

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Selvomsorg



LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

"Self-care is how you take your power back"

Et citat af Lalah Delia, som jeg stødte på og har taget til mig. Og ja, det er jo ikke ny viden, vi ved det godt. Man skal huske at 'fylde sin egen kop' og at 'tage sin egen iltmaske på først'. Vi har hørt det udtrykt på mange forskellige måder og det giver jo god mening.

Men hvorfor er det så så svært, hvordan er det lige man gør det helt konkret og at det ikke bare er endnu mere der kommer oveni de mange andre ting i en travl hverdag?

Det fylder omkring os, firmaer der slår sig på at man bliver lykkelig ved at købe deres produkter, men hvad er det egentlig der reelt giver følelsen af selvomsorg? - Vel vidende at det selvfølgelig er forskelligt fra person til person.

Hvorfor er det at noget som er så vigtigt, er noget som må tillæres, og mange af os først skal lære i et voksenliv? For en hel del, er det først når man har været udbændt, at det skal tillæres. Vi er blevet til human-doings i stedet for human-beings.

Der findes mange bøger og eksperter indenfor området. Louise Hay, nok var en af pionererne inden for selvhjælp. Hun lagde særlig vægt på selvomsorg (selfcare) som fundamentet for et sundt, lykkeligt og kærlighedsfuldt liv. Hun må i den grad have været forud for sin tid.

Det har nok ikke været for alle på det tidspunkt - og er det nok stadig ikke.

I bund og grund samme essens som vores danske sexolog Joan Ørting og hendes bog 'Elsk dig selv og bliv elsket', hvor kernen også er at arbejde med og at være ærlig over for egne behov, sætte sunde grænser og give sig selv den omsorg, man også giver andre.

Senest er jeg stødt på skønne Florence Given på Instagram, hendes bog 'Women living deliciously' og redskaber til "*Living a delicious life that is deliciously yours*". Som hvis man koger det ned handler om at selvomsorg er at respektere egne behov, sætte sunde grænser og turde prioritere dig selv – også selvom andre ikke altid forstår det.

Der kan være en tendens til at smøre liiiiige lidt tykt på og måske man mister nogen på den konto. De vil os det godt og det kan noget, også hvis bare tager 10-20% til sig.

Måske vi ikke har lært det, vi er blevet så gode til at varetage andres behov. Man har øvet sig gennem mange år og er blevet rigtig god til at sætte sig selv i sidste række, både som den gode kollega, måske leder og ikke mindst som mor - hvor det kommer helt naturligt, at sætte en anden persons behov først fra dag 1, så det kan føles helt egoistisk.

Selvomsorg



- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Tiden er inde til at øve sig på noget andet, og det kræver nok både fokus og øvelse. Netop nu i Fiskenes sæson og inden astrologisk nytår og Vædder energien kommer over os, er det perfekte tidspunkt at benytte lejligheden og Fiskenes følsomhed til at stoppe op, mærke efter og måske tage noget med videre på sin vej.

Selv har jeg brug for at det bliver konkret, ikke for 'fluffy' men handlingsorienteret og uden at det stikker helt af med 'spirituella' vibes. Noget der kan bruges i en ganske alm. hverdag

Det skal ikke være endnu en ting eller opgave til den lange to-do-liste, men starte i det helt små og med konkrete tiltag, f.eks at tage et glas vand når man er tørstig.

Det kan være at passe sin sengetid, at få nok søvn, for at kunne være den bedste version af sig selv. Øve at mærke og tage vare på egne behov, og lære at prioritere behov.

Det er ikke egoistisk at tage sin egen ilmaske på først - det skal man faktisk!

Måske du allerede har virkelig godt styr på det hele, gør rigtig meget for dig selv, men prøv lige, nu hvor du er i gang med at læse dette, at unde dig selv at mærke efter.

Har du skænket dine egne behov en tanke i dag eller bare kørt på?

