



MELLEMTILFREDS?

# – sådan finder du lykken lidt hver dag!

Hvis du synes, at det er svært at finde glæden i hverdagen efter en lang ferie, så prøv at arbejde med dit mindset i stedet for nødvendigvis at ændre hele din tilværelse. Og lyt til din længsel, og hvad den vil fortælle dig, råder coach Lykke Rix.

AF MARGRETHE VADMANN. FOTO ROBIN SKJOLDBORG

**Jeg tror der er flere grunde til,** at det kan være svært for nogle at vende tilbage til hverdagen efter en god ferie, siger coach og facilitator Lykke Rix.

– Dels kan det skyldes helt urealistiske forventninger om, hvad livet skal være. Og her har de sociale medier en del af skylden, da de jo oftest kun viser den solbeskinnede, lækre version af virkeligheden. De får os også til at falde i sammenligningsfælden, hvor vores eget hverdagsliv blegner i forhold til alt det, vi ser på Instagram.

– Men den ulmende mellemtilfredshed med, at hverdagen starter igen, kan jo også skyldes en reel længsel efter noget andet. Det behøver ikke nødvendigvis være store ydre forandringer som et nyt arbejde eller at gå fra manden. Men tag din længsel alvorligt, for den prøver sandsynligvis at fortælle dig noget, påpeger Lykke, og giver her syv gode råd til at lytte til din længsel og få mere hverdagstilfredshed i dit liv:

## LÆN DIG IND I UBEHAGET

Det kan lyde paradoksalt, at vejen til mere hverdagsglæde går gennem ubehag, som de fleste instinktivt gerne vil undgå. Men livet er både glæde og sorg, mørke og lys, lagkage og leverpostej. Se med åbent sind på de besværlige ting i dit liv. Det vil give dig en større livstilfredshed end at flygte fra dem. Sig farvel til forestillingen om, at det gode liv er et uden sorg, tvivl, længsel, savn, vrede, kedsomhed. Vi har hele følelsesspektret. Hverdagsglæde er også at overgive sig til besvær og ubehag. Derigennem kan du nå frem til de fineste svar på spørgsmålet om, hvad du egentlig længes

efter? Læn dig ind i ubehaget og udvid dit spektrum for det gode liv. Navigér klogt igennem dit liv med alt, hvad det indeholder. Hvis du går udenom, så flygter du højst sandsynligt – og bliver indhentet før eller siden. Jeg tror ikke på, at for at få mere hverdagsglæde, så skal man bare dyrke glæden. Det kan give helt skæve forventninger og sammenligninger, der er ude af proportioner. Der ligger en enorm lettelse i at overgive sig til det, til livet, som det er, i stedet for livet, som det burde være. →



→ **Sådan gør du:** Tjek ind med din inderside på daglig basis. Giv dig selv ro til at mærke rigtigt efter, hvordan du har det i dag. Måske lige når du er stået op, eller måske mens du drikker din morgenkaffe. Anerkend, hvis du føler dig trist, og sig f.eks. til dig selv ”jeg er lidt trist i dag.”

Og begynd at opdage, at ved siden af glæden kan sagtens bo en flig af sorg, og ved siden af vreden bor også kærligheden. Det er ikke enten-eller. Du kan godt have en god dag, selv om du er ked af det. Og du kan godt gøre dit arbejde, selv om du længes efter noget andet. Giv plads til det hele, og opdag, hvordan livet folder sig ud.

## 2 VÆR VILLIG TIL AT BETALE PRISEN

En mental øvelse, der kan sætte dig fri fra hverdags-mellemtilfredshed, er at erkende, at ethvert valg i dit liv har konsekvenser – også de valg, du ikke tager. Spørg dig selv, om du er villig til at betale prisen. Tag ansvar for dine drømme og længsel i stedet for blot at dagdrømme dig væk fra den hverdag, du måske ikke er helt tilfreds med. Afsøg mulighederne og træf på den baggrund en reel, ansvarlig beslutning på et oplyst grundlag. Hvad er konsekvensen af det, du går og drømmer om, og er du villig til at betale prisen? Den overvejelse vil også gøre dig i stand til at slippe nogle af drømmene – og sætter dig fri fra mellemtilfredsheden. For ansvaret er dit eget.

