

Alle dine sider

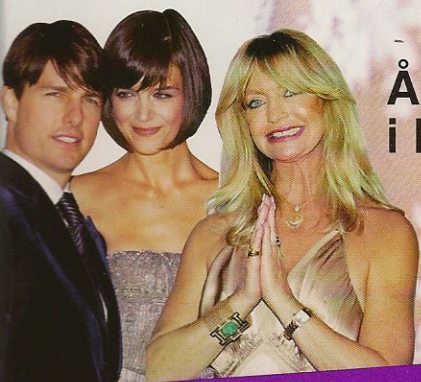
# Kamille

Trend: **GØY**  
PÅ LANDET!



Slik ser vi  
**hverandre**

**SKIFTE JOBB?**  
Få en knallstart!



Åndelighet  
i Hollywood

**DETTE TROR  
KJENDISENE PÅ**

Mer tid  
til deg

# LEV ENKLERE!

Tryll bort hverdagsmaset

Lær deg antistress-kartet på 1-2-3

Personlige  
**HYLLER**



Kjærlighetsferie  
**JA i Sorrento**



**PAI**  
Hot retro-mat!

**Er det viktig for deg** med egentid? Å være mer sammen med familie og venner? Å unngå kaving og stress er viktig for å oppnå det du ønsker å gjøre.



# Lev enklere

**Går det litt fort i svingene? Lær deg å senke hverdagsstresset, og prioriter tøffere! Det gjelder å gjøre det enklest mulig for deg selv.**

TEKST: VIVIAN SONGE FOTO: SIRI MØLLER, BULLS OG ISTOCKPHOTO

**Å LEVE ENKLERE** handler ikke bare om å reise på hytta i helgene, rydde i huset eller kaste unødvendige klær og ting. Det handler like mye om å rydde opp i hodet! Å bli bevisst på hva vi har der inne, hva vi velger å belyse og hva som blir liggende i mørke.

– Når du ser nøyere på hva som ligger i

deg, av verdier, tanker, følelser og forventninger, blir det lettere å sortere og satse på det som gagnar deg mest. Slik blir livet ditt både enklere og bedre, smiler coach Lene Fjellheim, som startet Coach Team ([www.coachteam.no](http://www.coachteam.no)) i 2002.

Vi har hørt det mange ganger i forbin-

delse med mote, litteratur og film: **Less is more!** Hvorfor ikke begynne å bruke det i livet også?

## DIN HENSIKT

Når du skal forenkle livet ditt, er det viktig å se på hvilken *indre hensikt* du har med det



du gjør. Hva står du for? Hva er dine verdier? Hva er din identitet? Hva vil du kommunisere til deg selv og omverdenen? Hva er din overbevisning?

– Mange lever med stappfull kalender året rundt. Hvis de finner et hull i den, en dag eller en uke som ikke er planlagt, får de nærmest panikk. De må avtale noe for å fylle hullet, selv om planene ikke samstemmer med det de har lyst til å bruke tiden på. Dette skjer fordi vi er vant til å tenke på oss selv som handlende, effektive individer

som utretter noe. Vi tenker «hvordan kan jeg gjøre det?» i stedet for «*hvorfor* skal jeg gjøre det?» Vi fokuserer hele tiden på løsninger for å få plass til alt, i stedet for å se på verdiene bak det vi gjør. **Spør deg selv: Er dette egentlig så viktig for meg?**

#### OPP FRA DETALJENES HAV

Hvis du vil leve enklere og mer i tråd med deg selv, er det avgjørende at du lærer deg å prioritere. Men aller først: få overblikk!

#### Coach Lene Fjellheim

mener det kan lønne seg å se litt ekstra på punktet "Haster ikke, men viktig". For det er her alle de tingene vi gjerne skulle brukt mer tid på befinner seg.

– Veldig mange har vanskelig for å velge, og velge bort, fordi de svømmer i det vi kaller «detaljenes hav». Her blir det mye vann, og det har en tendens til å skvulpe over. Det er utrolig vanskelig å få oversikt og se egne prioriteringer klart når man bare er opptatt av de bitte små, daglige tingene, sier Lene Fjellheim.

Derfor gjelder det å samle krefter til å komme seg opp på overflaten og se bredere på det hele.

#### ANTISTRESS I PRAKSIS

Lene og Coach Team bruker fire spørsmål for å finne ut hvordan du prioriterer tiden din i dag, og hvordan du helst vil prioritere den.

– Vi lager et kors med fire hjørner som du skal fylle ut. Dette skaper et tydelig bilde av hverdagen din og hva du faktisk velger å gjøre, forteller hun.

#### Her er korsets «hjørner»:

- Haster, ikke viktig
- Haster ikke, ikke viktig
- Haster ikke, viktig
- Haster, viktig

**Slik gjør du:** Skriv opp alt du bruker tiden din på (fra å føne håret til å handle mat, jobbe overtid, skrive e-mail, støvsuge under sengen, hjelpe barna med leksene og så videre), og plasser hver ting i én av de fire båsene. Gjør dette konsekvent i for eksempel tre dager eller en uke. Så tar du en grundig titt på korset ditt. Hvor ligger hovedvekten? Gjør du mest av det som «haster», men som ikke er viktig, som de fleste av oss?

#### DET VIKTIGE FÅR IKKE Plass

– Mange bruker veldig mye energi på de to første hjørnene: Det som haster eller ikke haster, men som ikke er viktig for dem. Derfor brenner de seg ut. De viktige tingene, enten de haster eller ikke, har dessverre en tendens til å bli nedprioritert, sier Lene.

