

ONLINE MAGASIN NR. 1 JAN 2021

BALANCE

B A R E N

INSPIRATION TIL HVERDAGSBALANCE

INTERVIEWS

POLITIKERE
MED BØRN

PERSONLIG HISTORIE

FRA STRESS TIL
BALANCE

INTERVIEW

HVERDAG I PORTUGAL:
VI VAR LIGE VED AT SIGE NEJ

GUIDE

KOM I GANG MED
MEDITATION

VIDEN

DERFOR ER DET SVÆRT
AT SKABE FORANDRING



LÆS ARTIKLEN PÅ S.22

JEG HAR MØDT MANGE FORDOMME OM, OM
DET IKKE ER HÅRDT AT VÆRE VÆK FRA MIN
DATTER, OM HVORDAN VI FÅR DET TIL AT
FUNGERE, OG OM VI IKKE SKULLE FLYTTE
TIL KBH.

**MARIE BJERRE,
FOLKETINGSMEDLEM**

food critic

Kan du finde balancen?

Velkommen til første udgave af Balancebarens Onlinemagasin

Jeg tænker, du er her, fordi du også er optaget af at skabe en hverdag, hvor der er plads til alle dine drømme.

Måske oplever du ligesom mange andre, at der er for få timer i døgnet, at du gerne både vil have de spændende opgaver på jobbet, have tid til at lege med dit barn, nå en løbetur og drikke kaffe med veninderne/vennerne. Og måske har du også dit eget lille projekt i skrivebordsskuffen eller baghovedet, som du gerne vil have tid til at udvikle på.

Hvordan skal du nogensinde finde balancen i det?

Med Balancebaren håber jeg at inspirere dig til at komme tættere på den balance, der passer til dig lige nu. Jeg har skabt Balancebaren, som et (online) sted, hvor vi taler sammen, og inspireres af hinandens historier.

I denne udgave af magasinet møder vi Marie Olofsen, som har flyttet sin familie og sin hverdag til Portugal, vi møder folketingspolitiker Marie Bjerre, som bor i Aalborg og arbejder i København og vi møder lokalpolitiker Lisbeth Lauritsen, som har



halvandet job uden muligved for at gøre karriere i sit civile job. Derudover bliver du guidet til at skabe den forandring, du ønsker, samt til at komme i gang med at meditere.

Jeg håber, du bliver inspireret til at reflektere over - og måske få nye ideer til - hvordan du ønsker, at din hverdag skal se ud.

Janni Pilgaard
REDAKTØR OG EJER AF BALANCEBAREN

INTERVIEWS



INDHOLD

HISTORIER

06

Marie Olofsen i Portugal: Vi var lige ved at sige nej, men til sidst sejrede mavefølelsen

22

Folketingspolitiker Marie Bjerre: Jeg er 100% på derhjemme og 100% på i København

26

Lokalpolitiker Lisbeth Lauritsen: Jeg kan både være en god mor og en ambitiøs politiker

32

Yogalærer Maria Abildgaard: Mit hoved lyttede ikke til de signaler min krop skreg til den

GUIDES OG VIDEN

14

Derfor er det svært at følge sine drømme

18

Skab forandring og hold fast

29

Sig NEJ og få mere tid til det du ønsker

35

Kom i gang med meditation

ANDET

20

Læs & lyt

38

Min lykkelige dag:
Gitte Haugaard

INTERVIEW

A woman with long blonde hair, wearing a bright pink jumpsuit, stands in a lush garden. She is smiling and looking upwards and to the right, holding a dark green cup with both hands. The background features a dense green hedge, various plants, and a tall, black metal windmill structure against a clear sky. The scene is set outdoors during the day.

Marie Marvel Olofsen fortæller her om at tage beslutningen om at flytte til en gård i Portugal med sin familie, og om hvordan hverdagen ser ud og opleves, når man tør trodse fornuften og bekymringerne og leve den hverdag, man har drømt om

Vi var lige ved at sige nej, men til sidst sejrede måveførnemmelsen

Hvor er du lige nu arbejdsmæssigt og familiemæssigt?

Jeg er et sted, der er virkelig godt. Der er en rigtig god balance mellem mit arbejdsliv og mit familieliv, og det skyldes flere forskellige ting.

Vi er flyttet til Portugal, hvor vi bor og arbejder på en mindre, næsten selvforsynende gård, og samtidig arbejder jeg for Workz 15 timer om ugen og for One Life Foundation 8 timer om ugen. Jeg er altså gået markant ned i tid (og løn) og har spredt mit arbejdsliv ud.

Vores børn går i skole tre dage om ugen i en lokal nyåbnet steinerskole fra 2-7 år og med plads til max 12 børn, der er pt. kun seks børn. Min kæreste passer den gård, vi bor på, laver mad, fixer ting, køber ind og henter unger. Vi har fået skabt os en situation, hvor der er markant mere luft og balance, end der var, før vi tog afsted, og det er helt fantastisk for os alle.

Hvad fik jer til at tage beslutningen om at rejse?

Vi havde en ret typisk, dansk hverdag med fuldtidsjobs, madpakker, institutioner og en følelse af hele tiden at halse bagefter med tungen ud af munden og savne at være mere sammen som familie.

Vi har, i flere år, snakket om, at vi godt kunne tænke os at leve på en anden måde, men vi havde svært ved at se os ud af det. Hvad med økonomien? Hvad med de gode jobs? Hvad med fremtiden og pensionsopsparingen, og hvordan skulle det overhovedet kunne lade sig gøre?

Vi fik muligheden for at flytte herved, og vi havde 14 dage til at beslutte os. Det var 14 ekstremt intense dage ikke bare for os, men også for den familie, vi er afsted med herved. Alle fire voksne skulle vi træffe både nogle meget svære individuelle valg, men også nogle valg der påvirker os som familie, vores børns liv, vores fremtid og som også

**"PÅ MANGE MÅDER
VAR DET EN
BESLUTNING, DER
HANDLEDE OM, ENTEN
AT VÆRE FORNUFTIG
OG BLIVE HJEMME
ELLER FØLGE SIN
MAVEFORNEMMELSE
OG INTUITION"**



berører en anden familie, og mange andre mennesker, især familie og venner.

Vi sad i 14 dage i en stor pærevælling af budgetter og mavefølelser og logistik. På mange måder var det en beslutning, der handlede om enten at være fornuftig og blive hjemme eller følge sin mavefølelse og intuition. Vores allerførste følelse var, at det skulle vi bare sige ja til, men så kom fornuftsstemmen selvfølgelig med alle de tusinde modargumenter, den kunne finde, og vi var lige ved at sige nej, men i sidste øjeblik fik mavefølelsen sejret.

Hvad var svært ved at tage beslutningen?

Alt ovenstående. Hvor skal pengene komme fra,

hvis vi pludselig bor i Portugal? Hvor skal vi arbejde? Hvad med vores husleje og boliglån herhjemme? Hvad med den karriere, jeg er ved at bygge op? Hvordan ser det ud på cv'et, hvis der pludselig er et hul, fordi man flytter til udlandet og bor på en gård? Hvad hvis vi aldrig får jobs igen? Hvad hvis vi går bankerot? Hvad hvis vi står uden tag over hovedet og er arbejdsløse (vi har faktisk prøvet begge dele før, heldigvis ikke på samme tid, men lige efter hinanden). Hvad vil mit arbejde sige til det – skal jeg sige op, eller skal jeg måske prøve at tage mit arbejde med? Hvad med børnene og deres skole? Hvad med deres kammerater? Hvad med pensionsopsparingen?

Alt sådan noget logistik og konstruerede bekymringer, der fylder enormt meget i et moderne menneskeliv.

Retrospektivt er det ret interessant at tænke over, at det, vi ikke var så bekymrede for, det var, om vi ville få det godt i Portugal. Det var vi hele tiden helt sikre på, at vi ville. Vi var helt sikre i maven på, at det var den rigtige beslutning for os som familie, men vi var lige ved at blive tacklet af alle bekymringerne. Og det tror jeg virkelig sker for mange. Fordi der er så mange voksen-ting, man skal forholde sig til, at det virkelig kan være svært at mærke sin mavefølelse og gå med den, især når den strider mod alt det, samfundet siger, er sund fornuft.