**Sådan gør du:** Hvis du virkelig gerne vil ændre noget i dit liv, så tænk tankerne systematisk til ende i stedet for bare at gå med en udefinerbar drøm om ”noget andet”. Vær specifik og konkret. Få en veninde eller en coach til at stille spørgsmålene: Hvad er det, du vil? Hvad koster det i timer, penge, afsavn, anstrengelser? Hvad er første skridt? Vil du gå ned i tid og dermed have færre penge til rådighed? Vil du løbe med dine veninder to gange om ugen, og så ikke hente dine børn tidligt? Vil du tage en ny uddannelse af ren interesse? Så betaler du måske med din opsparing og samvær med familien om aftenen. Alting koster.

## 3 DYRK TAKNEMMELIGHEDEN

Glæden er flygtig, den kan komme ud af det blå og være fraværende i situationer, hvor vi forventede at være glade. Taknemmelighed, derimod, er altid tilgængelig. Det er som en muskel, der kan trænes. Taknemmelighed er noget, du kan

beslutte dig for og begynde at lede efter. Spot det, der virker i dit liv. Hvad er du glad for – og hvad ville du være ked af at miste? På de svære dage er taknemmelighed en udfordring, men så finder vi den i de helt små ting. Fordi det flytter vores fokus. Ikke for at smøre flødeskum på en lort, men for at tilbyde os selv nuancerne i livet, så vi ikke sidder fast i livets dramatiske dynd.

**Sådan gør du:** Indfør en daglig taknemmelighedspraksis, og gå systematisk til værks: Begynd dagen med at tænke på, hvilke tre ting du er taknemmelig for lige der, som du vågner midt i dit eget liv: Er det dagens første kop kaffe? Er det stilheden i huset? Et spændende møde senere på dagen? Udsigten uden for vinduet? Og på samme måde, inden du lægger dig til at sove, så reflekter ganske kort over din dag og hvilke tre ting du er taknemmelig over fra dagen, der er gået: at din søn ville holde dig i hånden? At du fik grineflip med dine kollegaer? At du fik en fin sms eller en kort samtale med en fremmed? Øv dig hver eneste dag, indtil det bliver en vane.

## 4 FORLAD DIN KOMFORTZONE

Tryghed er afgørende for os for at få opfyldt vores basale behov. Hvis ikke vi var i vores komfortzone, ville vi blive udmattede af stress. Men når du mærker en begyndende længsel efter noget i dit liv, er du måske nødt til at tage et skridt ud i det uvisse og forlade din komfortzone, for svarene findes sjældent i den trygge trummerum. Først tager du et skridt i den ene retning, som måske viser sig ikke at være noget for dig. Og så i en anden retning, som mere er noget for dig. Så kan du tage et skridt mere i den retning. Du kan ikke regne det ud på forhånd, og der findes ingen færdig plan – eller garanti – for det gode liv. Du kan →



→ ikke sidde inde i din komfortzone og finde svar på, hvad der vil give dig mere hverdagsglæde. Du må sætte dig selv på spil, prøve ting af for at finde ud af, hvad der nærer dig. Er det at blive mere kreativ? At beslutte dig for at give mere af dig selv i dine relationer? At turde sige noget, du har holdt tilbage? Vejen ud og ind af komfortzonen kan være store, nye ændringer eller de helt subtile. At forlade sin komfortzone i ny og næ er ikke nødvendigvis noget med at slutte noget og starte noget andet.

**Sådan gør du:** Prøv noget nyt. Tag ordet i en forsamling. Tag initiativ til fællesspisning i din opgang. Få en ny hobby, eller begynd til en ny sport. Måske noget, du altid har drømt om. Læg mærke til, at du mange gange i starten får lyst til at afvise det nye, fordi det føles uvant. Læg mærke til, hvad det helt specifikt er i det, du prøver af, som giver dig glæde eller lyser dig op. Måske starter du til yoga og mærker, at din krop er glad hver gang. Derefter tør du måske prøve dans, og finder flere svar der. Og nej, måske får du ikke derigennem svaret på, om der skal ske noget nyt i dit arbejdsliv, men når du kommer ud af komfortzonen, oplever du dig selv og andre i et nyt lys. Du ved aldrig, hvor svaret på din længsel findes.