Det kan lønne seg å se litt ekstra på punktet «Haster ikke, men viktig». Her er det mange som glemmer sine øyesteiner, det de egentlig skulle brukt mer tid på, men ikke synes er betydningsfullt nok til at de kan la det gå foran andre ting.

– Det kan for eksempel være relasjoner til de nærmeste, dine indre verdier, et maleri du har lyst til å skape eller en reise du vil ta med en venninne, sier hun.

#### HVOR FARLIG ER DET Å LA VÆRE?

Punktet «haster, men ikke viktig» får derimot ufortjent god plass i livene

våre. Det kan derfor lønne seg å spørre deg selv hva som skjer hvis du ikke gjør dette, hvis du ikke bruker så mye energi og tid på det?

– Som regel finner man ut at det ikke skjer noe særlig, det får ikke så store konsekvenser som vi innbiller oss. De fleste forventer ikke maks innsats av andre på alle områder. Mens av oss selv forventer vi perfektjon. Lista for hva andre skal klare ligger på 3-4, mens vi selv må prestere på 10, sier hun.

Begynn derfor å evaluere deg selv, slik du gjør med andre! Senk lista di, og jobb med det indre perfektjonistiske bildet. En del ting gjør du allerede godt nok. **Det du skal samle all din energi om og gjøre 100 prosent, bør være det som er aller viktigst for deg.**

### HVA BETYR «DET HASTER»?

Vi kan også lære oss å stille spørsmål ved de kravene vi blir presentert for. Vi kan for eksempel definere for oss selv: Hva betyr det egentlig at noe «haster»?

– Ofte når vi blir bedt om å gjøre en oppgave på jobben og sjefen sier at det haster, så tror vi at vi må slippe alt vi

**Senk skuldrene,** planlegg i ro og mak og prioriter rett. Slikt får smilet på plass.

har i hendene og prioritere oppgaven over alt annet. Men hun mener kanskje ikke at det haster så konkret. Derfor er det best å spørre henne hva hun mente. Må det være ferdig i dag, i morgen, i løpet av neste uke, eller kanskje før ferien? sier Lene.

**Du kan bli overrasket over hvor lite ditt bilde stemmer med andres bilde av virkeligheten. Slik kan du spare deg for mye unødig kaving og stress.**

### SLIPP KONTROLLEN

Altfor mange evner ikke å delegere, selv når det er nødvendig.

– Vi kunne gitt haugevis med oppgaver videre til kolleger, ektefelle, venner, barn og så videre. Men vi tror gjerne det er bedre å gjøre det selv. Vi tenker oss at det går fortere, og vi vet at det blir bra. Vi vil helst ha kontrollen, sier Fjellheim.

Så hva med å slippe kontrollen litt, og se hva som skjer? **Som regel går jorda fortsatt i bane rundt sola selv om du ikke har full oversikt over det hele.**

E-POST: [kamille@hm-media.no](mailto:kamille@hm-media.no)



De fleste forventer ikke maks innsats av andre på alle områder.

– COACH LENE FJELLHEIM

## Enig med deg selv

En ting Lene spesielt må lære kvinner, er å være i samstemmighet med seg selv, å la det ytre (kroppsspråk, ord, meninger) reflektere det indre

– Altfor mange kvinner strever for å være slik de tror andre vil ha dem. Men slik blir ikke energien og engasjementet ditt ekte. **Handler du etter dine indre verdier, vil både du og andre respektere deg mer, sier hun.**

### DU SIER UANSETT NEI TIL NOE

Spesielt gjelder dette det store, vanskelige «NEI-et».

– Mange tror de er uhøflige, tverre og egoistiske hvis de sier nei. Dette er det berømte snill pike-syndromet. Det som er viktig å huske på, er at NEI-et ditt må plasseres et sted, enten du bevisst velger hvor det skal være eller ikke, sier Lene.

Når vi velger å si ja til noe, sier vi altså automatisk nei til noe annet.

– Sier du ja til å organisere 30-årsdagen til venninnen din eller til å være foreldrerepresentant i barnehagen, sier du kanskje nei til å pleie ekteskapet i en periode. Begge deler er positivt, men det er opptil deg å velge, å prioritere. Hva er viktigst for deg akkurat nå? **Bli bevisst på hva du sier ja til, og velg etter dine verdier! Vær tydelig på dine grenser når noen prøver å dytte deg i deres retning.**

### STOL PÅ DITT EGET NEI

Når du har bestemt deg for å takke nei til noe, kan du gjøre det på denne måten: Ta imot tilbudet, og vær høflig og tydelig når du svarer: NEI.

– Si tusen takk for det, det er veldig hyggelig å bli spurt. Men nei, dessverre kan jeg ikke gjøre det. Og ferdig med det, sier Lene.

– *Men må man ikke gi en forklaring?*

– Nei, det er nettopp det veldig mange brenner seg på. De begynner å forklare og nærmest unnskyldte seg i det vide og det brede. Så snart de gjør det, åpner de for argumenter tilbake. Slik kan de bli overtalt til å si ja likevel. Men hvorfor skal vi forklare valgene våre? Stoler vi på dem selv, stoler også andre på dem. Slik blir det enklere for alle parter, sier Lene.

Folk vil ofte overtale en til å gjøre noe for dem, slik at de skal få det enklere.

– **De mener det ikke vondt, men når de presser sine valg på deg, går det utover din tid og dine prioriteringer.**