Fik du stoppet op og taget den pause, du havde brug for? Mellem møder, mails, opgaver, tage sig af familie, handle og lave aftensmad, eller hvad der fylder din dag.

Travlhed, 'ikke tid' syndromet

Det kan være svært at prioritere sig selv i en travl dag. Man kan blive rigtig god til at halse efter alt det der skal ordnes, så egne behov må vente. Som leder eller kollega, med mails der skal svares for at andre kan komme videre og man får sat sig selv i sidste række.

Måske man er blevet virkelig god til det - og måske man endda får en masse ros for det, og hvem vil ikke gerne være en god kollega?

Vores kroppe er i alarmberedskab, hjernen tror at vi løber fra livstruende farer som løver!

Vi skal ud af 'fight & flight mode'!

Sige fra og sætte grænser

At sige fra og sætte grænser, er at prioritere sig selv og også selvomsorg.

Vi tror vi sætter grænser for andre, men vi sætter dem i virkeligheden for os selv, der hvor vi har brug for dem og for det vi selv har brug for. Det modsatte, ikke at sætte de grænser man har brug for, går jo ud over en selv, ikke de andre. Man må faktisk godt mærke efter og takke nej til en aftale, hvis det man har brug for, er det stik modsatte.

Hvile er også selvomsorg, at prioritere hvile, inden man brænder ud.

Selvomsorg er vel i bund og grund at 'please' sig selv. Der kan ligge nogle indsigter og arbejde i 'Pleaser' emnet, det dykker vi ned i, i et senere kapitel.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

For måske er det svært overhovedet at mærke, hvad det er, man har brug for nogle gange. Hvis man har øvet sig mange år, er man måske blevet så god til at ignorere egne behov, at man slet ikke længere mærker dem, ikke mærker tørsten. Man skal lige have sendt den mail eller tømt indkøbsposen, inden man tager det glas vand, eller går på det lille hus.

Jeg er med på at ikke alle har mulighed for at hoppe 100% ud af hamsterhjulet, købe en bondegård og blive selvforsynende - og også der er der helt sikkert tusindvis af opgaver selvom det lyder så idyllisk.

Men vi kan godt, hvis vi beslutter os for det, øve os, stoppe op og vælge lidt mere balance. Vi er jo ikke alle hjertekirurger, som redder menneskeliv til daglig, trods alt. Måske det går lige at tage en vandpause, mærke tørsten og agere på det.

Som Eckhart Tolle siger "Life is a dance between doing and being"

Øvebanen

Men hvor starter man så? Iltmasken er et godt eksempel på at starte med sig selv, men i den situation er man jo midt i krisen, og der vil vi helst ikke hen!

Det hele er lidt fluffy og så bliver det svært at inkorporere. Det skal være konkret og gerne nemt. Ved at starte med små skridt ligesom alt andet man vil øve sig på, så skal det nok udvikle sig, bare vent at se, man bliver helt god til det.

At starte med at lytte til hvad kroppen fortæller, måske tørst er et godt konkret eksempel. At registrere når du mærker tørst, mærke det, og stoppe op og drikke en tår vand, eller tage den toiletpause og ikke 'liiiiige holde sig til man har svaret den mail' eller løst den opgave. Aktivt vælge at prioritere egne behov ud over de daglige opgaver.

*"With every act of self-care your authentic self gets stronger,
and the critical, fearful mind gets weaker.*

Every act of self-care is a powerful declaration:

I am on my side, each day I am more and more on my own side."

Susan Weiss Berry

Ved at skabe små stunder får du prioriteret dig selv og det har stor virkning, nu er der pludselig en i den anden ende, der lytter, så skal kroppen nok gå i gang med at fortælle.

Giv dig selv lov til at være nysgerrig på hvad der giver energi og fylder din kop. Gå med på legen, hvad er det værste der kan ske - måske du opdager noget og bliver klogere på dig selv.

