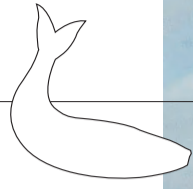


# Psykologi

Seks slag med halen – øvelser tilbage til nuet



**Nærvær:** Hvert sekund, vi bruger på at ærgre os over fortiden eller bekymre os om fremtiden, mister vi i nuet. Vanebryder, konsulent og forfatter Torben Wiese vil have os til at rette vores fulde opmærksomhed mod den person, vi taler med, eller mod den opgave, vi skal løse. Læs her hvordan.

## Bøj fisken – lev i nuet

TEA KROGH SØRENSEN

tea.krogh@jp.dk

Taler du jævnlige i telefon, samtidig med at du besvarer en e-mail og sætter vaskemaskinen i gang?

Har du indimellem oplevet at spørge dine børn, hvordan deres dag har været og derefter glemme at høre svaret?

Inviterer du gæster og glæder dig blot til, at de går hjem igen?

Går du tur i skoven med mobiltelefonen klistret til øret?

Hvis svaret er ja til disse spørgsmål, bør du overveje at bøje fisken, mens den er frisk!

Rådet kommer fra konsulent, forfatter og foredragsholder Torben Wiese, og udtrykket er et ordsprog fra Tanzania, der oversat til vores breddegrader betyder, at man skal være til stede i nuet og turde være kræsen med, hvad man bruger sin tid på.

En disciplin, som vi danskere ifølge Torben Wiese er forbløffende dårlige til.

### Vi glemmer nuet

Han har netop skrevet bogen "Bøj fisken mens den er frisk", og hans budskab er, at vi bruger alt for meget krudt på at ærgre os over fortiden, bekymre os om fremtiden og gøre ting, som ikke er værdifulde for os.

På den måde glemmer vi at leve i nuet.

»Og det er rigtig trist, for livet foregår lige nu, lige her, mens vi taler, læser, snakker, arbejder, eller hvad vi nu gør. Det er kun i nuet, at vi lever. Det er ikke i fortiden, for den er som bekendt fortid, og det er heller ikke i fremtiden, for den er jo foreløbig blot en illusion. Det er NU. Vi glemmer at være til stede i dét, vi foretager os lige nu og her, og

ofte undlader vi at prioritere det mest værdifulde og det, der er vigtigst for os. Det er kun i nuet, at vi oplever indre ro, nærvær, vækst, gnist og lykke – og ingen stress,« siger Torben Wiese.

Han er kendt som Danmarks vanebryder nr. 1, står bag vanebryderuddannelsen, er konsulent, forfatter, foredragsholder og driver firmaet Habitmanager. Hans pointe er, at mens vi er mest i at opstille mål for, hvad vi vil opnå i vores professionelle liv, vores arbejdsliv, så glemmer vi at være målrettede med vores privatliv.

### Mangel på lykke

Habitmanager har de seneste 12 måneder gennem spørgeskemaer spurgt 46.000 danskere om, hvad deres vigtigste mål i livet er for de næste tre-seks måneder.

Og svarene taler deres tydelige sprog: 94 pct. af de adspurgte angiver rent fysiske/arbejds-mæssige mål som svar – som eksempelvis at løbe en maraton, udarbejde en marketingplan, lave en hjemmeside færdig, planlægge ferie, opnå større økonomisk vækst, bygge huset om, gennemføre personalesamtaler.

»Stort set ingen siger, at deres vigtigste mål i livet er at blive gladere, skabe lykke, få et mere harmonisk liv.«

Senere i undersøgelsen blev deltagerne spurgt om, hvilken følelse de ville vælge

at få mere af, hvis de kunne. 98 pct. svarer glæde, lykke og forelskelse.

»Det er interessant, at de samme mennesker, som ønsker sig et lykkeligere liv, et kvarter før har givet udtryk for, at deres vigtigste mål er at nå deres budgetter, lægger planer og få lønstigninger,« siger Torben Wiese.

»Når man så spørger folk om, hvad deres mål for deres privatliv er, så svarer mange, at de har så mange arbejdsmæssige mål, at de bare ønsker at slappe af, når de endelig kommer hjem. De orker ikke flere mål. Men hvis man ikke har et mål, bliver man let som et skib uden sejl, man flyder med strømmen. Og spørgsmålet er så, om man får brugt sin tid på dét, man gerne vil. Man skal huske at bøje fisken, mens den er frisk, også i sit privatliv, og man kan sagtens sætte sig mål for, hvordan man vil tænke og føle og ændre på tingene. Det kan faktisk lade sig gøre at blive gladere og lykkeligere blot ved at beslutte sig for at tænke anderledes og positivt,« mener fiskebøjereren.

### Vær tilstede

Han minder om, at de mål, vi sætter os for vores fremtid, altid nås i nuet.

»Jo mere man formår at være til stede i nuet og have fokus på det, der foregår lige nu, jo bedre kan man nå sine mål, og jo mere tilfreds bliver man.«

Torben Wiese deler gerne ud af et brugbart og effektivt stykke værktøj til at lære at være i nuet: Start med at snuppe mindst et kvarters tilstedeværelse i nuet hver dag. Skab små bobler af total tilstedeværelse. Luk alle tanker ude om, hvad der skete for en time siden, i går, for et år siden. Glem alt om morgenda-

**1** Hvis du er sammen med andre og kan mærke, at dine tanker og følelser er et andet sted, så tænk på, hvad du ville gøre, hvis du var alene. Gå i 10 min., ringe til en bestemt person, gå på toiletet, tale med en anden? Og gør det så. Bed om en timeout, få det klaret, og så kan du vende tilbage til samtalen.

