du går i seng – og læg tidshuller ind til dig selv
- Udskifte de gamle enkeltdyner med én stor dobbeltdyne. "Så kan du bedre nå mig skat – og de gamle dyner er smidt ud!"
- Sove længere og give børnene penge med til kantinemad. De overlever det nok ...
- Komme for sent på jobbet og droppe frokosten i stedet – "men jeg havde en fantastisk morgen ..."
- Tungekysse offentligt – "jamen, så lad os dog give dem noget at snakke om ..."
- Ligge uden bh og få varme og farve på hele kroppen. Kikker folk, er de selv ude om det
- Bade nøgen – som at sove nøgen – du får en større kropskontakt og oplever din følsomhed
- Invitere naboen ind spontant – "Jeg har en halv time, kommer I ikke ind til min gode kaffe?"
- Køre forbi dine forældre, selv om du kun kan være der 15 minutter – de vil elske dig for det
- Have en dag helt uden planer. "Hov, jeg skal ingenting – ingen mand, kone, børn, gæster – jeg tror, jeg ..."

## AT MÆRKE NUET – AT MÆRKE LIVET

Hvis vi er opmærksomme på det, der sker omkring os, bruger vores sanser og smager på vores oplevelser og ikke bare får dem overstået, bliver oplevelsen langt mere intens.

Det kan være:

sker, til at blive ved med at træne vores nærvær og til at glædes, når det lykkes. Efterhånden vil det blive mere og mere naturligt for os, men det skal som alt andet holdes ved lige, øves og forfines.

Hvis vi ikke har det som mål om at være mere i nuet og give slip på fortid og fremtid 'lige nu', bliver det mere et tilfælde, hvis det lykkes. Vi kan stadig blive bragt ind i nuet af andre, eller hvis der pludselig sker et eller andet. Men det er langt stærkere og sikrere, hvis det er noget, vi selv ønsker.

Nedenfor finder du en række spørgsmål, du kan stille dig selv, tanker du kan tænke over og fysiske handlinger, du kan udføre. Det er spørgsmål, som hjælper dig med at fokusere oplevelserne i nuet – med dine tanker, følelser og krop. Når du svarer på spørgsmålet, tænker, mærker og bevæger du dig fysisk og bryder dine vanemønstre.

Læs spørgsmålet op, prøv at besvare det og læg mærke til, hvad der sker. Læg mærke til, hvor dit sind er, når du svarer. Giv dig god tid til at tænke og svare på spørgsmålet. Hvis det lykkes, vil dit sind og din opmærksomhed være her, i nuet.

Markér de spørgsmål, sætninger eller fysiske handlinger, du umiddelbart finder mest værdifulde og/eller som har den bedste indflydelse på dig. Det er sætninger, som du kan bruge som en slags mantra, og som kan hjælpe dig med at blive i nuet.

Sætninger/tanker:	Hvor er dit sind når du svarer/udfører?	Hvilket udbytte vil du/dine omgivelser opnå?
Hvad sker der her?		
Kan jeg tillade dem at have de tanker?		

Sætninger/tanker:	Hvor er dit sind når du svarer/udfører?	Hvilket udbytte vil du/dine omgivelser opnå?
Hvordan virker han?		
Hvad dufter her af?		
Er vi færdige?		
Alt er godt		
Hvad mener han i virkeligheden?		
Hvor er mit sind lige nu?		
Jeg er lykkelig for ...		
Hvad synes jeg om dette?		
Gammel tanke - væk med den		
Nu vælger jeg at tænke på fremtiden		

Sætninger/tanker:	Hvor er dit sind når du svarer/udfører?	Hvilket udbytte vil du/dine omgivelser opnå?
Nu vælger jeg at tænke på fortiden		
Nu vælger jeg at holde op med at tænke på fortiden		
Nu vælger jeg at tænke på lige nu		
Hvad er jeg glad for lige nu?		
Hvordan vasker jeg mine hænder?		
Hvordan vasker jeg håret - hænderne i min hovedbund?		
Jeg mærker vandet på hele min krop, når jeg er i bad		
Jeg er heldig fordi, ...		
Ja!		
Nej!		
Vi ser, hvad der sker		

Sætninger/tanker:	Hvor er dit sind når du svarer/udfører?	Hvilket udbytte vil du/dine omgivelser opnå?
Jeg skal kun være sammen med denne person i fem minutter – han skal være sammen med sig selv resten af livet ...		
Jeg nyder det her		
Jeg giver slip		
Nu tager jeg øjeblik for øjeblik – ikke mere analyse og kontrol		
Jeg er lige her		
Jeg er god til		
Nu vil jeg vente og se, hvad der sker		
Hvad mangler jeg lige nu?		
Hvad er det værste/bedste, der kan ske?		
Hvad kan jeg lære af denne situation?		