Jeg vågnede samme nat ved halv fire tiden og panikkede igen og måtte tjekke budgetter, men så vidste jeg, hvad jeg havde at forholde mig til, hvor mange penge jeg skulle skaffe hver måned, for at det kunne løbe rundt, og så faldt jeg til ro, og så kunne jeg arbejde ud fra det.

Samtidig sker der det, at når man først har sagt ja til noget, så begynder man jo at gå vejen. Så dukker der muligheder op på den vej, og løsninger viser sig. Men man bliver nødt til at begynde at gå vejen, ellers kan man ikke se mulighederne. Så det handler om, eller det

"DER ER INGEN TVIVL OM, AT JEG STADIG HAR AMBITIONER, JEG HAR BARE AMBITIONER PÅ HELE MIT LIVS VEGNE, IKKE KUN MIN KARRIERE."

Hvordan havde I det, da beslutningen så var taget?

Det var en kæmpe befrielse at træffe beslutningen og at sige JA til noget, vi havde ønsket os i så lang tid, som på en helt ubegribelig måde havnede i skødet på os. Det er en kæmpe gave.

Vi sagde faktisk nej først, fordi det virkede så uoverskueligt rent økonomisk. Men så fik jeg et virkelig voldsomt angstanfald. Hele min krop gjorde bare oprør mod det nej, og så måtte jeg ringe tilbage til den anden familie og sige ja, uagtet at jeg ikke var helt klar over, om vi faktisk kunne få råd til det. Men da jeg så havde sagt ja, så faldt min krop til ro. Angstanfaldet var væk, og jeg var helt rolig og glad og vidste, at det nok skulle gå alt sammen.

gjorde det i hvert fald for mig, at samle alt mit mod og tro på, at min intuition og min krop og min lyst til at gøre det havde ret, og så måtte resten falde på plads. Og det gjorde det.

Hvordan ser en hverdag ud i jeres familie lige nu?

Jeg er begyndt at stå op kl. 6.30 og liste musestille ud på tagterassen og lave yoga til solopgangen for at få noget tid for mig selv. Det er relativt køligt om morgenen nu, så det foregår i uldtøj og hættebluse, men det er helt fantastisk. Hvis jeg er heldig har jeg ½ – 1 time for mig selv, før der står nogle børn og gerne vil være sammen med mig.

Om mandagen arbejder jeg altid om formiddagen, og der har ungerne matematik-

undervisning i hjemmeskolen med deres far og datteren i den anden familie. Om fredagen holder jeg oftest fri og underviser ungerne i dansk, og så kører vi måske til markedet eller en tur ud i lokalområdet. Eller... det gjorde vi i starten, men nu er der ret mange corona-restriktioner hernede, og pt. er markeder forbudt den næste lille måneds tid, så vi bliver nok mest her.

Tirsdag-onsdag-torsdag skal ungerne i skole – de tre ældste går alle i den samme Steinerskole, og jeg har tit et virtuelt møde kl. 8 – Portugal er en time bagud, så det passer med, at kl. er 9 og arbejdsdagen begyndt i Danmark. Min kæreste kører oftest børnene i skole, og så arbejder jeg fra kl. 8- kl.14-15 stykker. Jeg prøver at tilrettelægge min arbejdsdag, så jeg ikke skal lave mere, når ungerne er blevet hentet.

Når de så er hjemme, så bader vi i poolen, går en tur, læser bøger, tegner, hiver ukrudt op, eller de løber ned og leger hos gederne eller på den intermiste legeplads, vi har fået lavet til dem, eller med deres klædudtøj eller barbier eller hvad de nu har lyst til. Vi har indført, at der kun

er film om fredagen og i max nødtilfælde, så der er intet skærm udover det. I starten var det virkelig svært for dem, men de bliver bedre og bedre til at finde på noget at lave og til at bruge deres fantasi og omgivelserne, og det er så skønt at se.

Omkring kl. 16-17 stykker skal dyrene have mad og vand – vi har høns, ænder, æsler og geder – der er børnene som regel med, og så gælder det bare om at være den, der finder et æg eller får givet en ged en appelsin el. lign. Imens er der en af de voksne, der laver mad – vi spiser mestendels, hvad vi dyrker i haven, der heldigvis stadig bugner af grøntsager, og så supplerer vi med ost, ris, pasta og den slags. Vi har haft for vane at spise ret sent, også fordi det har været så varmt hernede, 35 grader, at vi først kunne holde ud at spise omkring kl. 21, men nu er temperaturerne faldet lidt, så vi forsøger at spise omkring kl. 18. Og så er alle som regel trætte efter det og skal puttes.

Om aftenen er der så tid til at læse bøger, tegne, eller hvad man nu som voksen har lyst til og brug for. Før i tiden arbejdede jeg tit om aftenen, fordi jeg var gået tidligere hjem fra



arbejde for at hente unger. Nu er mine afterener bare helt mine egne, og det er enormt befriende.

Hvordan er balancen mellem arbejdsliv og familieliv forskellig før og nu?

Den er virkelig optimal, synes jeg. Vi er sammen stort set hele tiden, ikke nødvendigvis i samme rum, men vi er i nærheden af hinanden, og der er ikke det der kæmpe skel mellem at være på arbejde og være hjemme. Vi ser hinanden meget mere, og selvom mine børn stadig synes jeg arbejder for meget, så er det jo intet imod, hvad jeg arbejdede før. Det er også virkelig sundt for min kæreste og jeg, at vi kan se hinanden hele dagen igennem. Vi får talt meget mere sammen, om alt muligt, og vores samtaler går ikke længere ud på logistik og hente bringe og den slags, som bare er så dræbende.

Før vi flyttede herved, eller måske nærmere helt før corona, kunne jeg jo aflevere mine børn kl. 8 om morgenen og først se dem kl. 17-18 stykker, hvis det ikke var mig, der hentede. Det var virkelig ikke fedt, synes jeg. Nu er det mit familieliv, der fylder mere end mit arbejdsliv, og det er helt perfekt. Det er sådan, jeg trives bedst lige nu.

Mine livsambitioner har ændret sig. Eller måske rettere manifesteret sig. Der er ingen tvivl om, at jeg stadig har ambitioner, jeg har bare ambitioner på hele mit livs vegne, ikke kun min karriere. Jeg er en bedre, sjovere, skæggere, mere overskudsagtig mor, kæreste og udgave af mig selv, hvis jeg ikke skal være på arbejde størstedelen af mine vågne timer, men har tid og overskud til andre ting, såsom mine børn, til

at skrive, til at researche, stirre ud i luften, gå en tur, trække vejret, snakke med gederne, ringe til mine venner og min familie og læse en bog.

Jeg er et bedre menneske, og jeg har et bedre liv, når jeg kan mærke mig selv, og når mit liv ikke kører i 5. gear hele tiden. Jeg laver stadig meget, jeg kan godt lide at have gang i mange projekter på en gang, nu er det bare meget andet end kun at gå på arbejde og gå hjem.

Jeg har stadig karriereambitioner – jeg har lige været med til at afvikle et super spændende webinar på mit arbejde, jeg undersøger pt. noget videreuddannelse, og jeg arbejder med noget fagligt og noget, jeg brænder for størstedelen af tiden. Den tid jeg gør det i, er bare blevet mindre, fordi der er andre ting, jeg prioriterer, andre ting, der skal have mere plads. Det kan jo sagtens være, det ændrer sig, men grundlæggende, så tror jeg på, at vi alle ville have det bedre, hvis vi ikke havde så travlt med vores arbejde og vores karrierer hele tiden.

"MAN BLIVER NØDT TIL AT BEGYNDE AT GÅ VEJEN, ELLERS KAN MAN IKKE SE MULIGHEDERNE."

Og jeg tror også planeten ville have det bedre. Har du nogensinde lagt mærke til, hvor dårlige beslutninger, du træffer, når du er presset og har travlt? Hvor kort din lunte bliver, og hvor skarp du bliver i stemmen? Sådan et menneske har jeg ikke lyst til at være, sådan en mor og kæreste, ven og datter har jeg ikke lyst til at være, og sådan et liv har jeg ikke lyst til at leve.

Hvad håber du, I som familie får ud af jeres tid i Portugal på længere sigt?

