

AF: GITTE KOLDTOFT

Sådan energistyrer du dit liv!

ER DU TRÆT AF AT LADE DIG STRESSE AF MANGLENDE TID? TROR DU PÅ AT 35 TIMER I DØGNET, VILLE GIVE DIG ET LIV MED TID TIL DET HELE? AT TIDSSTYRING ER EN KUR MOD STRESS - ER EN ILLUSION, FOR DU HAR IKKE SELV INDFLYDELSE PÅ HVOR MANGE TIMER DER ER I DØGNET, DER IMOD HAR DU SELV INDFLYDELSE PÅ, HVOR MEGET ENERGI DU SKABER I DISSE TIMER. GLEM ALT OM AT TIDSSTYRING ER DIN VEJ TIL ET LIV I BALANCE OG LAD OS SAMMEN GÅ I GANG MED AT ENERGISTYRE DIT LIV!

ENERGI ER DIN VIGTIGSTE RESSOURCE

Virker du udadtil som om du er helt oppe at køre, imens du indeni er ved at falde sammen? Sætter du tid af i din kalender til din partners fødselsdag, kun for at finde ud af at du efter arbejde er for træt til at gå i byen og fejre den? Hvis der er fysisk plads i din kalender til at skrive endnu en aftale ind, skriver du den så ned, uden at tænke på hvor meget energi dagens øvrige aktiviteter kommer til at kræve af dig?

Energi er den vigtigste ressource til at skabe glæde, resultater og balance i dit liv. Uden energi går du konstant på kompromis med dit arbejde, din familie, dine venner og ikke mindst dig selv. I stedet for at måle dit liv ud fra, hvor mange år du er på jorden, hvorfor så ikke måle livet ud fra den energi du investerer i dig selv og andre imens du er her? Uanset om din karriere er at være hjemmegående, at arbejde med dine hænder eller indebærer at sidde ved et skrivebord hele dagen, har du brug for en vis mængde emotionel energi til at skabe positive oplevelser for dig selv og dit team. Du har brug for mental energi for at kunne fokusere på dine opgaver. Du har brug for den fysiske energi, der sørger for at du har en krop der kan klare de belastninger du udsætter den for hver dag.

- Emotionel energi = Styrken af dine følelser
- Mental energi = Din evne til at fokusere
- Fysisk energi = Dit helbred og din udholdenhed

Jeg er ved at få stress af at høre på folks klynken om stress. Det er tid til at se på stress med de positive briller på, for en ting er sikkert – det eneste tidspunkt du ikke vil opleve stress er når du er død, så lev med det! Stress kan



“

DET ER NÆRLIGGENDE AT GLEMME DEN FYSISKE ENERGI, FOR HVAD SKAL DU BRUGE DEN TIL NÅR DU SIDDER FORAN SKÆRMEN 8 TIMER OM DAGEN?

både frarøve og give dig energi, alt efter om du har balance imellem præstation og hvile. På samme måde som det er vigtigt at stresser dine muskler når du træner, er det vigtigt at stresser den emotionelle og mentale energi for at "vokse" som menneske. Negative bivirkninger af stress forekommer først, når du, lige som med overdreven styrketræning, glemmer at hvile dig (restituere musklerne). Du styrker dine energier ved at leve livet som en sprinter, der er 100% involveret og energisk når hun er på, men i kortere perioder og med pauser ind imellem. Du kan energistyre balancen mellem aktivitet og hvile ved at beslutte dig for at arbejde koncentreret i 120 min. for derefter at give dig selv en pause. Opgaver der først virker uoverskuelige opleves lettere når du tager to timer ad gangen. Lever du dit liv som et langt maraton løb, brænder du nemmere ud.