Sætninger/tanker:	Hvor er dit sind når du svarer/udfører?	Hvilket udbytte vil du/dine omgivelser opnå?
Hvad er interessant ved denne opgave?		
Hvad respekterer jeg denne person for?		
Hvad er det vigtigste i mit liv lige nu?		
Jeg træffer en beslutning på mandag, og vælger ikke at tænke på det mere nu		
Når jeg kører over åen på vej hjem, tænker jeg ikke mere over den sag		
Nå, der kom den tanke - jeg byder den velkommen		
Hvordan påvirker den tanke mig?		
Nå, der kom den følelse - jeg byder den velkommen		
Hvordan påvirker den følelse mig?		
Der kom en lyd - jeg byder den velkommen		



Sætninger/tanker:	Hvor er dit sind når du svarer/udfører?	Hvilket udbytte vil du/dine omgivelser opnå?
Hvad gør den lyd ved mig?		
Jeg lader lyden passere		
Jeg lader tanken passere		
Jeg tilgiver		
Lad dem om det - sådan ser de på det		
Hvorfor har jeg så travlt - hvad er det egentligt, jeg skal nå?		
Det skal nok gå		
Vejene er enkle		
Råb		
Niv dig selv i armen		
Gå en tur		

Sætninger/tanker:	Hvor er dit sind når du svarer/udfører?	Hvilket udbytte vil du/dine omgivelser opnå?
Sid i stol, luk øjnene, lyt til din vejtrækning, træk vejret dybt ind fem gange og pust det langsomt ud – med tilpas lyd, så du kan høre dit vejr – igen		
Dans		
Rejs dig fra stedet		
Hold dig på hagen med tommel- og pegefinger, som om du tænker		
Nyn din ynglingsmelodi		
Sluk mobilt internet		
Sluk fjernsynet, hvis du ikke ser på det		
Sluk din PDA		
Sluk for musikken		
Tag af sted i god tid		

Sætninger/tanker:	Hvor er dit sind når du svarer/udfører?	Hvilket udbytte vil du/dine omgivelser opnå?
Tænd musikken		
Gå hen et sted, hvor der ikke er nogen lyde		
Træk stikket ud		
Skriv hændelser ned, som du ikke har brug for i dit hoved mere – f.eks. en gammel kæreste, idiotisk kollega, dårlig kammerat, dårlig restaurant osv.		
Smid gamle minder, ting, breve, billeder ud som hver gang du ser det, bringer dig negativt tilbage i fortiden, gentag dit positive mantra		
Få tingene gjort. Så er de ude af dit sind, og du skal ikke længere vente på dem: Sig fra, undskyld, handl, skrid, skriv brevet, ras ud, spis eller drik		

res forældre, vores børn, kæreste, mand eller hustru, familie og venner, medarbejdere eller kolleger. Vi indgyder dem stille og roligt – men helt sikkert – fejlansigt (deres sind er mere i fremtiden – “hvad nu hvis dette ikke bliver accepteret, som jeg er vant til” – fra fortiden), og vi værner dem fra at tænke nyt, anderledes eller prøve nye muligheder af.

Nedenfor finder du typiske situationer og efterfølgende eksempler på dømmende reaktioner.

Vurder, om du kan genkende situationen fra dig selv eller andre. Lad dig herefter inspirere af den alternative reaktion og vurder, hvilken betydning denne attitude kunne have i dit liv. Yderst til højre har du mulighed for selv at tilføje eksempler.

Fra dømmende (Tænkt eller sagt)	Til rummelig (Tænkes eller siges)	Dit eget forslag (Tanke eller sætning)
“Hvorfor lægger du ikke først kødet nederst i din tacopandekage, det er da meget smartere?”	“Nå, sådan kan man også gøre”. “Er det mon bedre?” “Har jeg egentlig selv prøvet denne måde, eller tror jeg bare min måde er optimal?” Eller “Det er ikke alle ting, jeg behøver at kommentere ...”	
“Det der er altså min plads, og det ved du godt – flyt dig!”	“Nå, der er optaget – jeg sætter mig her i stedet – så kan jeg også se noget andet, end jeg plejer.”	
“Hvad mener du med, at du vil tage et sabbatår, du må da ikke være rigtig klog! Hvad med regninger og husleje, og hvad vil de ikke sige på jobbet!?”	“Nå, det lyder da spændende. Hvor længe har du tænkt på det?”, “Har du tænkt på hvordan ...?”	

Fra dømmende (Tænkt eller sagt)	Til rummelig (Tænkes eller siges)	Dit eget forslag (Tanke eller sætning)
"Det er muligt, at den idé, du kommer med der, virkede i din gamle branche, men det har vi prøvet, og det virker ikke her"	"Skægt du nævner det, vi prøvede det faktisk her på et tidspunkt. Hvordan gjorde I, og hvilke resultater gav det?"	
"Helt ærligt! Du bruger alt for mange stegepander og for store gryder, når du laver mad. Så er det næsten nemmere at lave det selv. Prøv lige at se her ..."	"Hvor er det dejligt at komme hjem og høre, du kokkerer, og her dufter af din dejlige mad. Gryder? Hvilke gryder tænker du på?"	
"Hvorfor har I valgt det her bord, skal vi ikke hellere sætte os derover?" "Jo, kom ..."	"Hvor er det dejligt at se jer. Jeg elsker at være sammen med jer. Dejlig restaurant. Godt, at I fik styr på bord og det hele ..."	
"Det er vildt sødt af dig at invitere mig i biografen i aften. Men vi kunne også gå en tur i teatret, eller måske spise ude, eller hvad med at blive hjemme og bare råhygge med en video?"	"Har du lyst til at gå i biografen med mig? Skønt. Jeg vil elske at være sammen med dig."	
"Se hans tøj, hvor er han grim."	"OK. Sådan kan man altså også se ud. Skægt så forskellige mennesker kan være. Kan jeg lære noget af det?"	

