

Indledning

Er det her ræs meningen med livet?



Det var en lørdag aften i december for nogle år siden. Klokken var cirka 22, vores tre børn sov, og min mand og jeg lå også udsplattede i vores seng fuldstændig færdige af træthed.

“Jeg er virkelig glad for, at den julefrokost blev aflyst,” sagde min mand – udmattet og lettet. Jeg havde det på præcis samme måde. De seneste uger havde vi styrtet rundt fra det ene arrangement til det andet, lavet nissedrillerier for børnehavebarnet, været til juleklip hos begge skolebørn samt købt og indpakket kalendergaver og håndteret overstimulerede og udkørte børn – og forældre! Samtidig var der projekter, der skulle afsluttes på arbejdet inden årets udgang, så to do-listerne var endnu længere end normalt. Og nu lå vi her og var lettede over, at vi ikke skulle ses med vores gode venner alligevel.

En tankestrøm begyndte at forme sig i mit hoved: Hvad er det her for et liv? Skal vi virkelig glæde os over, at vi ikke skal se vores venner i weekenden, fordi hverdagen tager al energi? Er det ikke meningen, at december skal være en hyggelig og magisk tid? Og vil vi lade årene med små børn flyve af sted? Er det her ræs meningen med livet?

Den aften begyndte jeg at undre mig over, hvorfor vi levede i så højt et tempo i hverdagen, og hvorfor jeg hele tiden følte, at jeg var bagud. Måske har du grebet ud efter bogen her, fordi du har mærket noget af det samme. At den ene dag tager den næste, og det ene år efter det andet flyver af sted. Måske kan du også mærke, at det føles forkert at løbe så stærkt og hele tiden opleve, at du er bagud, måske uden at kunne sætte ord på, hvad det handler om. Det var sådan, jeg havde det.

Her i bogen vil jeg vende logikken omkring tid lidt på hovedet. Den gængse opfattelse er, at vi må løbe hurtigere, optimere og effektivisere for at få mere tid. Min opfattelse er, at vi skal sætte farten ned for at få en følelse af mere tid. Når vi gør det, vil vi opleve, at vi får mere ro til at være til stede i vores liv frem for blot at løbe med frygten for at være bagud lige i hælene. Jeg håber, at den viden, jeg deler med dig her, kan inspirere dig til at begynde at sætte spørgsmålstejn ved, om vores kollektive opfattelse af tid er den, du ønsker at leve efter. Og måske tage nogle af de små tiltag til at få bedre tid,

Er det her ræs meningen med livet?

jeg deler med dig, med ud i din hverdag, så du også kan mærke følelsen af at have tid nok.

Som udgangspunkt er alt, hvad jeg skriver i bogen, til mig selv. Jeg er nemlig ikke nogen helgen, og du kan sagtens opleve at høre mig brokke mig over travlhed, møde mig ræsende af sted på cykel for at nå et møde eller i fuldt firspring i et supermarked i ulvetimen, mens jeg skynder på mine børn. Jeg er bare et helt almindeligt menneske, der forsøger at leve op til både mine egne og samfundets forventninger. Men jeg insisterer på selv at bestemme, hvordan jeg vil have det med den tid, mit liv udgøres af. Og det kræver, at jeg forstår, hvad tid er, hvordan vi forstår tid på samfundsplan, og at jeg ved, hvad jeg selv kan gøre for at tage magten over min tid tilbage. Det forsøger jeg at blive bevidst om – og dele med dig, hvis du vil være med – gennem denne bog.

Min vision er klar. Jeg tror på, at vi har tid nok til det, som er vigtigt, og det skal vi begynde at tro på og leve efter. Derfor deler jeg her 10 personlige tiltag, som jeg oplever, giver mig en følelse af mere tid. Jeg kalder det tidsnøgler, fordi de hver især kan

åbne for en følelse af mere tid. Nøglerne er individuelle tiltag, der kan være med til at give os som enkeltpersoner en følelse af mere tid – men jeg må da indrømme, at jeg også håber, at de kan skubbe lidt til normerne for tid i vores samfund. For egentlig opfatter jeg det som et samfundsproblem, at vi er så mange, som føler os bagud. Jeg håber, bogen kan blive en del af den modreaktion på tempoet, som jeg heldigvis mærker, er godt i gang, hvor vi sammen forsøger at sænke samfundets acceleration, så vi kan komme til at opleve, at vi faktisk har tid nok.

Selvfølgelig kommer vi ikke alle sammen til at gå rundt og føle, at vi har tid nok døgnet rundt 365 dage om året og gennem hele livet. Og det skal vi heller ikke. Det er som med så meget andet en balance, vi skal finde. Og det store spørgsmål, som denne bog gerne skal få dig til at reflektere over, er: Hvad vil du gerne bruge din tid på?

Sådan bruger du tidsnøglerne

De mest populære bøger i tiden er guides, der fortæller os, hvad vi konkret skal gøre for at opnå vores drøm. De fleste af os elsker, at vi med få trin kan

Er det her ræs meningen med livet?

handle os til vores drøm. Denne bog er også en guide. Den adskiller sig dog væsentligt fra meget handlingsorienterede guides ved i stedet at opfordre til at lave små ændringer, hvor du skal *mærke* forskellen frem for at *måle* resultaterne.

De tidsnøgler, jeg vil give dig her, handler om at ændre dit perspektiv på tid. Derfor opfordrer nogle af dem til, at du skal lære dig selv bedre at kende for at finde ud af, hvordan du bruger din tid bedst, mens andre tiltag er helt konkrete handlinger, du kan gøre for at opleve, at du har tid nok.

Og ved du hvad? Denne bog har været frygtelig længe undervejs, fordi jeg ikke troede, at jeg havde tid til at skrive den! Men jeg fandt tiden. Blandt andet ved at bruge de nøgler, jeg deler med dig i bogen.

God læselyst.

