

Hvad gør dig glad?

Mine tanker bag øvelsen:

Oftede møder jeg kvinder, der har fået skabt et liv, der ikke ligner det de drømmer om. Alt for ofte er der gået for meget logistik, børnepasning, rengøring og leverpostej i den. Arbejdet presser den sidste rest af overskud ud af dem, og når de rammer sofaen om aftenen kl. 20.00, så er der ikke mere at give af!

Når de kommer til mig, er det ofte med et ønske om at blive mere glad. For de kan mærke, at glæden er forsvundet. De savner at grine og have det godt. Det kan jeg ikke fortænke dem i. Det er skønt at kunne grine og have en hverdag, hvor der er overskud til nærvær, leg og hygge med børnene, manden og ikke mindst tid og overskud til sig selv.

Men når jeg spørger dem, hvad der gør dem glade, så er svaret oftest "Det ved jeg ikke!" Hvordan skal man kunne blive mere glad, hvis man ikke ved, hvad der gør en glad?

ØVELSE NUMMER 1

Skriv en liste med minimum 10 ting, der gør dig glad. Du kan skrive dem på listen herunder. Det er vigtigt at du husker på, at det skal være ting, du kan gøre i din hverdag. Så det kan godt være at det gør dig glad at rejse til Paris, men det hjælper dig jo ikke i hverdagen. Derfor skal din liste indeholde noget du kan gøre i løbet af en hel almindelig hverdag/uge.

Det kunne fx være: *en god kop kaffe, at danse i stuen til min yndlingsang, læse en skønlitteraturbog, spille 500 med manden...*

Jo mere specifik du er, jo bedre er det, og jo større chance er der også for at du får det gjort.

Når du har lavet din liste, vælger du en ting fra den hver dag de næste 10 dage som du udfører. Gør det dig oprigtigt glad, bliver det stående på listen.

Hvis ikke så streger du det over og prøver med noget nyt.

Min glædes-liste

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)