Fra dømmende (Tænkt eller sagt)	Til rummelig (Tænkes eller siges)	Dit eget forslag (Tanke eller sætning)
"De to irriterer mig helt vildt. De er bare så anderledes. Det var helt fra starten, jeg havde det sådan med dem."	"Hvad er det egentligt, de to gør ved mig? Er det noget i mig eller dem, der gør det her?"	
"Ja, ja, den er god med dig. Har vi levet før? I et andet liv? Tror du så også på nisser?"	"Hvordan det?"	
"Hvorfor serverer de sådan noget mærkeligt mad? Vi plejer da at servere bedre mad, når de er hos os?"	"Hvordan smager maden? Hvordan gør de? Kunne jeg lære noget af det her? Hvordan skal det være at have gæster på besøg hos os?"	
"Hvorfor parkerer du her? Du kan da parkere derovre! Hvorfor kører du ikke rundt en ekstra gang, så kommer der en ledig plads? Hvorfor ...?"	"Skønt vejr i dag"	
"De er altså en helt anden type end mig, det kommer aldrig til at gå. De er sære."	"Jeg er ikke enige med dem, det kan jeg konstatere. Dem må jeg lære bedre at kende. Hvad kan jeg bidrage med? Hvad kan jeg lære af dem?"	

**Øvelse: At være til stede i nuet – hvad er dine tanker og følelser præget mest af?**

Fortiden	Nuet	Fremtiden

Skriv de begivenheder, dine tanker og følelser er præget af, ind i det felt, hvor begivenheden skete. Eksempelvis hvis du havde et skænderi i morges, men tænker på det eller stadig mærker vreden nu om eftermiddagen, så skriver du det i kolonnen med fortiden. Hvis du er lidt spændt på mødet i morgen og ikke kan slippe det lige nu, skriver du det i kolonne med fremtiden etc. Men også glade og lyse hændelser. Skriv også ting, du tænker på og mærker, som sker lige nu, i kolonnen med nuet. Efter en tid danner der sig et billede af, hvad dit sind mest påvirkes af, og du kan nu begynde at bearbejde disse mønstre med værktøjerne i bogen. Det er også en god idé at lave øvelsen sammen i teamet, i familien eller parforholdet og måske vennekredsen.

Nedenfor ser du forskellige eksempler på vanetanker. Det er tanker, som de fleste vil kunne genkende. Det, vi skal vurdere, er hvilke tankemønstre, der ofte, jævnligt eller ligefrem altid måtte præge vores liv.

Markér dem, du kender fra dig selv, og sæt + ved dem, du ønsker at øge og – ved dem, du ønsker at reducere eller helt fjerne:

- Man skal også være lidt god ved sig selv
- Det er også på grund af min ulykkelige barndom
- Det er mine forældres skyld
- Det bekommer ikke mig at ...
- Jeg kan ikke ...
- Jeg giver altid op
- Jeg er ikke god nok
- Venner er vigtigere end familie
- Vi kan ikke nå de mål ...
- Typisk dem ...
- Det har vi aldrig kunnet før ...
- Jeg får aldrig nogen gode ideer
- Så skete det igen ...
- Typisk mig ...
- Det er min chefs ansvar
- Det er jeg ikke ansat til
- Jeg kan ikke sige nej
- Hvad mon de der tænker om mig?
- Hvis bare ikke det havde været for ... så ...
- Det er også på grund af min eks ...



- Hvad mon andre vil sige?
- Det er ikke mit ansvar, at ...
- Min familie er rarere end din ...
- Livet er hårdt ved mig
- Jeg har ryggrad som en regnorm
- Hvad mon andre vil sige?
- Hele byen tale om at ...
- Jeg har aldrig kunnet ... så det kan jeg nok heller ikke nu ...
- Gid jeg havde ...
- Bare det var mig ...
- Det tilkommer ikke mig at ...
- Jeg er altid sent på den ...
- Det gør jeg, når der kommer et hul i kalenderen
- 
- 

Men også:

- Det bedste for mig vil være at sige nej tak ... selv om 'det' frister ...
- Mine forældre gjorde, hvad de kunne, og mente intet ondt i mod mig
- Jeg har også ret
- Jeg kan ...
- Jeg holder ud
- Jeg er god!
- Lad os give dem noget at tale om
- Jeg er ligeglad med, hvad de siger

- Lad dem tænke, hvad de vil ...
- Jeg får også ideer
- Det lærer jeg af og gør det bedre næste gang – det er menneskeligt at fejle
- Jeg tager gerne medansvar – jeg tænker som leder
- Det, chefen mener, må være ...
- Jeg kan sige nej og ja – jeg styrer selv
- Skønt, at andre vil bruge energi på at tænke på mig – så må jeg betyde noget ;-)
- Jeg har min 'bagage' med, og det er fint, så tager vi den herfra
- Min eks har gjort rigeligt og har ikke længere nogen som helst indflydelse på mit liv
- Det er mig, der bestemmer
- Hvem andre?
- Selvfølgelig skal vi vinde over de andre – og vi kan ...
- Det sker aldrig igen!
- Nu er skeen i den anden hånd
- Jeg havde masser af lykke i min barndom
- Fortid er fortid – nu ser jeg fremad
- Jeg er sej
- Jeg spreder glæde
- Nu er jeg lederen
- Jeg er ikke stresset
- Livet er skønt
- Jeg er lykkelig
- 
-