GAMMEL VERDEN:

Time management/Tidsstyring
Undgå stress
Livet er et maraton
Pauser er tidsspilde
Selvdisciplin styrer os

NY VERDEN:

Energi management/Energistyring
Søg stress og restitution
Livet er en række sprintløb
Pauser er produktive
Daglige ritualer styrer os

FYSISK ENERGI

Medmindre du har et arbejde der at du bevæger dig, bliver du højst sandsynligt udelukkende bedømt ud fra den præstation du dagligt udfører med hjernen. Det er nærliggende at glemme den fysiske energi, for hvad skal du bruge den til når du sidder foran skærmen 8 timer om dagen? Da netop den fysiske energi har en massiv indflydelse på din mentale og emotionelle energi, er det en god ide at starte med at lade op her. Du ved sikkert godt, hvad du bør gøre for dit fysiske helbred i form af sunde kost, motions og afspændingsvaner - men spørgsmålet er om du gør det du ved? Start med at mærke efter, hvilken kost, træning og afslapning din krop reagerer positivt på. Små ændringer som at trække vejret dybt, at gå 30 min om dagen og spise grønt og frugt til mellemmåltid, vil gøre en massiv forskel i energiniveauet.

Da vi lever i et samfund der belønner aktivitet og handling, kan det være svært at slappe af uden at føle sig en smule skyldig. Uanset, hvad du arbejder med, har du brug for en pause minimum hver 120 minut. Det betyder ikke så meget, hvor lang pausen er, så føler du dig presset, kan det være tilstrækkeligt at stikke hovedet ud af vinduet og trække frisk ilt ind et par gange eller at hoppe lidt på stedet. Den tid du bruger på pausen kommer tifoldigt igen i form af fornyet energi.

ØVELSE

Hvilke små ritualer vil du indføre i hverdagen, der giver mere fysisk energi?

Når du har gennemført disse ritualer i 3 uger, på hvilke måder har du det så bedre?

Hvilken form for aktivitet giver dig glæde?

Det er ligegyldigt, hvilken motionsform du vælger så længe du bliver forpustet og finder nydelse i processen. Det er selvfølgelig sundt at

begynde eller afslutte dagen med 1 time i motionscenteret, men glem ikke at du skal bevæge dig hver 120 minut for at holde den fysiske energi på toppen hele dagen. Bevægelse er liv og din krop er designet til en kombination af fysisk aktivitet og hvile hele dagen igennem.

EMOTIONEL ENERGI

Smertefulde følelser behøver, ligesom med stress, ikke at frarøve dig energi. Når du har oplevet en smerte er du i stand til at træne dine emotionelle følelser, så længe du husker at restituere. Måden du restituerer dine følelser på, er ved at stille dig selv spørgsmålet, hvad kan jeg lære af denne situation? Hvilke positive ting kan der komme ud af min svære situation? Vi har alle forskellige ting, oplevelser og mennesker der fodrer vores følelser positivt. Hvad gør dig glad, giver dig en følelse af indre ro og taknemmelighed? Alle kommer ud for følelsesmæssigt stormvejr i livet og nogle lader sig overrumple, imens andre vokser af det. Når du har den følelsesmæssige indstilling at du gør alt i dit liv på grund af glæden ved at gøre det, transformeres daglige rutiner som opvask og hundeluftning til

små åndehuller, hvor du nyder at være alene og fokusere på den opgave du er i gang med. Rigtig mange af mine klienter beklager sig over at det er så kedeligt at motionere. Min holdning er, at det kun er kedelige mennesker der keder sig, for med en stærk emotionel energi kan du vælge, hvilke følelser du tillægger bestemte oplevelser. Keder du dig hver gang du er alene, må det være fordi dit selskab er kedeligt. En løbetur kan anskues som noget ensomt, kedeligt og hårdt eller du kan vælge at lytte til din intuition, nyde følelsen af højfrekvens energi der pumper igennem hele kroppen, mærke hvordan den tunge vejtrækning bidrager med ilt til alle kroppens milliarder af celler og nyde fritid i naturen.

ØVELSE:

Når du tillægger dine oplevelser positive følelser, uanset om du har medgang eller modgang, har du en stærk emotionel energi.