En søndag med en god bog på sofaen, en aften med ansigtskur og et fodbad, eller en eftermiddag i haven, kun du ved hvad der fylder dit bæger.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Ved at reflektere og meget gerne skrive ned, giver du dig selv mulighed for at blive bevidst, og en platform og mulighed for at gøre noget andet.

Refleksionsøvelse

Tag en stund til at reflektere. Sæt dig på din yndlingsplads med papir og blyant, måske et glas vand, eller en kop the. Vær nysgerrig, ikke dømmende.

- Hvad fylder din kop og giver dig energi og overskud?
(yoga, læse, gåture eller måske godt nærende måltid..)
- Hvor ofte og i hvilke situationer følger du de signaler og behov, som dukker op?
- Hvornår er det nemt og hvornår er det svært og kræver mere fokus?
(Er det f.eks nemmere de dage med hjemmearbejde eller omvendt?)
- Er der grænser, som bør sættes? Noget der må siges nej til, for at passe på dig selv?
(f.eks ingen møder den første time på arbejdet, reservere ½ time til frokost, eller fri-aftener i kalenderen uden aftaler for at kunne hvile)
- Hvad ville være 1 ting du kunne gøre lige nu, en nem og 'lavthængende frugt' hver dag, som minder dig om at prioriterer dig selv, fylder din egen kop og giver den selvomsorg som du fortjener?
(En pause mellem møder eller e-mails, drikke et glas vand når du er tørstig?)

Fokus Journal

"Glimmer på og op på kaminhylden", ville Hella Joof sige.

Tilføj en kolonne i måneds overblikket, hvor det hele er samlet, så du kan se alt det du faktisk gør. Det er vigtigt at markere og anerkende de små ting, en stjerne, eller måske et lille hjerte hver dag hvor du har husket at give dig selv omsorg, det er så selvforstærkende. Har du ikke lavet din journal endnu? - se Kapitel 6 'Fokus Journal'

Og som alle andre gode intentioner og ambitioner, ryger man ind imellem af sporet, glemmer alt om det, og så må man lige minde sig selv om det.

'Ups' og tilbage på sporet, ikke noget med at slå sig selv oven i hovedet, det kommer der ikke noget godt ud af, hverken hos os selv eller andre.

Håber at du finder kapitlet brugbart og om ikke andet det kan inspirere dig til at passe lidt ekstra på dig selv fremover.

Rigtig god fornøjelse! <3

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Anbefalinger

Som altid runder jeg kapitlet af med mine anbefalinger for emnet og perioden.

Først og fremmest **Louise Hay** (1926–2017) Pioneren inden for selvhjælp. Louise lagde særlig vægt på selvomsorg, som fundamentet for et sundt, lykkeligt og kærlighedsfuldt liv. Der findes bøger, youtube videoer og citater. En varm anbefaling herfra til hele hendes univers.

Vores danske pendant, **Joan Ørting**, og hendes bog 'Elsk dig selv og bliv elsket', med redskaber til arbejdet med selvet som kernen. At passe på sig selv ved at være ærlig over for egne behov, sætte sunde grænser og give sig selv den omsorg, man også giver andre.

Og senest er jeg stødt på **Florence Given**, hendes livs eventyr og bog 'Women living Deliciously' Hendes univers og redskaber til "Living a delicious life that is deliciously yours" Hun vil os det godt og koger ned meget ned at selvomsorg handler om at stå ved egne behov, sætte sunde grænser og turde prioritere sig selv – også selvom andre ikke altid forstår det.

Det kan føles som om der bliver smurt lige rigeligt tykt på, måske det kan være med til at gøre det endnu mere tydeligt og sætte i perspektiv, så kan man jo vælge bare at tage 10-20% til sig.

Er du mere til en god podcast vil jeg varmt anbefale **Mel Robins** afsnit med **Dr. Poojah Lakshmin** 'Focus on yourself' med gode snakke om netop selfcare og grænsesætning.