Eksempel på tanker	Start/stop dato	Erstattes med
<input type="checkbox"/> Man skal også være lidt god ved sig selv		
<input type="checkbox"/> Det er mine forældres skyld		
<input type="checkbox"/> Det bekommer ikke mig at ...		
<input type="checkbox"/> Jeg kan ikke		
<input type="checkbox"/> Jeg giver altid op		
<input type="checkbox"/> Jeg er ikke god nok		
<input type="checkbox"/> Vi kan ikke nå de mål		
<input type="checkbox"/> Typisk dem		
<input type="checkbox"/> Det har vi aldrig kunnet før ...		
<input type="checkbox"/> Jeg får aldrig nogen gode ideer		
<input type="checkbox"/> Så skete det igen ...		
<input type="checkbox"/> Typisk mig		
<input type="checkbox"/> Det er min chefs ansvar		
<input type="checkbox"/> Det er jeg ikke ansat til		
<input type="checkbox"/> Jeg kan (bare) ikke sige 'nej'		
<input type="checkbox"/> Hvis bare ikke det havde været for ... så ...		
<input type="checkbox"/> Det er også på grund af min eks ...		
<input type="checkbox"/> Hvad mon andre vil sige?		
<input type="checkbox"/> Det er ikke mit ansvar at ...		
<input type="checkbox"/> Livet er hårdt ved mig		
<input type="checkbox"/> Jeg har ryggrad som en regnorm		
<input type="checkbox"/> Hele byen taler om at ...		
<input type="checkbox"/> Jeg er altid sent på den...		
<input type="checkbox"/> Det gør jeg, når der kommer et hul i kalenderen		
<input type="checkbox"/> Bare det var mig		



Eksempel på tanker	Start/stop dato	Erstattes med
<input type="checkbox"/> Fortiden får lov at præge mig negativt igen og igen		
<input type="checkbox"/> Jeg kan ikke		
<input type="checkbox"/> Jeg når det hele		
<input type="checkbox"/> De andre misforstår mig		
<input type="checkbox"/> Jeg er bedre til at holde aftaler med andre end med mig selv		
<input type="checkbox"/> Det bedste for mig vil være at sige nej tak ... selv om det frister		
<input type="checkbox"/> Mine forældre gjorde, hvad de kunne, og mente intet ondt imod mig		
<input type="checkbox"/> Jeg har også ret		
<input type="checkbox"/> Jeg kan		
<input type="checkbox"/> Jeg holder ud		
<input type="checkbox"/> Jeg er god		
<input type="checkbox"/> Jeg lever i nuet		
<input type="checkbox"/> Lad os give dem noget at tale om		
<input type="checkbox"/> Hvad mon andre siger?		
<input type="checkbox"/> Jeg er ligeglad med, hvad andre siger		
<input type="checkbox"/> Nu vil jeg bare opdage		
<input type="checkbox"/> Jeg får også ideer		
<input type="checkbox"/> Det lærer jeg af og gør det bedre næste gang - det er menneskeligt at fejle		
<input type="checkbox"/> Jeg tager gerne medansvar - jeg tænker som leder		
<input type="checkbox"/> Det chefen mener, må være...		
<input type="checkbox"/> Jeg kan sige 'nej' og 'ja' - jeg styrer selv		
<input type="checkbox"/> Skønt, at andre vil bruge energi på at tænke på mig - så må jeg betyde noget		



Eksempel på tanker	Start/stop dato	Erstattes med
<input type="checkbox"/> Jeg har min 'bagage' med, og det er fint, så tager vi den derfra		
<input type="checkbox"/> Jeg bøjer fisken		
<input type="checkbox"/> Jeg er ikke ledertypen		
<input type="checkbox"/> Jeg elsker livet og vil nyde det i fulde drag, inden jeg skal herfra igen		
<input type="checkbox"/> Min eks har gjort rigeligt og har ikke længere nogen som helst indflydelse på mit liv		
<input type="checkbox"/> Det er mig, der bestemmer		
<input type="checkbox"/> Selvfølgelig skal vi slå de andre - og vi kan ...		
<input type="checkbox"/> Det sker aldrig igen!		
<input type="checkbox"/> Jeg havde masser af lykke i min barndom		
<input type="checkbox"/> Fortid er fortid - nu ser jeg fremad		
<input type="checkbox"/> Jeg er sej		
<input type="checkbox"/> Jeg spreder glæde		
<input type="checkbox"/> Nu er jeg lederen		
<input type="checkbox"/> Livet er skønt		
<input type="checkbox"/> Jeg er ikke stresset		
<input type="checkbox"/> Hvad er jeg glad for lige nu?		
<input type="checkbox"/> Hvad er det bedste, der kan ske?		
<input type="checkbox"/> Jeg har tid		
<input type="checkbox"/> Livet er skønt		
<input type="checkbox"/> Jeg er lykkelig		
<input type="checkbox"/> Alt er godt		
<input type="checkbox"/> Det er først på mandag		
<input type="checkbox"/>		





Eksempel på følelser	Start/stop dato	Erstattes med
<input type="checkbox"/> Glæde		
<input type="checkbox"/> Lykke		
<input type="checkbox"/> Vrede		
<input type="checkbox"/> Væmmelse		
<input type="checkbox"/> Overraskelse		
<input type="checkbox"/> Bedrøvelse/sorg		
<input type="checkbox"/> Frygt/angst		
<input type="checkbox"/> Tryghed		
<input type="checkbox"/> Utryghed		
<input type="checkbox"/> Begær		
<input type="checkbox"/> Sikkerhed		
<input type="checkbox"/> Usikkerhed		
<input type="checkbox"/> Irritation		
<input type="checkbox"/> Forelskelse		
<input type="checkbox"/> Stolthed		
<input type="checkbox"/> Frustration		
<input type="checkbox"/> Skuffelse		
<input type="checkbox"/> Ro		
<input type="checkbox"/> Frihed		
<input type="checkbox"/> Kamp		
<input type="checkbox"/> Styrke		
<input type="checkbox"/> Flugt		
<input type="checkbox"/> Præstationsangst		
<input type="checkbox"/> Raseri		
<input type="checkbox"/> Afmagt		
<input type="checkbox"/> Had		
<input type="checkbox"/> Skamfuldhed		
<input type="checkbox"/> Overskud		
<input type="checkbox"/> Velvære		
<input type="checkbox"/> Luft		
<input type="checkbox"/> Sommerfugle i maven		
<input type="checkbox"/> Kærlighed		
<input type="checkbox"/> Hengivenhed		