## 5 SE KVINDERNE I DIT LIV

Sisters before misters, som man siger i USA. Få ting er så vigtigt for din hverdagsglæde og dit liv som dine "damer". Dine veninder. Dem, der ser dig, holder dig og løfter dig. Det er dem, du kan og skal spørge til råds. For det er dem, der kan tåle hele dig. Også de grimme sider, tvivlen, hysteriet og den enorme kraft, du indeholder. De dele, du måske ikke har lyst til at vise din mand, dine børn eller dine kollegaer. De giver dig det kærlige skub ud af døren, når du skal gå, og de er upåvirkelige af livets andre konjunkturer. Dine damer hiver dig ud af dramaet og giver dig et nyt perspektiv. I er forbundet med latter, tårer og ærlighed. Det er livseliksir. Du ved godt, hvem der er dine, og dem skal du ikke bare dyrke, du skal skatte dem og passe på dem. Når du fortæller dig selv, at du ikke har tid til at mødes med dem, så er du på afveje.

**Sådan gør du:** Prioritér tid med dine veninder. Prøv at kombinere tingene: Gå en tur med din hund og din veninde, drik en hurtig kop kaffe med din veninde på vej til arbejde, spis sammen til hverdag, noget nemt og hurtigt. Ring til hinanden, når I kører i bil.

## 6 GÅ FRA HOVED TIL KROP

Nogle gange får vi tænkt lidt for meget over glæden og mærket den lidt for lidt. Så skal vi ned i kroppen. Den renser ud i det tankemylder, som ofte komplicerer vores liv. I kroppen er livet ofte lidt lettere. Vi kan ikke stoppe tankerne, men vi kan forbinde os til kroppen, så vi er forbundet til os selv. Find tid hver eneste dag til at lade din krop tage over, for livet bliver lidt simplere, når du har god kontakt til kroppen.

**Sådan gør du:** Løb, dyrk yoga, meditér. Bad i havet, og mærk blodet bruse i dine årer. Cykl på arbejde. Dans i køkkenet. Gå i naturen i al slags vejr, og forbind dig til jorden, i kontakt med dig selv og med livet. Google kropsscanning, luk øjnene og bliv guidet igennem en gennemgang af din krop, hvor du mærker hver eneste del.

## 7 SÆNK BARREN

Du har hørt det før. At du stiller for store krav til dig selv. Du har lært, at du skal yde, før du kan nyde – men hvis du har høje standarder, når du jo aldrig at nyde. Din hverdagsglæde vil blomstre, hvis du sænker ambitionsniveauet på nogle områder, så du får frigivet mere tid til det, der virkelig nærer dig (ved du, hvad det er?). Sænk også barren i dine sociale relationer. Simplificér i stedet og fokusér på forbindelsen til dig selv og andre i stedet for de tre retter og det pæne hjem, når du inviterer gæster. Det handler ikke om at være spontan. For spontanitet hæver barren for mange. Det bliver et ekstra krav.

**Sådan gør du:** Beslut dig for én ting, ét sted, du vil sænke barren. Ellers bliver det for abstrakt og for krævende, og det ender med, at du i virkeligheden hæver barren ved endnu flere krav til dig selv. Kan du udskifte hjemmelavet mad med takeaway en gang om ugen? Skal du personligt stå for samtlige små og store opgaver i projektet på arbejdet – eller kan du overlade noget til andre? Indfør konceptet "Spis og forsvind", og se dine venner en hverdag fra kl. 18 til kl. 20. Lav en nem hovedret, eventuelt sammen, vask op og gå. Så fik I halvanden time i stedet for at vente flere måneder på den der forkromede fredag aften. Sænk også barren over for dine børn. Vil du være til stede i jeres relation, eller vil du skælde ud og rette på dem? Vil du en gang imellem lade opvasken stå og sætte dig på gulvet med Lego-klodserne? Prøv dig frem, og se, hvor du kan sænke barren bare en smule. ■

### 3 GODE BØGER TIL MERE HVERDAGSGLÆDE OG TAKNEMMELIGHED

"Tak" af RIKKE ØSTERGAARD

"Dage med mildhed, modgang og mirakler"  
af HELLA JOOF

"Kunsten at være f\*cking ligeglad"  
af MARK MANSON

### OM EKSPERTEN

Lykke Rix er coach, underviser og facilitator. Har afholdt tæt ved 4.000 individuelle coachingsessioner for erhvervsfolk og private og nået endnu flere gennem facilitering af grupper i virksomheder. Afholder workshops, står bag Gruppe Facilitator Uddannelse for ledere og coaches samt retreats for kvinder.

lykkerix.dk og gruppefacilitator.dk