En fantastisk enkel og effektiv øvelse, er at gå på en uges mental diæt. Hver gang du fanger dig selv i at tænke noget negativt som f.eks. "Øv det er mandag" eller "Jeg gider ikke at gøre rent" så skal du vende den negativ

tanke til noget positivt som "Hurra det er mandag og jeg har en spændende uge foran mig" eller "Jeg elsker duften af et rent hjem" Når du har gjort det en uge er dine emotionelle "muskler" allerede begyndt at vokse, og det bliver lettere at tænke positivt fremover. Som med alt andet træning, kræver det en ekstra indsats i starten. "Bivirkningerne" ved den mentale diæt er at du smiler og griner mere.

MENTAL ENERGI

Din mentale energi måles i din evne til at fokusere, hvilket både betyder at fokusere på en arbejdsopgave, men også at give helt slip der efter. Igen er der, som med de andre energiformer, tale om en vekslen mellem aktivitet og restitution. Problemet kan lige nu være at du tænker alt for meget. Det at tænke bruger en meget stor mængde energi, og er måske grunden til at du sommetider føler dig totalt udmattet, selvom du har siddet stille hele dagen. Hjernen repræsenterer ca. 2% af kropsvægten for en normalvægtig, men sluger 25% af den ilt du indtager. Du styrker nemt din mentale energi ved at trække vej-



“

KEDER DU DIG HVER GANG DU ER ALENE, MÅ DET VÆRE FORDI DIT SELSKAB ER KEDELIGT



“

HJERNEN REPRÆSENTERER
CA. 2% AF KROPSVÆGTEN
FOR EN NORMALVÆGTIG,
MEN SLUGER 25% AF DEN
ILT DU INDTAGER

ret helt nede fra maven, så du bidrager hjernecellerne med frisk ilt. Mine klienter fortæller gang på gang at de får deres bedste ideer når de er ude at løbe, i toget på vej til arbejdet eller i brusebadet. Ønsker du gode ideer er det altså en rigtig god ide ikke at side og tvinge dem frem ved at tænke dig til dem, men i stedet at foretage dig noget der giver tankerne frit flow. Når du giver slip på at tænke, kommer de positive og kreative tanker til dig.

ØVELSE

Er du ikke god til at holde koncentrationen, kan det være fordi du har for meget om ørene, det kan være fordi du ikke finder dine opgaver interessante eller fordi du ikke lytter til din krop og holder pauser. Har du for meget på din tallerken, må du finde ud af, hvordan du kan uddelegere, betale dig fra eller bytte dig til at fjerne de opgaver der sluger din tid og energi.

Øv dig i at bede om hjælp ved allere-

de i dag at finde en lille opgave du kan give fra dig. I begyndelsen virker det altid nemmere at gøre det hele selv, men i længden er det langt nemmere at bede om hjælp. Hold en pause hver 120. minut, om det så bare er at du går ud i køkkenet og skræller en gulerod eller drikker en kop te.

SUMMA SUMMARUM

Måske har du nu besluttet at sætte ind på et af områderne eller måske på alle tre? Glem alt om at du kan hive dig selv op med viljestyrke og selvdisciplin, for der skal mere til når du vil energistyrer dit liv. Du når rigtig langt når du udskifter viljestyrke med daglige ritualer. Hvor viljestyrke og selvdisciplin kræver at du hver dag presser dig selv til bestemte handlinger, trækker ritualer dig i den rigtige retning. Et ritual kræver selvfølgelig også en vis viljestyrke, men det er mere baseret på at du foretager dine handlinger pr. automatik. Du børster dine tænder,

går i bad og går på arbejde pr. automatik. Hvilke andre handlinger ville du kunne gøre som en automatisk del af din hverdag? Der findes ikke en vigtigere ressource end din energi, for når den er i top lykkedes alt for dig. Og husk at den bedste gave du kan give et andet menneske er din energi og opmærksomhed, så gør en forskel ved at styrke din fysiske, emotionelle og mentale energi.

Ønsker du at arbejde videre med din energistyring kan du finde inspiration og værktøjer i bogen "The Power of full engagement" af Jim Loehr og Tony Schwartz" der kan bestilles på www.amazon.com eller du kan gå ind på hjemmesiden www.Thepoweroffullengagement.com og udfylde din egen energiprofil. I Danmark kan du finde læsestof og seminarer der er baseret på "The Power of full engagement" på www.makingadifference.dk