Jeg håber, at vi bliver tættere som familie, og at vi fra nu af, ikke behøver løbe efter noget, der i sidste ende ikke er det, der gør os lykkelige. Vi lever et enormt enkelt liv lige nu, og det er virkelig dejligt. Jeg kunne godt tænke mig flere af denne her slags eventyr, og det håber jeg rigtig meget, vi kan få sammen.

Jeg håber også, at børnene kommer til at opfatte sig selv som nogen, der skal tage aktivt del i familielivet for at få det til at fungere, som mennesker, der er vigtige for helheden, i stedet for at vi bliver dem, der servicerer, og de ikke skal bidrage. Sådan synes jeg, det var i det liv, vi levede før – fordi det simpelthen gik for stærkt, til at vi kunne inddrage dem i almene gøremål som fx at dække bord, hjælpe til m.m. Fordi alle var for trætte til at kunne overskue den slags, når vi alle havde været væk fra hinanden i 8-10 timer. 🌸



Marie Marvel Olofsen er 40 år, kæreste med René, mor til Sølv på 6 år og Vilter på 3 år.

Har en bachelor i tekstil design og formidling (fra Håndarbejdets Fremmes Seminarium) og en kandidatgrad i digital design og kommunikation (IT-Universitetet). Desuden uddannet Sustainable Business Change Manager.

Arbejder som seniorkonsulent og sustainability lead hos Workz A/S og som Social Scout og projektleder for One Life Foundation.

Bor i øjeblikket i Portugal på en mindre, delvist selvforsynende gård, sammen med en anden dansk familie.

LÆS FLERE ARTIKLER PÅ BALANCEBAREN.DK



NETVÆRKEREN

Netværkeren er et onlinemagasin, der udgives hvert kvartal med 10 netværkshistorier.

Netværkshistorierne er, hver især, fortalt af netværkeren selv.

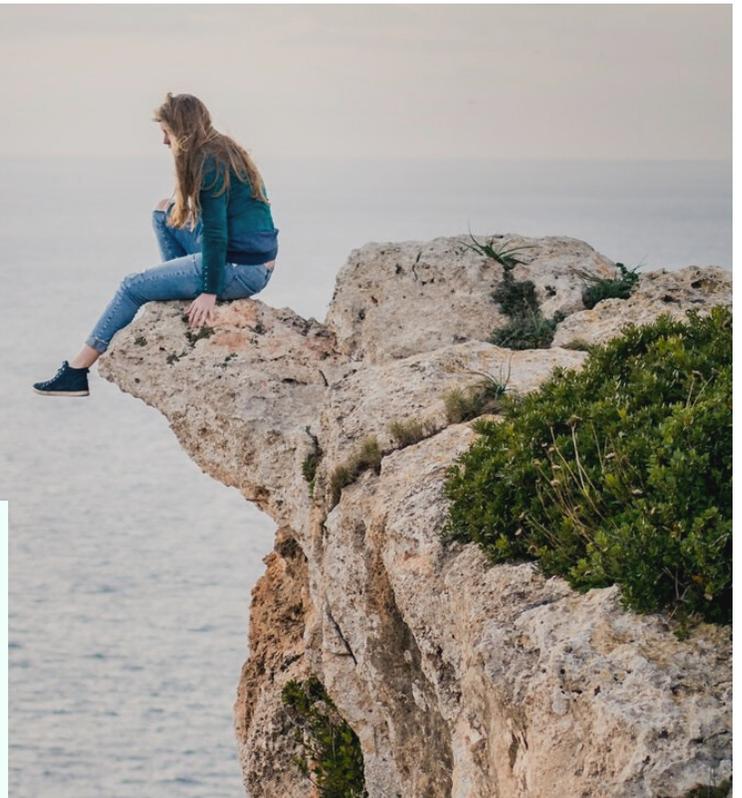
Netværkeren bliver udgivet digitalt via email.



Tilmeld dig GRATIS som abonnent her:
www.netvaerkeren.dk/modtag-udgivelsen/

Netværks
historier
fra en lokal netværker

VIDEN



Derfor er det svært at følge sine drømme

Hvorfor er det svært at følge sine drømme? Hvad er der på spil i os, og hvad er vi bange for? Forstå hvorfor det er svært og brug det til at blive mere modig

Kampen er i gang. Hjertet drømmer om alt fra nyt job, jordomrejse og at løbe et maraton, og i drømmen kan alt lade sig gøre. Men så møder hjertet egoet, som ryster på hovedet; du har ikke kompetencerne til et nyt job, ikke penge til en jordomrejse, og du kommer ALDRIG i form til et maraton. BANG. Så er vi nede på jorden igen. Tør du trods din hjernes rationelle argumenter og følge dit hjerte?

Når vi drømmer om noget nyt og får følelsen af ikke at turde tage skridtet mod det nye, er det et sammenstød mellem vores hjerte og vores ego, fortæller Stine Taulborg Michaelsen, som er business mentor og coach. Vores ego er den del af vores personlighed, som prøver at beskytte os mod farer og nederlag, og som har fokus på præstation, fokus, tryghed og kontrol. Vores ego hader forandring og vil til enhver tid forsøge at opretholde status q.

Denne forsvarsmekanisme stammer tilbage fra vores ur-hjerne. Fra dengang vi havde behov for et overlevelsessystem, så vi var klar til enten at flygte, fryse eller tage kampen op, når der skete noget farligt. I dag står vi meget sjældent overfor situationer, som handler om liv eller død. Men vores ego kan ikke se forskel mellem livsfarlige forandringer og mindre ting, som udfordrer status q.

Ubevidste regler og overbevisninger styrer os
"Som små børn udvikles vores bevidsthed løbende

i takt med, at vi møder og spejler os i andres opfattelser, overbevisninger og regler. På den måde konkluderer vi, hvad der er ok, og hvad der ikke er. Al denne læring er lagret i vores underbevidsthed i vores hjerne og styrer os ubevidst resten af livet i forhold til, hvad der er tilladt”, fortæller Stine Taulborg Michaelsen. Når vi ønsker en forandring, er vi derfor både oppe imod vores ur-hjerne, der ikke ønsker forandring samt alle de ubevidste regler og overbevisninger, vi har lært igennem vores liv. Som f.eks. at et fast job er det trykkest, at du ikke skal stikke næsen for langt frem, eller at det bedst at gøre som de andre i din omgangskreds.

selv med undskyldninger for, hvorfor det er en dårlig ide at følge drømmen. Selvom det måske handler mere om prioritering.

Drømmene kommer fra hjertet. Hjertet er en eventyrer, som tør alt og har tillid til, at alt bliver godt. Men når drømmene møder hjernen, så møder den også vores ubevidste frygt, og hjernen begynder helt automatisk at finde på rationelle argumenter for, hvorfor drømmen ikke skal udleves.

Hvis vi gerne vil blive mere modige og turde følge vores hjerte, er vi derfor nødt til at lære, hvornår det er hjertet, der taler, og hvornår det er hjernen.

"TØR DU TRODSE DIN HJERNES RATIONELLE ARGUMENTER OG FØLGE DIT HJERTE?"

Samtidig holdes vi også fast i, at man skal være fornuftig og 'bruge hovedet', fordi vi i vores samfund hylder netop fornuften og det rationelle frem for vores intuition. Bl.a. i skolen, hvor der er fokus på at bruge hovedet frem for hjertet. Det betyder, ifølge Stine Taulborg Michaelsen, at vi generelt har dårlig kontakt til os selv. Og derfor opstår frygten for at ændre på ting, selvom vi kan mærke, at vi ønsker en ændring.

Følger du dit ego eller dit hjerte?

Ifølge Stine Taulborg Michaelsen sidder frygten i den ubevidste del af vores hjerne. Det er hjernen, der argumenterer rationelt imod vores drømme. Det kan handle om, at jeg ikke har råd, jeg har ikke tid, det passer ikke til mig osv. Vi skyder vores egne drømme ned og bremser os

Vi kalder det også mavefornemmelse og intuition. At vi kan mærke i vores hjerte, hvad der er rigtigt og forkert.

Vær ikke bange for frygten

Vi skal huske, at frygt er en helt naturlig del af livet. Den forsvinder ikke, og det skal vi faktisk heller ikke ønske, for frygten er med til at vise os, at noget er vigtigt for os. Men vi skal finde en måde, hvor der er balance mellem hjernens rationelle argumenter og hjertets drømme, så hjernen ikke får lov til at bruge dårlige undskyldninger til at skyde vores drømme ned” siger Stine Taulborg Michaelsen.