Medarbejdere der tænker som ledere:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Har et mål									
Tænker i helheder									
Er modig									
Skaber god stemning									
Tager ansvar									
Går foran									
Skaber god stemning									
Tager medansvar • For klimaet • For sygefraværet • Implementeringen af nye ideer • Udvikling									
Tænker nyt									
Fokuserer på det vigtige									
Udvikler sig									
Er rummelig									
Ser forandringer i markedet									
Er grøn og tager medansvar for klimaet									
Er innovativ									
Er ildsjæl									
Har balance imellem arbejde og øvrige liv									
Kan selv									
Kæmper									

Skyder ikke bare skylden på ledelsen									
Spørger til rammerne									
Udfordrer rammerne									
Vil									
Tør									
Gør									

### MEDARBEJDERE, DER BESLUTTER OG EKSEKVERER

Tænker vi som stereotypen på en medarbejder, og har vi brug for meget traditionel ledelse, er det for dyrt for virksomheden at have os ansat, og vi er for uinteressante og langsomme for virksomheden. Som medarbejder gælder det om have en tilpas risikovillighed og turde handle, også selv om man til tider selv må 'sætte i gang' og tro og håbe på 'tilgivelse', hvis det kikser. Man risikerer nemlig at spilde det afgørende forspring, hvis man bare går og venter på tilladelse til at handle. Inden for visse rammer naturligvis. Og det gælder naturligvis ikke kun for medarbejderen.

Medarbejdere har nemlig også krav på ledere, der er ledere af gavn og ikke blot af navn og titel. Og er man leder af gavn, tillader man typisk også andre at være det – uanset den etablerede rangorden.

**Medarbejdere ønsker ledere der: (Vurder igen dig selv)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Har gode forbilleder									
Har indre ro									
Er i kontakt med mig selv									
Er sunde									
Er stressfri									

Tænker nyt									
Er på forkant									
Har god balance imellem arbejde og fritid									
Er i nuet									
Har tid til mig									
Er, så jeg kan være stolt af dem									

I Jyllands Posten kunne man i juni 2009 læse om den Brasilianske virksomhed Semco SA, der overlevede en økonomisk krise ved at vælge en lidt utraditionel løsning, der er blevet fremhævet som vejen ud af en virksomhedskrise. Semco var i 1980'erne virkeligt hårdt ramt af krisen i landet og i 1990 så det ud til at firmaet ville gå konkurs. Men i stedet for at ledelsen gennemførte en sparerunde, lagde man beslutningerne ud til medarbejderne, og de enkelte afdelinger blev frit stillet til selv at træffe alle vigtige beslutninger. Det var ud fra deisen, at de ansatte kendte deres job og arbejdsgange og vidste, hvor der kunne spares og omlægges. De foretog de prioriteringer, der gav mening i deres univers, og derfor var løsningerne heller ikke identiske for de enkelte afdelinger. Det var en strategi, der så ud til ikke blot at sikre virksomheden overlevelse, men som også skabte vækst og udvikling, og i Semco valgte man at forsætte med denne virksomhedsstruktur.

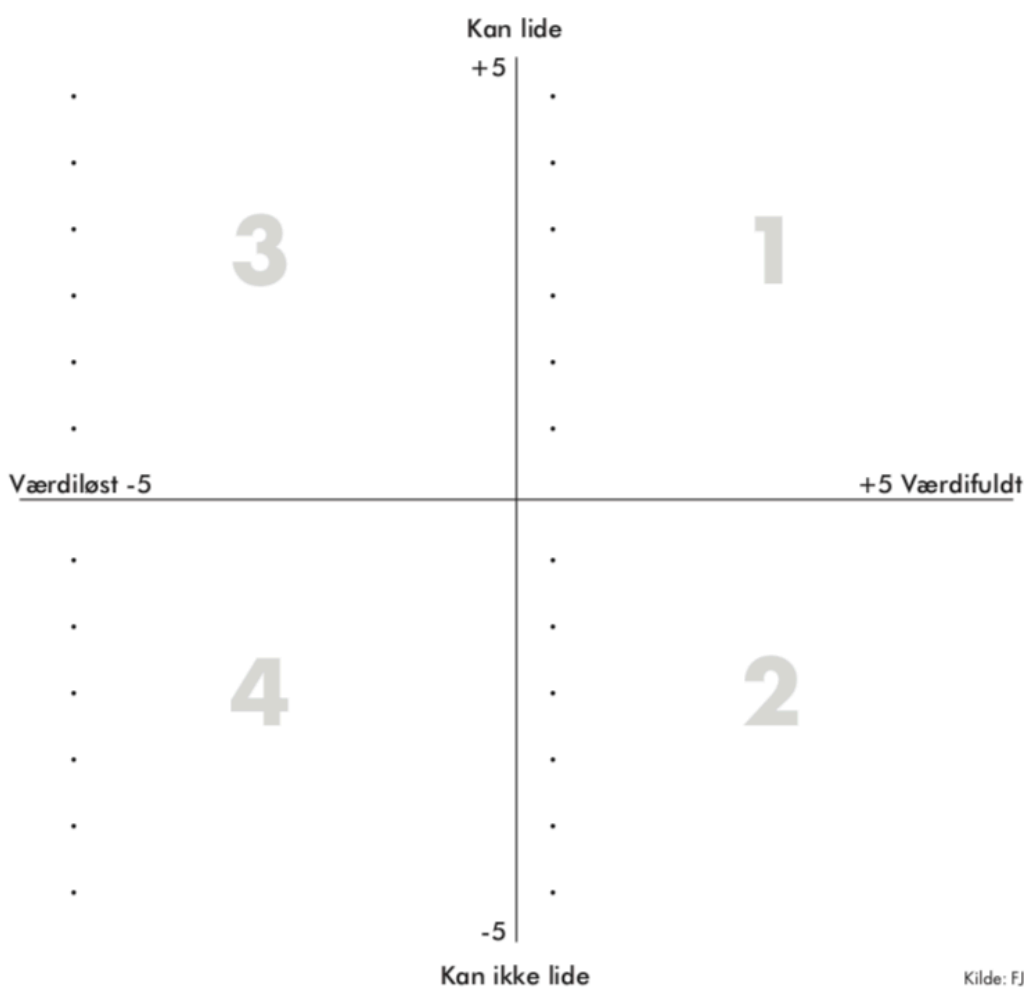
Mange betragter Semco som en rollemodel for fremtidens virksomhedsstruktur, og modellen synes designet til en integreret verden i hurtig forandring. Som ejeren Ricardo Semler siger: "Giv folk frihed til at gøre, hvad de vil, og i det lange løb vil antallet af succeser være større end antallet af fiaskoer. Eller som Semco skriver i deres Survival Manual: "However, we must bear in mind that we don't want people without opinions at the company. They must speak out and fight when something isn't right or does not fit their vision. However, while directives are

