



En uge

er et billede på dit liv

En uge er mere end syv dage, der er gået. Det er et billede på dit liv. Også de uger, der ikke svarer helt til alle dine gode intentioner og forestillinger om det liv, du gerne vil leve, mener Daisy Løvendahl. Hun guider folk til at få deres ønskede værdier, mål og beslutninger ned i en uge – så vi lever det liv, vi helst vil.

Slå op i kalenderen og se tilbage på den seneste uge. Hvad gik din uge med, og hvordan havde du forestillet dig, at den skulle gå?

Måske fik du faktisk gjort det, du gerne ville. Måske fik du dyrket morgenyoga, mediteret eller løbet den tur. Måske var du mere nærværende sammen med familien og mindre stresset. Måske fik du gjort den forskel for andre, som du altid taler om. Det kan også være, at du ikke liiiiige nåede det i denne uge. Måske havde du som mange andre en uge, der drønedes af sted – uden du nåede at tænke over det. Og pludselig var det mandag igen.

– En uge er et godt billede på dit liv. Dit liv er meget defineret af, hvordan en helt almindelig hverdagsuge ser ud, for det er nu engang hverdagens, der er flest af. Så lad os bruge ugen som et billede på livet, så vi hele tiden kan se: lever jeg efter mine værdier og det, der giver mening for mig? Får jeg rent faktisk handlet og gjort det, jeg siger er vigtigt for mig?

Og hvis ikke: Hvad skal jeg så give slip på eller ændre for at komme til det? siger Daisy Løvendahl, personlig rådgiver og forfatter til bogen *Lev*.

INVITATION TIL REFLEKSION

Daisy Løvendahl har udviklet et redskab som en hjælp til at få fyldt ugen med det rigtige. Hendes 'ugepraksis' består af syv simple spørgsmål, som du kan downloade gratis og besvare i starten af hver uge. Daisy Løvendahl har sammensat spørgsmålene ud fra forskellige teorier og filosofier.

– Det er en refleksionsguide, der inviterer dig til at blive mere bevidst i dit liv, så du kan træffe de rigtige valg og handle i overensstemmelse med dine



Det vigtige er ikke, om du kan krydse tjeklisten af og overholde planen. Det vigtige er, at du hele tiden er nærværende i dit liv og træffer de valg, der giver mest mulig mening og glæde i dit liv.

*Daisy Løvendahl,
personlig rådgiver*

værdier. Du kan ikke skabe et liv, hvor du mestrer både kærlighed, familie og karriere uden først at blive bevidst om, hvordan du vil gøre det, og hvad der er vigtigst for dig, siger Daisy Løvendahl. Begrebet praksis går tilbage til det antikke Grækenland, hvor man vidste, at det ikke er nok at

have viden om det gode liv. Man skal også handle på det og gøre det til en integreret del af sit liv. Hvis du fx gerne vil dyrke yoga, være nærværende eller bruge en time dagligt på at skrive den bog, du drømmer om at udgive, bliver du nødt til at sætte det i kalenderen og prioritere det frem for alt muligt andet. Det handler om at gøre det til en vane, mener Daisy Løvendahl.

– I starten kræver det beslutsomhed at få det gjort, men hvis du faktisk bliver ved med at gøre det, bliver det til en praksis for dig og dermed meget nemmere. Det er en træning i vedholdenhed. Lidt som når buddhistiske munke taler om at have en meditationspraksis. Der er også noget dejligt og værdifuldt i at bygge en praksis op for sig selv med det, der virkelig er vigtigt.

IKKE EN TJEKLISTE

Daisy Løvendahl undgår bevidst at kalde sin ugepraksis for en plan. Når vi mennesker får et skema eller en plan foran os, sætter vi os selv i et målbevidst effektueringsgear for at nå frem til målet og overholde planen. Det er ikke det, en ugepraksis handler om.

– Det vigtige er ikke, om du kan krydse tjeklisten af og overholde planen. Det vigtige er, at du hele tiden er nærværende i dit liv og træffer de valg, der giver mest mulig mening og glæde i dit liv. Som personlig rådgiver arbejder Daisy Løvendahl oftest med de uoverensstemmelser, der kan være mellem vores ønsker, værdier og længsler, og hvordan vores uger ender med at komme til at se ud. Der er som regel to muligheder. Enten skal vi hanke op i vores vedholdenhed og stramme op, så vi får gjort det, vi gerne vil. Eller også skal vi justere på vores selvbillede. >

– Måske er det slet ikke så vigtigt for dig, som du tror. Måske skal du slippe tanken om de tre løbeture og være superglad for den ene gang, du rent faktisk får løbet den tur. Og så have fred i sjælen med, at det er sådan, livet er lige nu, i stedet for at slå dig selv oven i hovedet, fordi du ikke får det gjort, siger Daisy Løvendahl.

Et andet eksempel er kvinden, der siger, at hun vil se mere til sine venner, og skriver det på sin ugeplan. Uden nogensinde at få det gjort.