Vores fulde potentiale gemmer sig bag frygten, så hvis vi vil udvikle os, er vi nødt til at se frygten i øjnene og også forstå, at vi må være villige til at tage både det skønne og det svære

**"NÅR VI ØNSKER EN
FORANDRING, ER VI BÅDE
OPPE IMOD VORES UR-
HJERNE, DER IKKE ØNSKER
FORANDRING SAMT ALLE DE
UBEVIDSTE REGLER OG
OVERBEVISNINGER, VI HAR
LÆRT IGENNEM VORES LIV."**



med på vores rejse. Og når det så er svært, så skal vi lære at tro på det, .når vores hjerte fortæller os, at vi godt kan klare det.

Lær at lytte til hjertet

Heldigvis kan vi træne os til at blive bedre til at være bevidste om, hvornår vi bremser os selv. Når vi er opmærksomme på kampen mellem hjertets drømme og egoets undskyldninger, så bliver det nemmere at skille de to ad og gennemskue de dårlige undskyldninger fra egoet. Egoet opfører sig som det gør, fordi det er bange. Det er der jo for at passe på os. Det er ikke egoets mission at bekæmpe hjertet, men at sikre vores overlevelse. Egoet møder derfor livet med frygt og ser konstant alle begrænsningerne, fordi det altid er på vagt. Hjertet møder livet med tillid og ser alle mulighederne. Når vi ønsker os en forandring, er der altså altid en del eller side af os, der IKKE ønsker den forandring, nemlig egoet. "Vi skal derfor lære, hvornår det er vores ego (frygt), der taler, og hvornår det er vores hjerte (intuition), der taler. Og så skal vi træffe et bevidst valg ud fra det om at trodse frygten. Men ingen gode råd i hele verden kan få dig derhen, hvor du tør være modig. Du er nødt til at skabe den forandring inde i dig selv." slutter Stine Taulborg Michaelsen. 🌸

"NÅR DRØMMENE MØDER HJERNEN, SÅ MØDER DEN OGSÅ VORES UBEVIDSTE FRYGT, OG HJERNEN BEGYNDER HELT AUTOMATISK AT FINDE PÅ RATIONELLE ARGUMENTER FOR, HVORFOR DRØMMEN IKKE SKAL UDLEVES"



Stine Taulborg Michaelsen er 42 år og bor på Vestfyn med sin mand Niels. Hun er bonusmor til Viktor på 15, mor til Nord på 6 og Søs på 4 år.

Selvstændig business mentor og coach med virksomheden [SoulBiz](#).

Skab forandring og hold fast

AT SKABE NYE VANER OG HOLDE FAST ER IKKE SÆRLIG LET. ÉN TING ER AT HAVE LYST TIL AT SKABE FORANDRING, NOGET ANDET ER AT GENNEMFØRE. SKAB FORANDRING MED DENNE GUIDE MED 5 TRIN TIL AT GENNEMFØRE



Som mennesker har vi tre grundbehov. Vi har behov for at føle os kompetente til det vi laver. Vi har behov for at føle os accepteret, og vi har behov for at føle os i kontrol.

Og lige præcis de tre ting kommer i spil, når vi skal i gang med at gøre noget nyt. Vi føler os sjældent kompetente, når vi skal noget, som vi ikke har prøvet før, vi kan være bange for om, vi bliver accepteret, når vi vælger at gøre noget andet, end vi plejer, og så mister vi faktisk også kontrollen. Så der er ikke noget at sige til, at det kan være svært at forandre større ting i livet.

Derfor kan det ofte virke som det nemmeste og bedste at lade tingene være, som de er. Men der ligger også en stor mængde energi i forandringen og det at komme ud af sin komfortzone. Og den tilfredsstillelse og udvikling, du oplever efter at have gennemført en forandring, er alle de svære følelser værd.

SKAB FORANDRING MED 5 TRIN

Det er ikke raketvidenskab at gennemføre en forandring, men pga. de mange følelser, der kan være i spil, er der så meget, der kan stoppe processen. Med de følgende 5 trin, kan du afhjælpe, at du giver op og ikke får skabt den forandring, du drømmer om.

- 1 Vær bevidst om, hvad du vil opnå.** Det er vigtigt, at du er meget konkret med, hvad du vil opnå med forandringen. Forestil dig, hvordan dit liv ser ud, når du har opnået forandringen. Når du kan se det for dig, er det lettere at bevare motivationen i det lange løb.
- 2 Planlæg processen.** Hvis det er en stor forandring, du gerne vil skabe, kan det hjælpe dig, at bryde forandringen ned i mindre dele og planlægge, hvornår du vil gøre de forskellige ting. F.eks. vil du måske gerne have et nyt job, men føler ikke at du har kompetencerne til det, eller i hvert fald ikke får de jobs, du søger. Så er første skridt måske at finde ud af, hvad du mangler for at komme i betragtning til den type job, du ønsker. Nogle gange er der også økonomiske overvejelser eller udfordringer blandet ind i denne proces, og det er du nødt til også at tage med.
- 3 Find opbakning.** Når det nu er så svært at skabe forandring er det utrolig vigtigt at finde nogle, som bakker dig op, Måske nogle som er i gang med en lignende forandring eller nogle, som du ved, vil bakke dig op på de dage, der er hårde.
- 4 Handling.** Du skal beslutte dig for at gøre noget. Det er ofte her vi stopper, fordi vi bliver ved tanken og de gode intentioner. Undskyldningerne og overspringshandlingerne står i kø. Måske skal du sætte et bestemt tidsrum af hver uge til at arbejde på din forandring, måske skal du tilmelde dig et kursus eller noget andet, så du ved, du kommer i gang. Og så skal du huske at fejre dine succeser undervejs for at holde motivationen oppe.
- 5 Hold fast.** Vær tålmodig og giv ikke op. Belønningen skal være attraktiv, ellers er det for nemt at give op. Du skal hele vejen igennem kunne se meningen med, hvorfor du udsætter dig selv for manglende kontrol. Skriv det ned, så du hver gang, du bliver i tvivl, kan gå tilbage og huske dig selv på, hvor du er på vej hen.



"Jeg havde præcis de samme fordomme og forestillinger om bestyrelsesarbejdet som alle andre, så jeg så på ingen måde mig selv som en del af det"

LAURA VILSBÆK,
BESTYRELSESKVINDE

LAURA

"Jeg vinkede farvel til drømmen om en strandcafe på en bounty ø og tog i stedet det første job, der bød sig til og sendte min lille baby i vuggestue."

NINA CAROLINE HJORTH
DIREKTØR

LAURA VILGALLERI



"For mig handler det slet ikke om at ville have det hele; der er tværtimod mange ting, jeg sagtens kan undvære. Det, det handler om, er at have et helt liv."

ANNA FRIDA VIND,
HJEMMEPASSENDE SELVSTÆNDIG

"Vi så ikke os selv blive sluset ind i et konsulenthus med 90 timers arbejdsuger og uendelige lag af bureaukrati."