Aktuel ledelsesindflydelse i eget liv	Potential ledelsesindflydelse i eget liv	Ikke-potentiel ledelsesindflydelse i eget liv
←	Eks.: Fysisk velvære	
		Gamle "ånds svage" veninder som du ikke ser mere <del>X</del>
Kontrol over alt i familien →		

ger jeg i virkeligheden bare nuet på det, jeg kan lide og der føles trygt lige nu, i stedet for på det, der også er ægte værdifuldt?

Det følgende diagram viser de fire mentale områder, vi på skift befinder os i, når vi time for time og dag for dag prioriterer og vælger, hvad vi vil og ikke vil, og som sammenlagt er det, vi har vores fokus på og bruger vores tid og energi på. Det kan enten dreje sig om fysiske handlinger og aktiviteter, som vi gør eller bør gøre. Men også tanker, beslutninger og følelser, som vi allerede nu tænker eller føler, eller bør tænke og føle, og som er enten værdifulde eller værdiløse.

Det, vi gør, er naturligvis ikke altid et spørgsmål om enten-eller, og du kan derfor betragte de to midterste linjer som en gradueret skala.



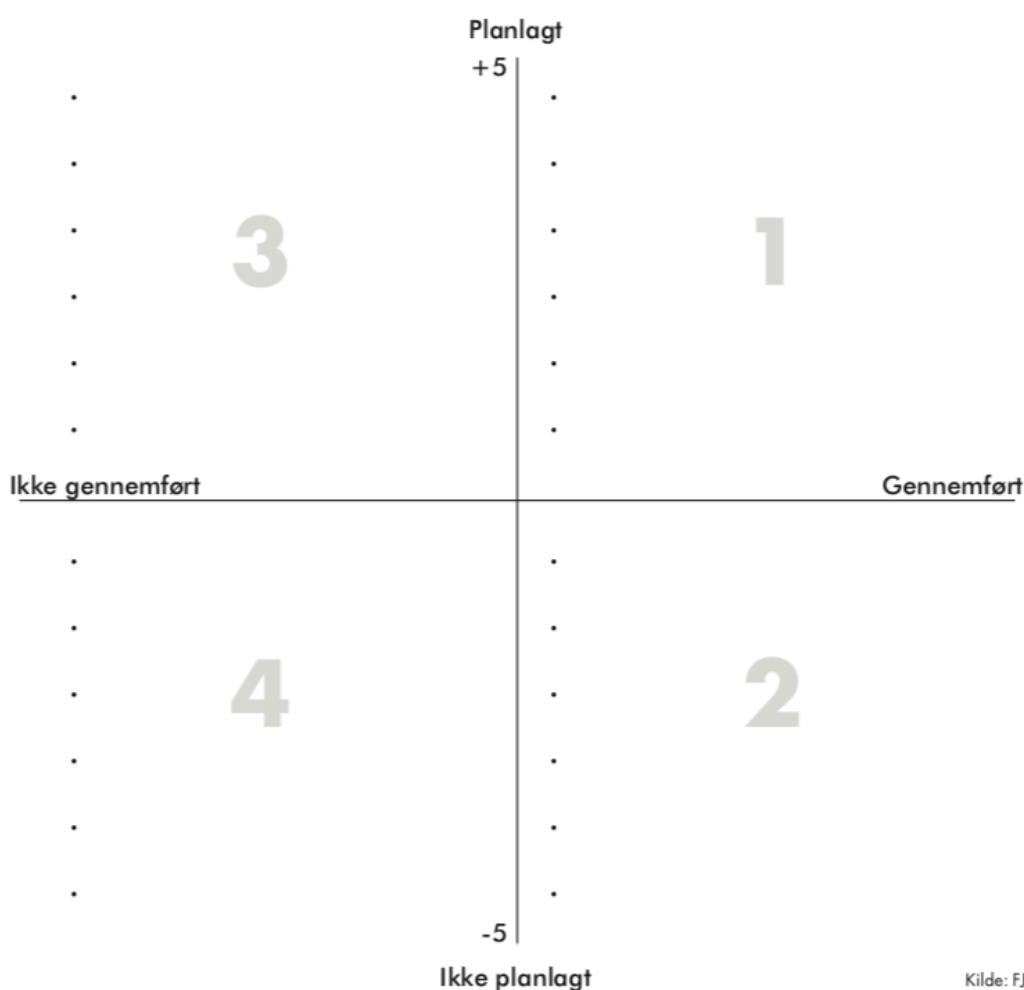
### Hvad er værdifuldt for dig?

