

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Forårs oprydning



LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

At få ryddet op og ordnet på hylder og skabe i hjemmet, rydder også op i hovedet, og kan hjælpe til at føle sig mere fokuseret og give overblik. Forårsoprydning stopper ikke ved hylder og vindueskarme, at rydde op, muge ud og få ordnet i de skabe, skaber mental klarhed.



En god omgang forårsoprydning kan være med til at løfte energien i både hjemmet og i hovedet, og nu er tiden inde til netop det. At benytte den astrologiske medvind, Vædder energi og fremdrift med nyt astrologisk år til at rykke på det. Du, dit hjem og dit sind fortjener en opfriskning og god energi til foråret, sommeren og året der ligger foran os med alt hvad dertil hører.

Tiden er inde til måske også at kigge lidt mere kritisk på det, du omgiver dig med. Er det ting og omgivelser der gør dig glad og giver god energi, eller måske det modsatte?

Ting man ser hver dag, som man ikke er glad for og dræner faktisk, og måske endda også med en portion dårlig samvittighed. Prioriter det du er glad for - så du omgiver dig med det, som gør dig glad hver dag.

Hjemmet afspejler det indre. Når man fjerner det overflødige, bliver der mere ro, et mere fokuseret mindset og man får lettere ved at træffe beslutninger.

Mit første møde med Feng Shui og at kigge på omgivelserne og hjemmet på den måde var 'Ryd op i dit rod med feng shui' af Karen Kingston - en klassiker som var med til at åbne mine øjne for emnet. Et emne som i perioder er kommet tilbage i mit fokus og så har hjem, loftrum eller rodeskufferne fået en omgang, den gamle energi blevet muget ud og frisket op. De kinesiske teorier om Feng Shui går flere tusinde år tilbage og Karen Kingstons måde at videreformidle begreberne om 'decluttering' var med til at gøre det til noget der nemt kunne bruges i et almindeligt hjem og liv.

Gennem årene er jeg stødt på flere dygtige og inspirerende kvinder inden for emnet. Blandt andet den livs legende og inspirerende Rebekkah Leve. Hendes bøger er lige til at gå til på en nem overskuelig og struktureret måde, det samme gælder hendes onlineforløb, hvor man uge for uge bliver guidet gennem boligens områder og styrker - og det kan føles som om man en gang om ugen (lige når det passer en selv) har hende med i ens eget hjem, rum for rum, uge for uge - genialt!

Både bogen 'Skab et liv du virkelig elsker' og Feng shui onlineforløb har jeg haft stor glæde af og genbesøgt flere gange efter. Når det hele føles sandet til og energien har været gået i stå - og det går jo ikke som handlingskraftig Vædder!

- og den energi mærkes netop nu i hvor vi alle står i Vædderens sæson.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

For hvem fortjener ikke at *skabe et liv man virkelig elsker?*

Hjemmet er et godt sted at starte, man fortjener at omgive sig med det gør glad og inspirerer - det er også selvomsorg.

Det modsatte, at beholde og omgive sig med ting, man ikke elsker, dræner energien. Og kan være en afspejling af, at man ikke prioriterer sig selv i livet.

At vælge det fra, der ikke føles rigtigt, og vælge det der gør glad og giver god energi, er en måde at vise selvrespekt. Det handler faktisk ikke kun om oprydning og mindre rod – men om mere af det, der giver god energi.

Giv Slip - en positiv spiral

Man behøver ikke leve fuldstændig kinesisk minimalistisk, det vigtigste er at omgive sig med det, der gør glad - som er en positiv spiral. Måske er det nu, tøjet fra vinteren skal pakkes lidt væk, for at give plads til det mere farverige forårstøj og måske noget skal videre? Hvis det ikke bringer glæde, eller det er krympet i skabet - afsted med det :-)

Start med helt lavpraktiske tiltag og små skridt.

Giv slip på det, du ikke bruger eller elsker – så frigør du energi til det liv, du gerne vil leve.

Som William Morris så fint har sagt det:

*"Have nothing in your home
that you do not know to be useful
or believe to be beautiful."*

For sikkerheds skyld

Vi behøver ikke at beholde noget 'for sikkerheds skyld'.

Vi skal ikke langt tilbage i generationerne, hvor tiderne var usikre, så det er helt naturligt, at vi har det med. Men vi lever ikke længere i en tid, hvor der er knaphed.

Vi har det med så dybt i vores gener, at det kan være svært at give slip på.