LISE DAHL ARVEDSEN,
PHD-STUDERENDE OG
SELVSTÆNDIG



LÆS ARTIKLERNE PÅ

WWW.BALANCEBAREN.DK

LYT

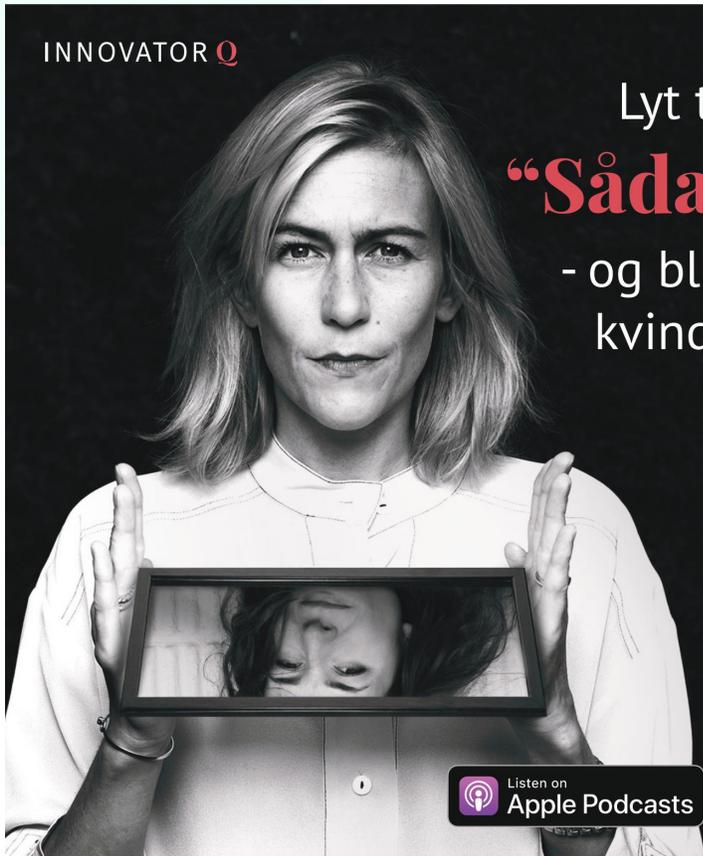


BALANCE BAREN PODCAST

Bliv inspireret til at skabe det
arbejdsliv, der passer til dig

Udkommer i foråret 2021

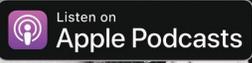
INNOVATOR Q



Lyt til podcast-serien
“Sådan gjorde jeg”
- og bliv klogere på andre
kvinders vej til succes!

Mød blandt andet
radiovært **Iben Maria Zeuthen**,
politiker **Samira Nawa**, skuespiller
Ellen Hillingsø, topleder hos Dell
Anja Monrad

Lyt med på innovatorq.com eller her:

 Listen on
Apple Podcasts

 Podimo

 Spotify

Folketingspolitiker: Jeg er 100% på i København og 100% på derhjemme

MARIE BJERRE BLEV VALGT TIL FOLKETINGET I JUNI 2019. HUN FORTÆLLER HER, HVORFOR HUN BLEV POLITIKER, OG HVORDAN BALANCEN I HVERDAGEN SER UD I EN FAMILIE, DER BOR I AALBORG, MEN HVOR ÉN FORÆLDER ARBEJDER I KØBENHAVN



Har det været en langvarig drøm for dig at blive politiker og komme i Folketinget?

Både ja og nej, Jeg har altid syntes, at politik var interessant. At være politiker kan man ikke uddanne sig til, men politik har været en stor passion for mig lige så længe, jeg kan huske. Jeg har været aktiv i elevbevægelsen og meldte mig ind i Venstres Ungdom, da jeg var 15 år. Så man kan godt sige, at jeg altid gerne har villet arbejde med politik eller i hvert fald samfundsforhold, men det har ikke altid været klart for mig, om jeg selv skulle være politiker. Jeg valgte trods alt at læse jura og ikke statskundskab og har også arbejdet som advokat i nogle år, inden jeg valgte at gå ind i politik som folkevalgt.

Hvorfor valgte du at gå ind i politik?

Jeg kunne ikke lade være. Det kriblede i mig for at blande mig og gøre noget ved det, jeg syntes, var en forkert vej.

Jeg syntes, at alt for meget bevægede sig i den forkerte retning. For meget regulering og nationalisering og for lidt tillid til mennesket, frihed og internationalt udsyn. Det var muligheden for at rykke noget på samfundsplan.

Som advokat arbejder man jo for at hjælpe enkelte mennesker med en enkelt sag, hvor man som politiker arbejder for en større sag og en retning i samfundet.

Hvilke tanker har du gjort dig om at blive en offentlig person?

Ikke så mange. Det generer mig ikke, og jeg tænker ikke over det i det daglige. Jeg oplever f.eks. kun sjældent, at jeg bliver genkendt. Men

jeg mærker, at jeg skal passe lidt mere på, hvad jeg siger, og hvad jeg engagerer mig i. Jeg er altid repræsentant for Venstre, også selvom det ikke har noget med politik at gøre. Men jeg insisterer på at blive ved med at være mig. F.eks. deler jeg fortsat billeder af min datter og mit liv på Instagram.

Har der været nogle overraskelser i, hvordan det er at arbejde i Folketinget?

Ja mange overraskelser. Mest af alt mængden af arbejde og hvor tidspresset man er med lovforslag, der skal læses igennem med bemærkninger og hørings svar. Det kan også være svært at planlægge sin uge med forhandlinger med kort varsel. Weekenderne er heldigvis rimelig forskånet.

"HVIS VI VIL HAVE ET FOLKETING, DER REPRÆSENTERER ALLE, SKAL DET OGSÅ VÆRE MULIGT AT BO I EN ANDEN LANDSDEL OG HAVE EN FAMILIE SAMTIDIG MED AT VÆRE FOLKEVALGT POLITIKER."

Hvordan finder I en god balance i jeres familie mellem familieliv og arbejdsliv/politisk liv?

Det vigtigste er en god planlægning mellem Jan og mig. Jeg er i København i hverdagene tirsdag-torsdag, hvor Jan tager sig af det derhjemme. Til gengæld bringer og henter jeg

så som udgangspunkt mandag og fredag. Jeg oplever faktisk, at jeg er mere fleksibel end mange af mine kollegaer, der bor i København, som skal skynde sig hjem om eftermiddagen. Jeg tager morgenflyet tirsdag morgen og i de tre dage i København får jeg virkelig knoklet igennem uden dårlig samvittighed. Det fungerer godt, at jeg kan være 100% på i København og 100% på derhjemme.

Vi knokler igennem i hverdagene og er gode til at hive stikket i weekend og ferier. Eksempelvis har vi lavet en aftale om maksimalt at have én aftale per weekend, så vi altid også har familietid hjemme i weekenderne. Og vores mobiltelefoner får aldrig lov til at komme med til bords.

Til gengæld betyder vores valg, at jeg ser mindre til mine venner og familie end tidligere. Men måske er det faktisk et vilkår for mange børnefamilier.

Er der nogle som stiller spørgsmål til jeres måde at indrette hverdagen på?

Jeg har mødt mange fordomme om, om det ikke er hårdt at være væk fra min datter, om

hvordan vi får det til at fungere, og om vi ikke skulle flytte til Kbh. Jeg ved, det er velment, men det irriterer mig, for de spørgsmål bliver ikke stillet til mine mandlige kollegaer, eller til en skilsmissefamilie. Hvis vi vil have et folketing, der repræsenterer alle, skal det også være muligt at bo i en anden landsdel og have en familie samtidig med at være folkevalgt politiker.

Tænker du over at være en rollemodel for andre kvinder og dine snart to døtre?

Jeg har ikke tænkt så langt som til at være rollemodel for mine døtre. Men jeg tænker over at være en rollemodel i forhold til at vise, at kvinder med børn sagtens kan gøre karriere og samtidig have en god balance derhjemme.

Har dine karrieredrømme/ politiske drømme ændret sig, efter du er blevet forælder?

Jeg er blevet langt mere miljø- og klimabevist, men det kan også være, at det bare er i takt med samfundsudviklingen og den viden, vi har i dag, som vi ikke havde tidligere. I takt med, at jeg er blevet ældre, er mine synspunkter også



"JEG HAR MØDT MANGE FORDOMME OM, OM DET IKKE ER HÅRDT AT VÆRE VÆK FRA MIN DATTER, OM HVORDAN VI FÅR DET TIL AT FUNGERE, OG OM VI IKKE SKULLE FLYTTE TIL KBH."

blevet meget mere nuancerede, og jeg tillægger det i dag værdi at kunne være i tvivl og forstå modpartens synspunkter, fremfor en stålsat holdning.

Hvad er dine karrieremæssige/politiske fremtidsplaner eller drømme?