Værdifuldt for mig	Hvilken værdi har dette? – og for hvem andre end mig?	Hjælper det dig til at være i nuet?	Hvor meget tid bruger jeg på dette i forhold til, hvor vigtigt det er for mig? (For lidt/OK/For meget)	Skal der ske justering? Ja/nej	Hvornår? Dato/klokkeslæt
Min partner					
Min krop					
Mine positive tanker					
At være i nuet					
Mine børn					
Oplevelser					
Mit job					
Et langt liv					



### Hvad er værdifuldt for dig?

Med det tidsforbrug – tanker, følelser, handlinger og energi – jeg bruger på:	– skulle man tro, at dette har stor/medium/lille værdi for mig	Hvad er årsagen til dette?	Hjælper det dig til at være i nuet?	Skal der ske justering? Ja/nej	Hvornår? Dato/klokkeslæt
Min partner					
Min krop					
Mine positive tanker					
At være i nuet					
Mine børn					
Oplevelser					
Mit job					
Skænderier					
Være i fremtiden/fortiden					

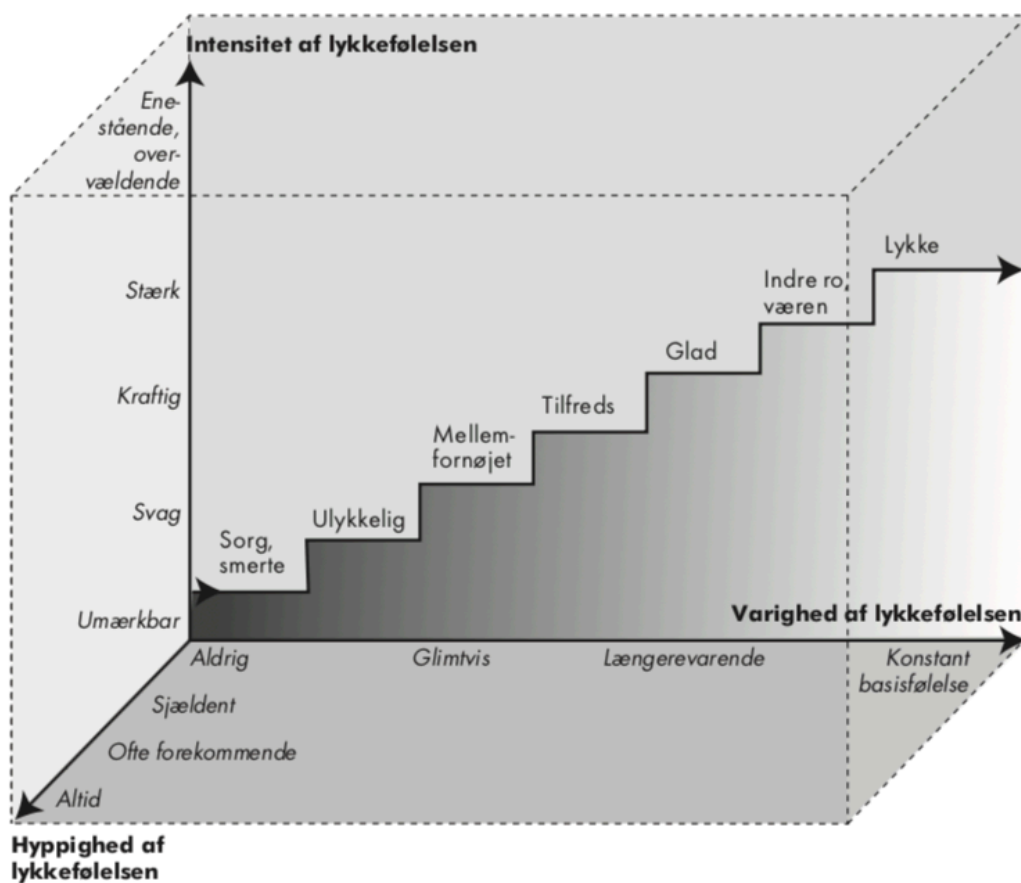


I løbet af en dag vil vi bevæge os inden for alle fire områder. Øvelsen går ud på at blive bevidst om de mønstre, der præger os over en periode.

## GENNEMFØRT ELLER IKKE GENNEMFØRT

Hvis vi forudsætter, at du oftest planlægger værdifulde ting, må det være et mål at befinde sig mest muligt i højre side af modellen – i området for gennemført. Planlægger du derimod værdiløse, usunde eller ligefrem skadelige ting, kan vi håbe, at de ender i venstre side under ‘ikke gennemført’. Bemærk, at hvis du ikke er bevidst om din planlægning af tid og opgaver, så planlægger din underbevidsthed og dine vaner for dig ved at fortsætte det mønster, du allerede er inde i på godt og ondt.