– Måske har hun i virkeligheden ikke det store behov for at være social, eller også er det noget andet, der er vigtigere lige nu. Og det er jo fint. Det er godt at blive bevidst om, hvad der er vigtigt, og lægge en langsigtet strategi, som vi styrer efter, men vi skal ikke leve efter en plan. Vi skal være til stede i det nu, der er. På den anden side skal vi ikke gå rundt uge efter og uge uden at få gjort noget ved det, vi siger er vigtigt for os. Det er i virkeligheden kunsten at se med to øjne. Et der ser langt ud i fremtiden og et, der ser kort.

FIND DIN LEDESTJERNE

Daisy Løvendahls grundlæggende mantra er: bevidsthed – valg – handling.

– En del af den stress, vi dealer med i denne tid, handler om, at mange ikke ved, hvad de vil, og derfor ikke navigerer efter det. Vi lever i en verden, hvor vi hele tiden får nye bud på, hvad det gode liv er, og hvordan vi skal være en god kæreste, kollega eller forælder. Jeg tror, mange er usikre på, hvem de er, og hvad der er rigtigt for dem. I stedet for at navigere efter personlige værdier, begynder vi at sammenligne os med, hvad alle andre gør. Vi begynder at tro, tingene skal være på en bestemt måde, og så navigerer vi efter det. Det er i virkeligheden en uautentisk måde at være i livet på, og det skaber frustration eller det, som Kierkegaard ville kalde for fortvivlelse, siger Daisy Løvendahl. Det eneste middel er at finde ud af, hvad det gode liv er for dig, og hvordan du kan opnå det. Og ikke mindst forbinde dig til dit mod for at få det gjort.

– Det er ikke nemt at mestre livet. Det er ikke nemt at forvalte den store frihed, vi har. Jeg tror, livet handler om finde sin ledestjerne og sejle efter den, men samtidig være bevidst om det hav, vi befinder os i lige nu, og navigere efter det. Ugepraksissen er en hjælp til at se, om ugen er fyldt med det, du egentlig ønsker og har behov for. For livet er ikke i morgen eller næste måned. Livet er jo nu. Lige i dette minut, denne dag og i denne uge. ■

Daisy Løvendahl er personlig rådgiver og forfatter. Gennem samtaler hjælper hun sine klienter til at blive bevidste om deres værdier og handle efter dem. Hun har en kandidatgrad i filosofi og kommunikation.

Måske skal du slippe tanken om de tre løbeture og være superglad for den ene gang, du rent faktisk får løbet den tur.

*Daisy Løvendahl,
personlig rådgiver*



DOWNLOAD

EN GRATIS UDGAVE
AF DAISY LØVENDAHL'S
UGEPRAKSIS PÅ
DAISYLOVENDAHL.DK

KIG PÅ DIN UGE



SÅDAN GØR DU

Vælg et fast tidspunkt hver uge og brug max. 15 minutter på at besvare disse spørgsmål. Svar intuitivt uden at overtænke. Skriv svarene ned og afsæt tid i din kalender med det samme.

1 I DENNE UGE ER DET VIGTIGSTE ...

Formålet er vigtigere end målet. Mange – især kvinder – vil helst svare: 'mine børn'. Det er ikke altid det ærlige svar. Undgå automatsvar, og prøv at udfordre dig selv.

2 MIT MÅL FOR DENNE UGE ER ...

Her skriver du dine konkrete mål og det, du gerne vil gøre.

3 HVOR MEGET VIL JEG ARBEJDE?

Det er et godt spørgsmål at stille sig selv. En opfordring til at du selv styrer dit arbejdsliv, i stedet for at arbejdet styrer dig. Også for ikke at være lidt på arbejde hele tiden og fx besvare arbejdsmails over telefonen, når du er ude.

4 HVAD KAN JEG GØRE I DENNE UGE FOR AT PASSE PÅ MIN KROP?

Handler om få fokus på dit fundament og bevidsthed om, hvad din krop har brug for.

5 DET VIL GIVE MIG ENERGI, AT ...

Energi er undefinerbart, men vi ved alle sammen, hvordan det føles og virker. Det er vigtigt, at du kender dig selv og ved, hvor du henter din energi fra.

7 JEG HAR BRUG FOR AT VÆRE SAMMEN MED ...?

Handler om at afsætte tid og rum til den eller dem, der virkelig giver dig noget nu. Inspiration, glæde. Mennesker der får dig til at føle dig værdsat.

8 FOR AT NYDE UGEN SKAL JEG ...

Vi skal huske at nyde livet. Kan være alt fra at dufte til en blomst, tale i telefon, læse en bog, lege med børnene eller drikke en god kop kaffe.

NÅR UGEN ER OMME:

Se svarene igennem, og reflekter over, hvad det krævede af dig, og hvad det gav dig. Gav det dig den glæde, du forventede, eller skal du justere på noget? Slip det du ikke fik gjort. Sørg for at fejre dine sejre – og lav din ugepraksis igen.

Kilde: Daisy Løvendahl, personlig rådgiver