Jeg blev før sommerferien socialordfører for Venstre. Det er en tung post og et nyt område mig, som jeg valgte at takke ja til. Jeg er dels stolt over så tidligt i min karriere at få et hovedordførerskab, og derudover giver det nogle gode muligheder for politikudvikling for Venstre på hele velfærdsdagsordenen. Når man går ind i politik, er det for at ændre, for at udvikle og for at påvirke i en bestemt retning. Jeg håber, at jeg kan sætte nogle reelle aftryk, der kan være med til at fremtidssikre vores velfærdssamfund, hvor det personlige ansvar og friheden vægtes højere og krævementaliteten mindre. At Danmark tager reelle tiltag på klimadagsordenen, så fremtidens generationer tør at drømme lige så store tanker, som min generation har kunnet. At vi fortsat har internationalt udsyn og ser Danmark som en aktiv spiller globalt. Det er på den helt store klinge, og derfor håber jeg i første omgang, at det lykkes mig at blive genvalgt ved næste folketingsvalg. Sådan nogle påvirkninger kræver hårdt arbejde og tager tid. Derudover kræver det, at vi vinder regeringsmagten. 🌸

Marie Bjerre er 34 år, har boet i Aalborg siden 2012. Gift med Jan og mor til Elisabeth på 2 år og venter endnu en pige til februar.

Valgt til Folketinget for Venstre i juni 2019. Uddannet jurist fra Københavns Universitet. Har herefter arbejdet som jurist i Europa-Parlamentet samt som advokat og advokatfuldmægtig i Aarhus og Aalborg, sammenlagt 9 år.



LOKALPOLITIKER: JEG KAN BÅDE VÆRE EN GOD MOR OG EN AMBITIØS POLITIKER

LISBETH LAURITSEN ER MEDLEM AF BYRÅDET I AALBORG. SOM LOKALPOLITIKER PASSER HUN BÅDE ET ALMINDELIGT JOB OG SIT POLITISKE ARBEJDE. LÆS HER HVILKE ARBEJDSMÆSSIGE OVERVEJELSER OG DILEMMAER, DET GIVER, OG HVORDAN LISBETH NAVIGERER I HVERDAGEN MED JOB, LOKALPOLITIK OG EN FAMILIE MED TRE BØRN

Har du fulgt den vej i dit arbejdsliv, du forventede som nyuddannet?

Jeg har sadlet om flere gange – både i mit uddannelsesvalg og hvilke veje jeg har valgt at gå arbejdsmæssigt. Som deltidspolitiker gælder det om at finde en arbejdsgiver, der er indstillet på at give den frihed, der skal til for at kunne passe begge sine job.

Hvorfor valgte du at gå ind i politik?

Fordi jeg vil være med til at forandre de uretfærdigheder, jeg ser. Jeg er selv opvokset et sted, hvor pengene ikke var mange, og hvor min fars alkoholmisbrug gjorde hverdagen uforudsigelig og usikker. Det gjorde det svært at følge med i skolen og med kammeraternes udvikling – både fagligt og socialt, fordi der hele tiden var noget andet, der styrede min mors fokus derhjemme.

Jeg er gået ind i politik for at bekæmpe nogle af de uretfærdigheder, der er forbundet med ulighed i vores samfund. Vi bestemmer ikke selv, hvilken familie vi havner i, så derfor må vi mindske betydningen af familiebaggrund så meget som muligt, så alle har de samme muligheder for at følge netop deres drømme.

Har der været nogle overraskelser undervejs?

Det har overrasket mig, at jeg kan finde uretfærdighederne og tage mine principper og værdier med i alle politik-områder. I øjeblikket sidder jeg på det tekniske område (i By- og Landskabsudvalget), hvor vi bl.a. arbejder med byplanlægning. Det ligger umiddelbart langt fra årsagen til, at jeg gik ind i politik, men f.eks. vores boligpolitik har stor betydning for de små lokalsamfund, hvad enten det er i de mindre byer eller i vores store by, Aalborg.



Hvad har været det vigtigste valg, du har truffet i dit arbejdsliv indtil nu?

At være kommunalpolitiker er forbundet med mange arbejdsmæssige dilemmaer, og det vigtigste valg, man skal træffe er, om man kan overkomme 1,5 job uden chancen for at gøre karriere på sit civile arbejde. Når man er fraværende på sin arbejdsplads 1-2 dage om ugen for at sidde til politiske møder, siger det sig selv, at man ikke står forrest i køen, når det kommer til de mest spændende opgaver eller forfremmelser.

Har dine karrieredrømme/ politiske drømme ændret sig, efter du er blevet forælder?

Nej, slet ikke. Det har altid været vigtigt for mig at være med hvor det gælder, og jeg vil gerne vise mine børn, at jeg kan lykkes med både at være en god mor og være en ambitiøs politiker.

Lisbeth Lauritsen er 33 år, bor i Nørresundby med sin mand og deres tre børn på 2, 5 og 8 år.

Uddannet lærer i Aalborg og har efterfølgende taget en kandidatuddannelse i Uddannelsesvidenskab på Aarhus Universitet.

Arbejder som konsulent hos AOF Nordjylland og er byrådsmedlem i Aalborg Kommune for Socialdemokratiet.

"DET VIGTIGSTE VALG, MAN SKAL TRÆFFE ER, OM MAN KAN OVERKOMME 1,5 JOB UDEN CHANCEN FOR AT GØRE KARRIERE PÅ SIT CIVILE ARBEJDE."

Hvordan finder I en god balance i jeres familie mellem familieliv og arbejdsliv/politisk liv?

Vi taler meget sammen om, hvordan vi løser logistik og kærlighed – vi taler om det uge for uge, for der skal være plads til begge dele. Jeg er god til at skille tingene ad, men når der er meget travle perioder, er vi meget bevidste om, at det kun er en overgang – ellers er der ingen af os, der kan overleve i det, for der er virkelig drøn på nogle gange. Eksempelvis når vi lægger kommunens budget i efteråret. Det er nogle hårde måneder for familielivet.

Hvad er dine karrieremæssige/politiske fremtidsplaner eller drømme?

Jeg drømmer om at komme til at leve af politik en dag på den ene eller den anden måde. Men det er jo ikke kun mig selv, det afhænger af. I første omgang er det mit parti, der skal vælge mig som kandidat, og dernæst er det vælgerne, der skal vise mig den tillid, det er, at få lov til at repræsentere dem. Jeg vil gøre, hvad jeg kan for at få lov til at kæmpe videre for retfærdigheden og for det, jeg tror på.



"NÅR DER ER MEGET TRAVLE PERIODER, ER VI MEGET BEVIDSTE OM, AT DET KUN ER EN OVERGANG – ELLERS ER DER INGEN AF OS, DER KAN OVERLEVE I DET."



Skræddersyet kursus for jer, der vil mere med jer selv og jeres parforhold. Ikke fordi forholdet nødvendigvis er i krise, men fordi livet og parforholdet skal leves helhjertet med energi, nysgerrighed, vitalitet og nærvær.

Fordi vi alle kan have behov for at tage et ”ophold i livet” og forholde os til os selv og hinanden. For at (gen)etablere tryghed, kontakt og lethed. For at undersøge hvor vi er, og hvor vi gerne vil hen.

For et parforhold er som en bil – man skal huske at pleje parforholdet, inden det går galt. Sender du ikke bilen til eftersyn ind imellem frem for at vente, til den bryder helt sammen?

Vi afholder kurset i skønne rammer hos Blokhus Strandhotel med plads til forkælelse midt i den skønne natur ved Vesterhavet. Med disse rammer skaber vi plads til nysgerrighed og ny inspiration. Til omtanke og eftertanke. Til ro og nye vinkler.

Kursusdagene er fyldt med bevægelse, refleksion, sjove og sanselige oplevelser, engagerede dialoger og gastronomiske oplevelser i særklasse.

I er i kompetente hænder hos Jannie og Tina, der inspirerer og udfordrer på en levende, autentisk og tryk måde.



Konsulenthus Helhjertet

Tina Ringer Mogensen
Mobil: 2217 0072

Jannie Lyng
Mobil: 4026 9950



www.hel-hjertet.dk



info@hel-hjertet.dk



[facebook.com/
KonsulenthusHelhjertet](https://facebook.com/KonsulenthusHelhjertet)

SIG NEJ OG FÅ MERE TID TIL DET DU ØNSKER

Ups, nu fik du igen meldt dig til at bage boller til børnehaven eller køre til håndboldkampen. Og lovet din kollega at læse hendes rapport igennem, selvom du egentlig ikke har tid.

Nogle gange siger vi ja af ren og skær begejstring i øjeblikket, og andre gange er det af pligt, fordi ingen andre melder sig, eller fordi vi føler, at vi bør.

