



Tid for deg

TEKST: CAROLINE DREFVELIN FOTO: INA AGENCY OG ISTOCK

Jo da, vi har nok alle kjent den. Tidsklemma. Følelsen av aldri å strekke helt til, uansett hvor mye vi gjør.

Vi prøver å sjonglere alt sammen, aller helst skal vi gjøre oss bemerket på jobben, holde orden i huset, stimulere barna våre, lage økologiske og spennende middager, trene tre ganger i uka og ha tantrisk sex med mannen etter at vi har oppdatert Facebook-statusfeltet og skypet med venninna i utlandet. For plutselig skal vi i tillegg til alt annet også være konstant online, oppdatert og endringsvillige.

Men er vi egentlig skapt for å leve som Duracell-kaniner? Nei, mener coach Lene Fjellheim i CoachTeam, som er aktuell med dvd-en «Aktiv mental trening og fysisk aktivitet», for folk som vil oppnå forandring i livet.

– Jeg jobber mye med kvinner for å hjelpe dem å forstå hva som er godt nok, sier Fjellheim.

– Ofte spør jeg dem: «Ville du krevd det samme av mannen din, kollegene dine eller vennene dine som du krever av deg selv?»

Her er grepene! Bla om ...

DE EKTE målene

Analyser hverdagen din. Hva ønsker du egentlig å oppnå? Er det andre og mer effektive måter å oppnå målene på? De ekte målene dine er de som gir energi og indre motivasjon. Skriv målene ned. De bør være mest mulige konkrete, gjennomførbare, og tidsavgrenset. Lag en sjekkliste når du har nådd målet. Hvordan føles det, hva ser, hører og fornemmer du? Sett også opp delmål, gi ros til deg selv og feire underveis. Husk: Et mål er en drøm med en deadline.

DIN KRAFTKILDE

For noen kan det være avslappende å se tv, mens andre opplever det som stressende å sitte stille. Kjenn etter hva som gir deg kraft. Når du er sammen med venner, baker boller, går en tur, eller leser et blad? Sett av tid til disse aktivitetene. Trenger du å rettferdiggjøre det for deg selv, kan du si at «Dette gjør jeg for å klare alt det andre i hverdagen min – og dessuten fortjener jeg det!».

DU KAN KASTE

De fleste trives bedre når det er relativt ryddig. Lag tre kasser, for «beholde», «gi bort» og «kast». Gå gjennom rom for rom: Hvilke ting gir energi, og hva stjeler energi? Kvitt deg med tingene som ikke gir deg noe, og skap rom for deg selv.

Bort med tidstyvene

Lag en liste over alt du eller familien bruker tid på gjennom uken. Hvor mange timer går til matlaging, transport, aktiviteter, jobb, klesvask, tv-titting og så videre? Med lista som våpen kan du gå til angrep på tidstyvene, alt som ikke er så viktig, eller kunne gjøres mer effektivt. Finn ut hvor du kan kompromisse.

LISTER ER BRA

Det finnes mange systemer, blant annet «Getting things done» av David Allen. Han mener at du blir mer effektiv og frigjør tankeplass ved å skrive ned alle oppgaver, samtidig som du planlegger gjennomføringen. Prøv en av de mange appene for lister, eller den gode, gamle papir og blyant-metoden.

Sterkere sammen

En grunn til at kvinner ofte føler stress på jobben, er at de ofte har ansvar for mennesker og relasjoner, ifølge psykolog og stressforsker Carl Åborg. Det er mer psykisk belastende hvis du ikke rekker å gi en pleiepasient nødvendig hjelp, enn hvis du leverer en regnskapsrapport for sent. Denne typen stress øker hvis du føler at du ikke har kontroll og påvirkning. Undersøk hva du kan gjøre for å få mer kontroll. Og husk: kollegastøtte minsker opplevelsen av stress.

Dyp pust roer kroppen

Pusteøvelser er en rask og effektiv måte å nullstille kroppen på. Riktig pust aktiverer nervesystemet som signaliserer til kroppen at den kan roe ned. Lær noen enkle øvelser, og gjør dem når du har ti minutter: på bussen, i lunsjen, eller under et kjedelig møte.