"Hvad nu hvis.." Nej, du gemmer til en dårlig tid, som kun kommer, hvis du tror nok på det, giv slip på den energi. Og her taler jeg ikke for en 'brug og smid væk kultur', og at man bare skal købe nyt, men du behøver ikke at have dit eget reservelager til dårligere tider, der er så mange ting i den her verden, bare kig på loppemarkeder og genbrugsbutikkerne!

Hvis skuffen med opbevaringsbøtter er blevet fyldt med mere, end der egentlig er brug for i et helt liv, er det også i orden at give slip på nogle af dem.

Det behøver ikke være 'smid væk', men giv det videre, så andre kan få glæde af det.

Så har det gjort dobbelt godt, både for dig og dem som modtager.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Udskydelser og overspringshandlinger

Udskydelser og overspring er ikke godt for noget.

Hverken oprydning, udsmidning, vasketøj eller andet - det bliver ikke bedre af sig selv!

Udskydelser, lav energi og stagnation hænger sammen som en dårlig spiral. Og her er det vigtigt at være opmærksom på hormonbalancen, for udskydelse kan være et tegn på noget dybere. Men hvis det er en "Jeg gør det i morgen..." overspringshandling, kan det at få ryddet op i på den hylde eller skuffe som stikker i øjnene hver gang du ser den, give et skud energi og føre endnu mere mod og handlekraft med sig - så det er bare i gang!

Sæt i gang - uden perfektionisme

Det behøver ikke at være et ambitiøst projekt om en total make-over og grundig gennemgang af hele hjemmet, det behøver faktisk heller ikke at blive udført til perfektion.

Start et sted, gør noget, en enkelt skuffe eller hylde.

Vædderen handler ikke om perfektionisme - bare sæt i gang.

Fokuser på dit eget rod, man må lukke øjnene for andres rode hylder, og håbe at de bliver inspireret. Start der hvor du har energi og så skal det nok sprede sig til andre områder helt af sig selv. Gå ikke i stå hvis du støder på noget, hvor du er ubeslutsom, så gem det lidt endnu og gå videre. Hvis ikke du allerede har en, så giv dig selv lov til en rodeskuffe, hvor du kan lægge de ting du er i tvivl om, så det ikke bliver *for* uoverskueligt, så kan rodeskuffen få en omgang på en anden flot forårsdag.

Som Karen Kingston sagde "Du skal unde dig selv følelsen af tilfredshed"

Giv dig selv lov til at være nysgerrig på hvad der gør dig glad og pludselig ser du ting med nyt blik, giver slip, rydder op og smider ud. Ingen dømmende tanker, du har været optaget af noget andet, og er nu klar til at se det fra nyt perspektiv.

Giv slip og der bliver 'plads' til det du ønsker dig i livet - og du fortjener et liv med alt det du ønsker dig, at omgive dig med det du allerbedst kan lide, det tøj der passer og farver som gør glad.

Det er ikke kun nu, med forår og vædder sæsonen, det kan bruges. Tag det med videre i livet som redskab når der skal sættes lidt skub i tingene. I de perioder når man føler sig lidt 'midt imellem', eller går pusler med noget - En god omgang oprydning og udsmidning med yndlingsmusik, eller podcast i ørene, bringer friskt pust ny energi med sig, og pludselig kan man se noget fra en ny vinkel.

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Refleksionsøvelse

Sæt dig på din yndlingsplads med yndlings notesbogen og kuglepen.

Træk vejret dybt 2-3 gange og vær nysgerrig (ikke dømmende) Måske du allerede er kommet i tanke om noget mens du læste - det tøjskab der bugner og ikke kan lukkes...

- Hvad ville det give dig at kunne give slip på noget af det som har hobet sig op eller du ikke længere bruger?
- Hvad ville være det sted som ville give dig størst glæde og energi lige nu?
- Hvad kunne være en overskuelig opgave denne uge eller weekend, som ville gøre det til et godt første skridt og en succes?

Rigtig god fornøjelse <3

Anbefalinger

Som altid runder jeg kapitlet af med mine anbefalinger for emnet og perioden og her er det helt klart de omtalte bøger i kapitlet, hvis du ikke allerede har læst dem

‘Ryd op i dit rod’ af Karen Kingston som i sit lille format giver indblik og at forstå sit rod og de symbolikker der kan ligge bag.

Rebekkah Leve - her vil jeg varmt anbefale både bogen **‘Skab et liv du virkelig elsker’** og Feng Shui forløb af Rebekkah, et helt univers med artikler, bøger og online kurser som nemt og hjertevarmt får brudt Feng Shui oprydning og energi løft ned til konkrete tiltag gennem f.eks. 10 ugers forløb, hvor der uge for uge bliver sat spot på bestemt område og tema i boligen.