**2** Hvis du har en aftale om 20 min., men lige nu sidder sammen med kolleger, dine børn eller partner, kommer tankerne let til at kredse om, hvornår de 20 min. er gået. Sæt en alarm, der ringer – så er du helt fri for at tænke på den kommende aftale, mens du er sammen med de andre.

**3** Når du går eller løber en tur, så bemærk alt, hvad du ser, og nævn det for dig selv, gerne højt: "Sort sten, græs, hjort, hø, bil, dame, hest, solsort etc.".

Foto: Ilan Brender

gens møde, og om, at du skal nå at handle inden lukketid. Ret din opmærksomhed helt og holdent mod det, du laver lige nu. Hvad enten du snakker med en kollega, leger med dit barn, arbejder, går en tur, drikker en kop kaffe, kysser din kæreste, taler i telefon. Sæt eventuel et æggeur til at ringe, hvis der er noget, du efterfølgende skal nå. Så ved du, at uret ringer, når det er tid til at tænke på det næste i dagens program, men indtil da kan du slippe det helt og kun være opmærksom på det, du er i.

»Er vores tanker og følelser koncentreret om noget, der skete i fortiden eller af noget, vi har en forventning om vil

står 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 og her,« siger Torben Wiese.

»Den moderne stress op-

står 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 og her,« siger Torben Wiese.

### En ting ad gangen

Efterhånden som man har skabt tilstrækkelig mange være i nuet-bobler, kan man øve sig i at udfolde det på flere og flere af dagligdagens gøremål. Gøre én ting ad gangen og så gøre det ordentligt. Men vil det hele ikke gå i stå, når vi således ikke længere får



Det kan faktisk lade sig gøre at blive gladere og lykkeligere blot ved at beslutte sig for at tænke anderledes og positivt.

Torben Wiese, forfatter og foredragsholder

**4** Reducer mængden af aftaler i kalenderen og vær mindre tidsoptimistisk. Jo færre planer, jo færre hængepartier og jo færre udeståender.

**5** Træk vejret dybt ind gennem næsen og ånd langsomt ud. Mærk dit åndedræt. Gentag fem gange.

**6** Skaf dig af med fysiske ting, der holder dig i fortiden med dårlige minder.

Kilde: "Bøj fisken mens den er frisk", Torben Wiese, Lindhardt og Ringhof.

ordnet tusind ting på én gang?

Nej, mener Torben Wiese, for selvfølgelig er der praktiske ting, som bare skal ordnes, og som ikke kræver vores fulde tilstedeværelse. Her er der frit slag for multitasking.

»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 der tale om en bevidst handling og noget, som 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 end den er der. Ved at være i nuet sparer vi enorme

## TAG ANSVAR

### Twist din tankegang

Det er nemt at give andre skylden for vores miserable liv. Ofte fralægger vi os helt ubemærket ansvaret a la: Jeg kan da ikke gøre for at ... jeg har de forældre, jeg har, vi købte hus på dét tidspunkt, jeg løber altid ind i de forkerte mænd, jeg blev fyret ... Kunsten er at indse, at vi har et valg, og at vi mentalt kan rykke os ved selv at tage ansvar og træffe beslutninger om vores liv:

- "Ingen spurgte, om jeg ville danse" til "Jeg spørger selv nogen"
- "Andre har mere end mig" til "Jeg er lykkelig for alt, hvad jeg har"
- "Han ødelagde vores ægteskab" til "Hvad kan jeg lære af, at han ville skilles"
- "Gid det var mig" til "Nu gør jeg det – også"
- "Børnene er umulige" til "Hvad kan jeg gøre anderledes"
- "Hvis jeg bare havde haft bedre muligheder" til "Jeg har de muligheder, jeg har, måske kan jeg udnytte dem bedre"
- "Min chef forstår intet" til "Hvad er vigtigt for ham. Jeg prøver igen"

Kilde: "Bøj fisken mens den er frisk", Torben Wiese, Lindhardt og Ringhof.

mængder af hjerneenergi – energi, som vi kan bruge til noget bedre,« mener fiskebøjeren.

Det daglige kvarters tilstedeværelse er for ham eksempelvis, når han om aftenen lægger sig ud på familiens havetrampolin med sin 11-årige datter og under dynerne kigger på stjerner med hende. Eller når han tidligt om morgenen går ud for at fodre kaninen med sønnen. Mærker, hvordan græsset er vådt af duggen, og det dufter morgenfrisk.

### Sæt nogle mål

Et andet fif er at lære at tænke som en leder. Også når det gælder ens privatliv.

»Langt de fleste mennesker er bedre til at sætte deadlines på deres job end i deres private liv. Det betyder, at mange ting får lov til at vente eller helt udskydes, når det kommer til os selv og vores nærmeste. På den måde er det ofte andre eller måske endda tilfældigheder, der afgør, hvad du foretager dig. Men du skal tage magten over dit eget liv og træffe beslutning om, hvordan det skal bruges.«

At tage magten over sit liv handler også om at tage ansvaret, påpeger Torben Wiese, og det betyder, at man vender sin tankegang: I stedet for at tænke "Ingen lytter til mig", så kan man tænke

"Jeg prøver at sige det på en anden måde". I stedet for at tænke "Gid det var mig", så hedder det "Nu gør jeg det – også".

»Søren Kierkegaard sagde engang, at forventningens glæde er den største. Jeg er dybt uenig. Det er nuets glæde, der er den største. At her dufter dejligt, at der er én, der smiler, at man er i godt selskab. Men mange af os går og glæder os til, at gæsterne skal komme, og når de så endelig dukker op, ja, så glæder vi os gudhjælpemig til, at de går hjem igen. Vi opfører os indimellem, som om vi tror, at vi har mere fremtid tilbage, end vi har!«.