DERFOR SKAL DU SIGE NEJ

Når vi siger ja og ja og ja, så siger vi samtidig nej til noget andet. For i en travl hverdag er der ikke plads til, at vi siger ja til alle de tilbud og forespørgsler, der kommer. Konsekvensen kan være, at vi bliver løbet fuldstændig over ende og måske endda er ved at brænde ud på det. For når man siger ja, siger man samtidig nej til noget andet, som der så ikke er tid, overskud eller plads til. ❀

TILTAG

Næste gang du er lige ved at sige ja til noget, så luk munden! Det er ikke det samme, som at du altid skal sige nej, men du skal tage dig tid til at mærke efter og tænke dig om, inden du svarer. Du kan stille dig selv spørgsmål som: Har du lyst? Er det dit ansvar? Har du tid? Hvad må du droppe, for at finde tid til dette? Bed derfor altid om betænkningstid, inden du svarer. Og gerne 24 timer, så du også kan nå at sove på det.

FÅ E-BOGEN

Tilmeld dig Balancebarens nyhedsbrev og få tilsendt e-bogen med 5 tiltag til en mindre travl hverdag og få samtidig tilsendt fremtidige online magasiner direkte.

5 TILTAG TIL EN MINDRE TRAVL HVERDAG



5 KONKRETE TILTAG DU KAN IMPLEMENTERE I
DAG OG FÅ MERE TID OG HVERDAGSGLÆDE

BALANCE
B A R E N

MIN HOVED LYTTED IKKE TIL DE SIGNALER MIN KROP SKREG TIL DEN

Et stressforløb fik Maria Abildgaard til at stoppe op og arbejde på at finde balancen igen og få en bedre forbindelse mellem krop og hoved via yoga og meditation. Læs hendes historie, og hvordan hun greb det an

Af Maria Abildgaard

I 2013 blev jeg ramt af stress. Som en følge af stress fulgte der også angstanfald med. Det var en tid med to små børn, hvor både min mand og jeg forsøgte at balancere hverdagslivet med to fuldtidsjobs og en masse rejsedage for os begge. Da jeg blev ramt af stress, var vi begge hurtigt enige om, at der skulle ske en drastisk ændring i vores arbejds- og familieliv. Jeg blev også mere bevidst om vigtigheden i at række ud efter hjælp, for med den sårbarhed der fulgte med et stressforløb, lærte jeg hurtigt, at jeg ikke kan alt.

Jeg havde glemt at værne om de ting, der gjorde mig godt

Jeg begyndte hos en psykolog, så jeg kunne lære at forstå, hvad mit hoved sendte af signaler. Jeg opsøgte også en fantastisk Nordlys massør, som i den grad fik løsnet godt op for alle de ophobede spændinger i min krop. Og så fandt jeg tilbage til yogamåtten samt meditation og mindfulness.



Maria Abildgaard er uddannet yogalærer og underviser flere gange om ugen i både yoga og meditation.

Privat er Maria gift med Michael, mor til to børn på 10 og 12 år og er bosiddende i Aalborg.

Du kan fange Maria på en yogamatte hos bl.a. YOGA Huset Aalborg, på workshops eller på små mindre private yogahold samt følge hende på Instagram, hvor hun inspirerer mange med yoga, meditation og hverdagslykkelivet.

Jeg havde egentlig dyrket yoga siden 2004, men med to små børn og vores to fuldtidsjobs, havde jeg glemt at værne om de ting, der gjorde mig godt i hverdagen. Og, som set i bagklogskabens ulidelige klare lys, bed mig godt og grundigt bagi tilbage i 2013.

Med yogaen lærte jeg at forbinde hoved og krop, som i et par år havde været totalt afkoblet. Mit hoved lyttede ikke til de signaler, min krop skreg til den. Det var først, da jeg fik et voldsomt angstanfald, jeg forstod, at noget var helt galt. Det skræmte mig i lang tid, at min krop kom helt derud. I dag er jeg taknemmelig overfor den bratte vækning, for det har lært mig at lytte endnu mere, når selv de små ting prikker mig på skulderen, så jeg aldrig kommer derud igen, hvor kroppen behøver at råbe.

Meditationen blev min get-away

Udover en masse genfundne yoga, lyttede jeg også til forskellige app's dagligt. Og langsomt begyndte det at gå fremad igen. Jeg blev bevist om min vejrtrækning igen, egentlig så basalt, men i en stresset krop, var min vejrtrækning kronisk overfladisk. Meditationen blev min get-away, når hverdagslivet føltes overvældende. Jeg kunne nemmere lige finde fem minutter til en meditation, vejrtrækningsøvelse eller bodyscan, når behovet opstod. De 5 minutter blev ofte til mere, når jeg først tillod mig selv at trække mig fra det sociale liv.

Jeg har ikke sluppet det siden. Og jeg kan mærke i min krop, og i mit hoved især, når der er gået for lang tid imellem. Mit ukontrollerede tankemylder og små tegn på sygdomsangst er mine små venner, der kærligt prikker til mig, når mit sensitive sind er påvirket af stress igen. Jeg ved, jeg skal trække mig lidt tilbage fra mit

sociale liv, finde ind på yogamåtten for at lave blide yogaøvelser, YIN og Restorativ yoga og ikke mindst meditation.

Underviser nu andre i metoderne

Jeg har lært så meget af min periode med stress og angst. I dag vil jeg slet ikke have været den periode foruden. Det lyder måske skørt, men jeg lærte så meget om mig selv, og jeg har i dag så meget godt i min værktøjskasse, jeg hiver frem, når små stress-signaler viser sig.

"JEG HAR I DAG SÅ MEGET GODT I MIN VÆRKTØJSKASSE, JEG HIVER FREM, NÅR SMÅ STRESS-SIGNALER VISER SIG."

I dag underviser jeg små yoga- og meditationshold for stressramte samt afholder workshops. Jeg er meget bevist om at skabe hyggelige og ikke mindst trygge rum, så det bliver et varmt sted at være. Den rejse, jeg oplever, de stressramte er på, fra de kommer den første gang til de er klar til arbejdsmarkedet igen, er så rørende.

Og jeg er både meget ydmyg og bæret over at få lov til at være med på sidelinjen og guide dem ind i yogastillinger, åndedrætsøvelser og meditationer, som jeg ved har en gavnlig effekt. Alene det at guide dem ind i en blid og rolig vejrtrækning kan for de fleste være en kæmpe sejr.

Jeg kan huske det, for sådan var det også for mig. 🌸

Kom i gang med meditation

Bedre søvn og koncentration, mere nærvær og følelsesmæssig sundhed. Lyder det godt? Så skal du måske til at i gang med at meditere. Det er nemlig nogle af de fordele, du får. Du kan starte med 5 minutter i dag

Af maria Abildgaard



Hvad er meditation?

I mange år har meditation været forbundet med indiske guruer, røgelsespinde og noget meget fremmedartet. Men i dag er meditation blevet anerkendt og brugt blandt mange. Især også erhvervslivet har taget meditation til sig som et værktøj for bedre at kunne balancere i et stadigt stigende arbejdspress, deadlines og løbende forandringer. Lige så vel som top idrætsudøvere har taget meditation til sig for bedre at kunne bevare den mentale ro, når de skal præstere.

Meditation er altså i dag ikke længere kun noget for en lille "åndelig" kreds, men bliver brugt af mange verden over.

Selve ordet meditation kan dække over forskellige begreber; indre ro, fordybelse, mental afspænding. Svend Trier beskriver meditation som "en vej til øget selvforståelse og til større dybde, kvalitet og perspektiv i tilværelsen – en metode til at udvikle og frigøre den menneskelige bevidstheds iboende potentiale." (Svend Trier, Meditation – en rejse tilbage til dig selv, 2007).

Meditation er et praktisk værktøj, som først og fremmest kan hjælpe dig med at finde ro i en travl hverdag, også selvom det kun er 5 minutter. Blot det at tillade sig selv 5 minutter for sig selv er en stor gave i sig selv. Men når du kommer til nogle af de listede evidensbaserede fordele i nedenstående, bliver en regelmæssig praksis til mere end "blot" ro.

