

NYHET

HENNE SLOW-SKOLE

■■■■■■■■■■ DEL 1 ■■■■■■■■■■

- I seks utgaver framover vil vi kjøre leksjoner i SLOW-filosofien.
- Vår nye spaltist, SLOW-ambassadør Trine Grönlund, lærer oss hvordan.
- **Månedens tema:** Slik hopper du av hamsterhjulet.



Sett tempoet i ditt eget liv

Ja, du kan! Bli med på vår livsendrende SLOW-skole og lær å leve langsomt.

TEKST: TRINE GRÖNLUND FOTO: ERIK GRÖNLUND



Hjemme hos Trine har de et slow-rom hvor barna kan være sammen uten pc og tv. Et hjørne eller en god stol kan være nok!

Jeg elsket livet mitt i New York. Pulsen, karrieren, livet. Alt gikk så fort. Hvis det ble kjedelig, var det bare å trykke på fast forward-knappen. Hvert minutt skulle fylles. Alt skulle oppleves. Hverdagen kom aldri. Jeg bare nøt det. Eller gjorde jeg?

Svaret fikk jeg en vakker septembermorgen da regningen kom i form av en fullstendig utmattelse. Energi, glede og lyst bare forsvant, og jeg ble sittende igjen og lure på hva jeg hadde gjort med livet mitt. Tydeligvis hadde jeg mistet noe på veien, men det skulle ta meg mange år å forstå hva det var.

Vi lever i en verden der alt går fort. Vi spiser raskt. Tar raske avgjørelser. Gjør raske karrierer. Oppdrar

barna våre raskt – ny statistikk viser at foreldre bruker i gjennomsnitt 16 kvalitetsminutter om dagen med sine barn. Tross dette fortsetter de fleste av oss å rase gjennom livet, med barnet i den ene hånden og kaffe latte'n i den andre. Gudene skal vite at jeg har vært en av dem. I jaget etter å oppleve alt, risikerer vi å ikke få med oss noe.

I den vestlige verden har tidsfattigdommen tatt over våre liv. Vi sover mindre, har det dårligere med oss selv og strever med å få livet til å henge sammen. Hvem kan vi egentlig klandre for det? Da jeg ble utslitt, prøvde jeg ofte å legge skylden på noen andre. Arbeidsgiveren min var lettest å klandre, siden han var den som presset meg til å klatre opp den famøse karrierestigen.

Men så en dag sto jeg i en butikk med en pose i hånden der det sto: «If you want to promote world peace go

home and love your family. Mother Theresa». Plutselig innså jeg at for å endre livet mitt og den verdenen jeg levde i, måtte det først skje en forandring inni meg.

Kanskje er det på tide for oss alle å gå ut av offerrollen og begynne å ta ansvar. Er det ikke litt avleggs å klage på at tiden løper fra oss, mens vi står på sidelinjen og ser på? Vi må på banen og gjenvinne kontrollen – og selv sette tempoet i livet vårt.

Selvfølkelig kan vi ikke stoppe verden bokstavelig talt. Vi lever i en hurtig, digital og global verden, og det er veldig lite vi kan gjøre med det. Det vi *kan* gjøre er å stoppe de travle, destruktive tankene våre. Vi har en befriende mulighet til å bremse ned, puste inn og leve i nået.

Visste du at forskningen viser at nesten alt vi gjør blir

enda bedre hvis vi gjør det langsommere, både hjemme og på jobben? Folk som selv bestemmer tempoet i livet sitt føler seg mindre stresset, har mer energi, er mer intuitive, spiser og sover bedre og opplever dypere glede.

For noen år siden snakket vi om stress, i dag klager vi over at vi aldri har tid til å gjøre ting skikkelig, til å involvere oss i det som virkelig betyr noe, som barn, familie og venner. Løsningen er rett foran nesen vår! Alt vi trenger å gjøre er å ta tilbake den «sakte tiden». Det innebærer å bremse ned og være til stede i øyeblikket og livet.

I de neste seks utgavene av HENNE skal vi gå gjennom en mental omprogrammeringsprosess sammen, hvor vi lærer nettopp å ta tilbake kontrollen over våre liv.

Sammen skal vi lære å:

... **slutte å løpe så fort** at vi løper fra oss selv, våre verdier og vår sunne fornuft.

... **slutte å gjøre alt i turbofart**. Noen ting skal faktisk ikke gå fort – som å oppdra barna våre eller lage en god middag. Vi må lære å gjøre ting i riktig takt, og skape rom for det som er viktig.

... **slutte å gjøre alt på én gang**, og heller være mer til stede og fokusere på det som er rett foran oss. Når vi løper gjennom livet, mister vi dybden både i det vi gjør og i relasjonene våre.

Jeg har bestemt meg! 2013 blir året jeg hopper av hamsterhjulet. Året jeg bruker tiden på det som er viktig i livet. Dette blir året *jeg* bestemmer tempoet i livet mitt – og ingen annen! Hva tror du? Ønsker du å bli med? Jeg ser fram til vår reise sammen.

Gå sakte! □

3 trinn TIL ET SAKTERE LIV

1. Vurder om det du skal gjøre må skje fort, eller om du trenger mer tid. Ta den tiden du trenger.

2. Neste gang du skal ta en avgjørelse, stopp opp og se om du kan føle svaret i stedet for å resonnerer deg til det. Koble av hjernen og hør på din indre stemme.

3. Neste gang du snakker med noen, gjør et bevisst valg om at du vil huske dette øyeblikket. Hva ser du, hva hører du, hva lukter du?

DETTE VINNER DU

Hvis du klarer å puste, spise og gå saktere vil det ...

- ... styrke følelsen av balanse
- ... senke blodtrykket
- ... styrke hukommelsen
- ... hjelpe deg å gå ned i vekt
- ... forebygge diabetes

MÅNEDENS ØVELSE:

FINN ROEN

Neste gang du setter deg ned ved middagsbordet eller skal inn i et møte, så stopp opp et øyeblikk, trekk pusten dypt og si kjærlig til deg selv: «Jeg føler en enorm indre ro». Gjenta setningen et par ganger slik at kroppen tar det til seg. Kjenn hvordan tanken påvirker væremåten din, det du sier, energien du sender ut og forholdet ditt til omgivelsene.

I neste nummer

LÆR Å SI NEI.
Pauser er den beste investeringen
i livet ditt.