HVA GJØR DEG GLAD?

Bruk ti minutter før sengetid på å notere ned tre ting som gjorde deg glad i løpet av dagen. Det kan være så lite som at «han sa det, og da smilte jeg». Forskning viser at de som gjør dette regelmessig, er målbart gladere et halvår etter at de begynte.

HVA ER VIKTIG FOR DEG?

Vit hva du vil – da unngår du å kaste bort tid på ting som egentlig ikke betyr så mye for deg. Som mål vi føler vi bør ha, men ikke er verdt å bruke mye energi på, som: «Jeg vil ha en perfekt kropp.» Dette ønskemålet blir lett en dårlig samvittighet. Dropp tanken. Kanskje er målet egentlig en sunn og frisk kropp? Da holder det å trene to ganger i uka istedenfor fem.

POSITIVT STRESS

Stress er ikke nødvendigvis negativt. Når du ler eller mosjonerer, aktiverer du de samme hormonene som når du føler deg stresset. Men mens latteren går over, kjenner mange ikke av-knappen for stress. Du våkner ikke midt på natten og ler av en morsom historie du hørte tidligere på dagen, men du kan gjerne våkne og kaldsvette på grunn av en vanskelig oppgave. Så man må «stresse riktig,» ifølge stressforsker Dan Hasson, forfatter av boka «Stressa Rätt». Det viktigste er at du lærer deg å koble helt av mellom slagene – se eget punkt.

SI JA

Si ja til de rette tingene. Mange ting oppleves som om de haster, selv om de ikke er så viktige, som å oppdatere Facebook-profilen. Andre ting oppleves som om de ikke haster, men er desto viktigere, som å snakke med en venninne eller lese en bok med barnet ditt.

I-tiden-mennesket

Det er to typer mennesker: «planleggeren» og «i-tiden-mennesket». «Planleggeren» elsker å lage lister og blir redd hvis det er et «hull» i kalenderen. «I-tiden-mennesket» kommer gjerne en halvtime for sent, drar på ferie med bagen full av våte klær og vet knapt hvilken valuta de bruker der hun skal. Prøv om du klarer å være «planleggeren» når du må, og et «i-tiden-menneske» ellers.

Alle trenger hjelp

Kan du samarbeide med andre for å gjøre hverdagen lettere? Har du barn som skal kjøres på aktiviteter, spør andre foreldre om å bytte på. Sett opp en kjøreliste, og vips trenger du bare å kjøre og hente én gang hver fjerde uke.

SI NEI . Til jobben, venner og familien, hvis du må. Det er ikke så lett. Ha derfor noen strategier så du ikke blir overrumplet. Si for eksempel: «Det høres kjempehyggelig ut, jeg ringer deg tilbake når jeg har sjekket om det passer.» Finn ut om du har overskudd og lyst. Eller du kan rett og slett si: «Nei, dessverre, det rekker jeg ikke,» med et smil. Øv i speilet og kjenn neiets makt!

Barna kan bidra

Lag en oversikt over pliktene som du og partneren din skal gjøre gjennom uka. Slik slipper dere å bli frustrert over at den ene gjør mer enn den andre. La barna ta i et tak også. Slik blir mer gjort, og den ekstra bonusen er at de føler større ansvar for hjemmet.

LE AV DET

En grunn til stress er at vi tror alle andre får til ting. Feil! Vi ser dem bare ikke når de mislykkes. Derfor, si at det faktisk er en måned siden det luktet grønnsåpe hjemme hos deg. Eller fortell om den gangen barnehagen hadde planleggingsdag, og du sto der med to barn og full jobbdagbok. Fortell det til venner, kolleger og familie. Og le av det sammen.

Realistiske ambisjoner

Vær snill mot deg selv. Høye mål er bra, men det er mye viktigere at du har det bra. Vurder om det du venter av deg selv, er realistisk. Skyld og skam føles ikke bra – og det hjelper deg ikke til å bli mer effektiv heller.