## At tage sit liv til næste niveau



Som en boreplatform der står på tre ben, har du med din lykkeplatform også tre veje at gå for at gøre din platform – og lykken – mere stabil, kraftig og vedvarende, men samtidigt også mere modstandsdygtig over for "uvejr". Du kan bevidst udvikle/justere på, A) Hvor intenst du føler og mærker lykken, B) Hvor tit du oplever følelsen, og på C) Hvor længe følelsen lever i din krop og dit indre.

- Øvelse: 1) Hvordan ser din lykkeplatform ud i dag? Illustrér med linjer som i eksemplet ovenfor, hvordan du umiddelbart føler, platformen ser ud i dit liv, som det er nu?
- 2) Tegn herefter i samme model, dit inderste ønske til din fremtidige lykkeplatform. Tænk ikke på, om det overhovedet er realistisk i den fremtid, som du kender, eller i forhold til hvad du har oplevet i fortiden. Tegn simpelthen dine ønsker til din fremtidige lykkeplatform, lige nu, hvis du kunne bestemme
- 3) Skriv nedenfor ting, hændelser, handlinger og tanker, du mener vil medføre, at lykkeplatformen udvides og forstærkes

1)

1)

1)

2)

2)

2)

3)

3)

3)

- vil medføre mere intens lykkefølelse

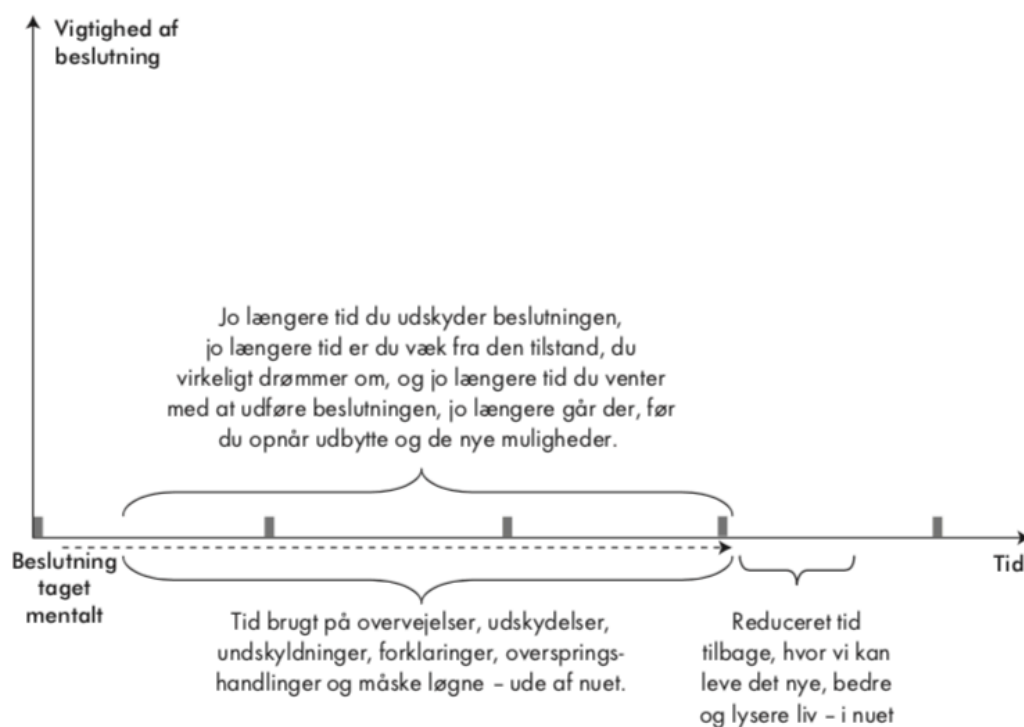
- vil medføre hyppigere forekommende lykkefølelse

- vil medføre længere varighed af lykkefølelsen

## HVILKE BESLUTNINGER HAR JEG UDSKUDT LÆNGE (NOK)?

Du kan ændre alt lige nu, men vi lader ofte være, fordi vi ikke ser behovet, eller fordi vi har for vane at søge trygheden i det kendte, i det vi har. Vi udskyder til fremtiden. Til en dag, hvor der måske kommer et hul i kalenderen – eller vi får en hjulpet ændring.

### I dag skal du træffe en beslutning, du har udskudt længe



Noter på de to næste sider den eller de beslutninger, du godt ved, du har udskudt – igennem kortere eller længere tid, og hvad du gerne vil ændre lige nu? Husk, at det både kan være tanker, følelser og fysiske handlinger. Skriv til højre i skemaet, hvilket udbytte/konsekvens det ville give dig at føre beslutningen ud i livet.

Beslutning	Konsekvens/udbytte
Få tilbud fra en anden bank	
Give en undskyldning til ...	
Droppe smørret ...	
Spørge om ...	
Ikke længere købe ...	
Ikke se så meget tv	
Tænke positivt	
Gå fra hende	
Spørge ham	
Være i nuet	
Ring til kunden	
Holde fast i mine mål	
Sige stop	
Sige fra	
Blive selvstændig	
Ikke se skyld-venner mere	

Beslutning	Konsekvens/udbytte
Ikke misbruge min tid på ...	
Droppe mine hæmnin-ger	
Vise, hvem jeg også er	
Tage styring over mit eget liv	
Blæse på, hvad andre tænker eller siger	
Sige "ja" uden forbehold	
Øge mine lykkefølelser	
Bruge tiden værdifuldt	
Søge stillingen	
Holde op med at føle at ...	
Smile	
Opsøge ...	
Dyrke ...	
Ikke læse e-mails i week-enden	
Starte med at ...	
Lægge færre planer	



