



# NÅR HVERDAGEN BARE SKAL OVERSTÅS



Illustration: Jens Nex

## Fakta

### HVAD ØNSKER DU DIG?

#### Ønskeliste 1:

- Ny parfume
- Et smykke eller ur
- Ny i phone
- Køkkenmaskine
- En pels / ny frakke
- Tallerkener til mit stel

#### Ønskeliste 2:

- Ny bil
- Nyt hus
- Ny kone / mand
- Nyt arbejde
- Udestue
- Pejs

#### Ønskeliste 3

- At jeg tør tro på mig selv
- At jeg tør stå ved mig selv
- At jeg er elsket
- At jeg kan elske
- At jeg er værdifuld
- At der er plads til mig, som jeg er

**RANDERS:** Nu nærmer julen sig for alvor. Vi har noget at se frem til. Men inden er der lige en række ting og forberedelser, der skal gøres. Men når vi har gjort det, skal vi rigtig hygge os!

Sådan er det også for mange mennesker, der går på arbejde. De går på arbejde hele ugen og venter på, at det bliver weekend. Så skal vi slappe af og hygge os. På facebook læser jeg tit, hvordan folk ånder ud og skriver »Pye ha - endelig weekend« eller »fri fra arbejde ju-hu«.

Når jeg hører folk, der siger sådan, tænker jeg også »Pye ha. Er det sådan, det skal være at gå på arbejde« - eller er det en måde at få opmærksomhed på, når de skriver sådan? Enten har de et rigtig hårdt arbejde, et forkert arbejde eller måske en uhensigtsmæssig måde at forholde sig til deres arbejde på. Hvis det er for at få opmærksomhed, har de opnået min her!

Det er klart, at det er godt og motiverende at have noget at se frem til - som en weekend. Men er det weekenderne, højtider eller ferier, der skal holde os i gang, så vi kan overstå hverdagene?

Når vi lever på den måde, er det forbundet med store menneskelige anstrengelser, og det kan være kilden til stress og mange psykosomatiske sygdomme. Det

er derfor værd at tage signalet alvorligt og finde frem til, om det er et reelt problem eller bare noget, der bare bliver sagt eller skrevet for at få opmærksomhed.

Her i ugerne før det nye år gør mange op med sig selv. Man er ikke tilfreds med den måde, man lever sit liv på. Det nye år giver anledning til at lave forandringer og starte på en frisk. Nogen vil flytte, nogen vil have nyt arbejde, nogen vil holde med det ene eller andet, nogen vil spare mere op, og nogen vil skilles. Men hvad er det, vi i virkeligheden ønsker os med vores nytårsforsætter og al vores laven om?

I forbindelse med nytårsfor-



## Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på [helle@favnta.dk](mailto:helle@favnta.dk)

sætterne tror jeg, det kunne det være nyttigt at kikke lidt på hverdagene og få dem til at tælle med i regnestykket!

Hvordan ville det være at glæde sig til sit arbejde - glæde sig til at kunne udrette noget nyttigt?

Hvordan ville weekenderne være, hvis du ikke havde hverdagene?

Hvad sætter du pris på i din hverdag?

Hvad skal der være eller ske, for at det er en god dag?

Hvad er du tilfreds med?

Hvad vil du gerne have mere af?

Hvad vil du gerne undgå?

Er du selv herre over din dag?

Hvis vi dykker ned i essensen af menneskenes inderste ønsker, kommer man frem til, at mennesker ønsker noget som: at være den jeg er, at være ok, at have fred indei, at være en del af noget eller at være elsket eller fyldt med kærlighed. Spørgsmålet er så hvordan vi opnår disse essens-tilstande og hvornår?

Nogen, jeg tit hjælper folk med, er at finde frem til, hvad det giver dem at gå på arbejde. Her viser det sig tit, at de har glemt, hvad de opnår udover deres løn. Nogen opdager, at det er vigtigt og værdifuldt, når de oplever:

- mulighed for udvikling
- fællesskab med kolleger
- udfordringer
- at være en del af noget
- at være af værdi for andre
- at blive regnet med

På den måde kan hverdagen vise sig at være en kilde til meget af det, vi i virkeligheden ønsker os.

Tæller du hverdagen med?

Helle Skjerk,  
NLP psykoterapeut  
og coach