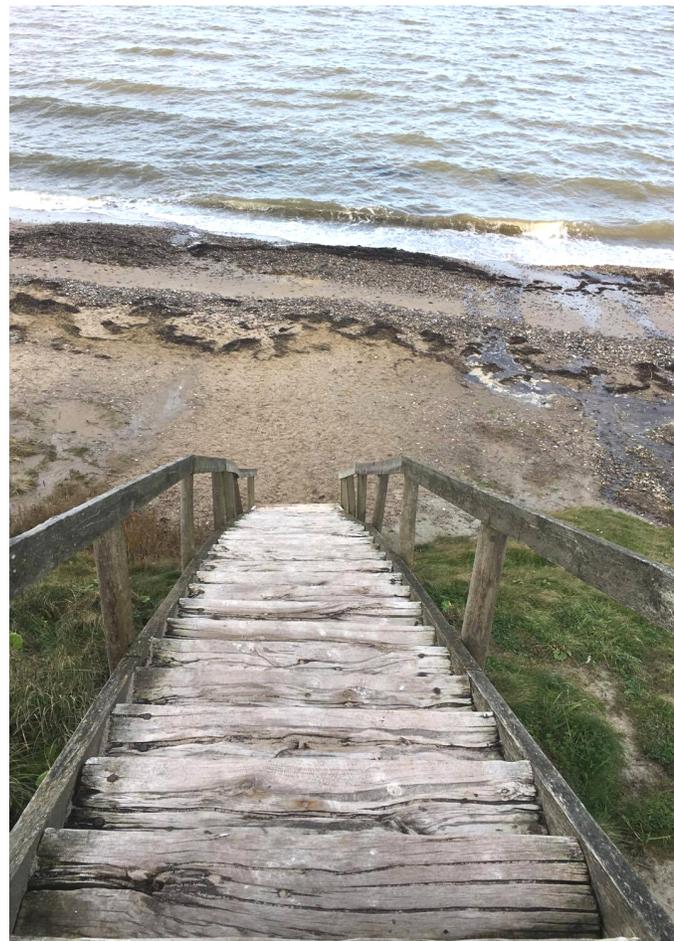
Kom i gang med at meditere

Men hvor skal man så starte og hvordan? på næste side finder du en meditation, du kan starte med, og som du nemt kan vende tilbage til midt på dagen, i en frokostpause, inden du lægger dig til at sove eller på andre tidspunkter, hvor du lige har 5 minutter i ro. Jeg henviser også til nogle app's med guidede meditationer, fordi mange kan have brug for at blive guidet undervejs, for at holde koncentrationen. Hjernen er en muskel, og den skal trænes, ligesom når du træner biceps. Det tager tid, og ikke alle dage er lige gode. Hvil i det uden at blive irriteret på dig selv, hvis ikke det lykkes, som du håbede. 🌸

FORDELE VED MEDITATION

DER ER I DAG FORSKET MEGET I DE FORDELE MEDITATIONEN GIVER, IKKE KUN FOR STRESSRAMTE, MEN OGSÅ FOR MEDARBEJDERNE PÅ EN ARBEJDSPLADS, FOR IDRÆTSUDØVERE M.FL. TÆNK, ALT DET, DET KAN GØRE FOR OS, "BLOT" AT BLIVE OPMÆRKSOMME PÅ VORES VEJRTRÆKNING. AF FORDELE KAN NÆVNES:

- MINDRE STRESS
- MINDRE ANGST
- MINDRE TANKEMYLDER
- ØGET OPMÆRKSOMHED
- ØGET MEDFØLELSE
- ØGET FØLELSESMÆSSIG SUNDHED
- FORBEDRET SØVN



Find guidede digitale meditationer

Insight Timer: Gratis app med utallige engelske og dansk guidede meditationer. Ingen af meditationerne koster noget, men du kan donere et beløb til indtalerne som tak for meditationen. Du kan søge på længde, så hvis du en dag kun lige har 5 minutter, kan du finde en meditation eller åndedrætsøvelse i den længde.

Annegoncalves.com: Anne har den mest behagelige stemme at lade sig guide af. Hun har også meditationer i forskellige længder og ud fra forskellige temaer. Derudover guider hun også Yoga Nidra, som er en dyb, afspændende meditation. Studier viser, at blot 30 minutters Yoga Nidra svarer til 4 timers søvn. Så dybt kan du blive guidet ned i meditation via Yoga Nidra.

Spotify: Søg efter Yoga Nidra (yogisk søvn/guidet meditation).

Yogastream: Her finder du yogavideoer og meditationer med mange forskellige yogalærere. Du kan søge forskellige stilarter, længder og tema, fx morgenyoga, noget for sportsfolk, nakke eller andet.

Simpel begyndermeditation

Sæt dig behageligt til rette. Luk øjnene og lad dit fokus hvile ved dit åndedræt. Hver gang tankerne forstyrrer, vender du venligt tilbage til dit åndedræt. Bliv endelig ikke vred eller frustreret over, at det er svært at koncentrere sig. Sæt eventuelt en timer til og start med 5 minutter og trap lige så stille op på tiden.

På en lykkelig dag...

starter dagen med ro og kaffe. Jeg er bedst til at være den, der står først op og har et kvarter til en halv time, hvor jeg kan vågne i ro og få overblik over dagens opgaver eller bare sidde helt stille og mærke dagen starte.

er jeg sammen med min familie eller gode venner. Eller sammen med en netværkskollega, der giver energi og sparring.

spiser jeg sushi eller en god bøf med masser af whisky sovs, pomfritter og salat.

drikker jeg masser af god kaffe og på ganske særlige dage champagne.

ringer jeg til min lillebror og får vendt hele verdenssituationen.

er vejret enten solskin og varmt, eller ekstremt med storm, snestorm, skybrud med lyn og torden.

griner jeg af de samtaler, der foregår ved aftensmaden mellem os voksne og børnene. Kærlige drillerier og sjove anekdoter.

snakker jeg om hvad mit næste drømmemål er, enten med mit arbejde eller privat.

lytter jeg til Hush, Junker, min søns playliste med alt godt fra 70-90'erne.

ser jeg serier på iPad helt lukket inde i min egen verden. Helst krimiserier/aktion/drama serier.

dufter der af sommerregn, nyslået græs, friskpresset halm og bål.

bliver jeg glad, når min familie er tilpasse og glade, og når jeg når mine egne mål.

har jeg tid til tøffetid. Arbejde i nattøj, behøver ikke holde øje med klokken og kan lave det, jeg har lyst til, når jeg har lyst til det.

er jeg taknemmelig for, at jeg er selvstændig og selv kan bestemme hvor, hvornår og hvor meget, jeg vil arbejde.

slutter dagen med ro og en snak med min mand om, hvordan dagen har været, op- og ned-ture, og hvad vi har af planer for dagene efter. 🌸



GITTE HAUGAARD ER 37 ÅR OG BOR I HUS I EN LILLE LANDSBY I SØNDERJYLLAND MED SIN KÆRESTE OG SINE 2 BØRN, EN DRENG PÅ 16 OG EN PIGE PÅ 12. DERUDOVER EN BONUS SØN PÅ 17. HAR VÆRET SELVSTÆNDIG REVISOR SIDEN 2013. FØLG GITTE PÅ INSTAGRAM

Hverdagslykke for mig er:

at jeg har fået skabt en hverdag, hvor jeg har tid til at realisere mine egne drømme, samtidig med at jeg kan være mor og kæreste. At jeg kan lave aftensmaden klar, når jeg holder frokostpause og undgå en stresset eftermiddag, hvor tiden hurtigt kommer til at spille en alt for stor rolle.

SKAL VI SAMARBEJDE?

Henvender du dig også til forældre eller andre, som ønsker en god hverdagsbalance eller fokus på et godt arbejdsliv? Så skal vi måske samarbejde om at lave godt indhold til dem?

Et samarbejde med mig og Balancebaren kan foregå på mange forskellige måder. Du kan f.eks. formidle dit budskab via Balancebaren eller få min hjælp til at nå din målgruppe via dine egne kanaler eller pressen.

Tag fat i mig og hør om muligheder og lad os tage en snak om, hvordan vi sammen kan skabe indhold, der både er relevant for målgruppen og for dit brand.

janni@balancebaren.dk / tlf. 22750896

MERE INSPIRATION TIL BALANCEN MELLEM ARBEJSLIV OG FAMILIELIV



INSTAGRAM



FACEBOOK



NYHEDSBREV



BALANCEBAREN.DK

BALANCE
B A R E N