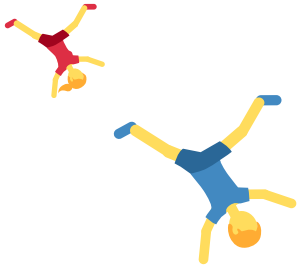




8 steg for

Økt

Hverdagsmestring



Hva er hverdagsmestring?

Hvordan har du det, sånn egentlig?

Har du det generelt bra? Helt ok?

Eller opplever du at livet er kaotisk for øyeblikket?
At du ikke har kontroll over viktige deler av livet?

Kanskje føler du deg forstrekt, utilstrekkelig og sliten?

Eller kanskje tom, irritabel eller trist selv om livet ditt på utsiden ser ganske greit ut?

Hvis du kjenner på slike følelser er det på tide å stoppe opp litt.

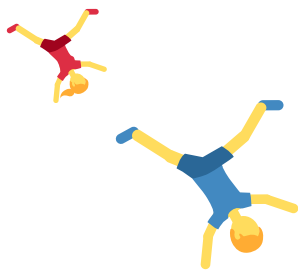


Slike følelser er gjerne signaler på at det bør gjøres noen endringer i livet.

Hverdagsmestring dreier seg om å oppleve at du har krefter til å håndtere utfordringer du møter, og følelsen av å ha kontroll over eget liv.

Her er noen tips på veien.





8 steg for økt hverdagsmestring

1

Steg 1: Sorter og skap bevegelse

Når livet føles kaotisk eller vanskelig på noen måte, trenger vi å skape bevegelse på et eller flere områder.

Den verste følelsen er følelsen av å stå fast. Ikke sant?

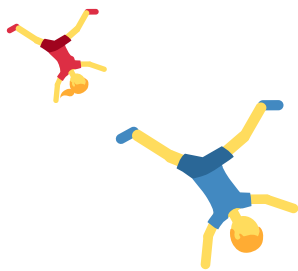
Bruk en uke eller to på å se på hverdagen i sin helhet, og se om du finner noen fellesnevner:

- Hva gjør meg glad?
- Hva tapper meg?
- Hva gjør jeg for mye av? For lite?
- Hvilke deler av hverdagen fungerer best?
- Hva fungerer dårligst? Jobb, parforholdet, fritid, etc.
- Hva gir meg ro, velvære og glede?

Skriv gjerne ned noen punkt i løpet av uka slik at du lettere ser sammenhenger.

Jobb med å prioriter de tingene som er viktig for deg.





8 steg for økt hverdagsmestring

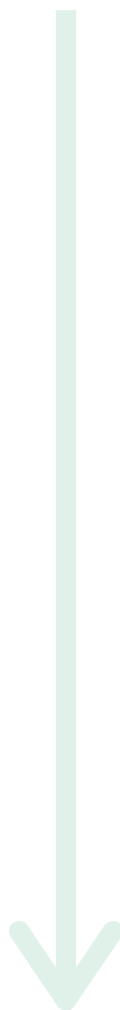


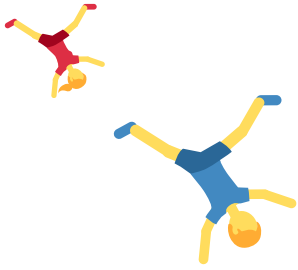
Sorter og skap bevegelse

Bruk en uke eller to og skriv ned hver dag.

**DETTET GIR MEG
ENERGI**

**DETTE TAPPER
MEG FOR ENERGI**





8 steg for økt hverdagsmestring

2

Steg 2: Bli kjent med dine verdier

Verdier handler dypest sett om **hvem du er**, og hva slags liv du ønsker å leve.

De er som en lyskaster. Du kan ikke gå i lysstrålene hele tiden, men uroen kommer gjerne snikende hvis du lever på kant med dem på de store tingene i livet.

Bruk litt tid og tenk gjennom:

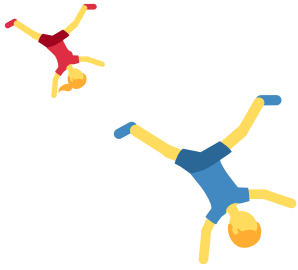
- Hva er viktigst for meg?
- Hva er jeg villig til å strekke meg for?
- Hva gir livet mening og innhold?

Se gjerne gjennom en liste med verdier og kjenn etter hvilke som føles riktig for deg.

Plukk ut de 3-5 viktigste verdiene, og begynn å sett disse i sammenheng med livet ditt.

Her finner du mer lesing om verdier, og eksempler på ulike verdier.





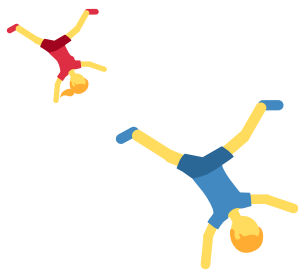
8 steg for økt hverdagsmestring

Eksempel på verdier

Se gjennom listen og kjenn etter hvilke som "snakker til deg":

Alenetid	Ydmykhet
Rettferdighet	Toleranse
Mot	Humor
Raushet	Takknemlighet
Å gi til andre/gjøre andre glad	Struktur
Kreativitet	Trygghet
Skapertrang	Visjon
Omsorg	Opplevelser
Stolthet	Nyte
Lojalitet	Organisering
Medfølelse	Å lære
Spenning	Kontakt med naturen/friluftsliv
Reise	Selvstendighet
Work-lifebalance	Familietid
Enkelthet	Bidra til fellesskapet
Ærlighet	Ansvarlighet
Respekt	Å være i fysisk form
Pålitelighet	Utfordre seg selv





8 steg for økt hverdagsmestring

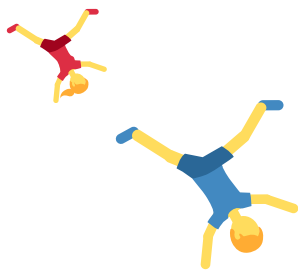


Skriv ned dine verdier

Trekk ut 10, og deretter streker du under de 4-5 viktigste.

MINE VERDIER

A light green notepad with ten horizontal purple lines for writing. The notepad is tilted slightly to the right and has two pinkish-red corner tabs. A green arrow points from the bottom right corner of the notepad towards the bottom right of the page.



8 steg for økt hverdagsmestring

3

Steg 3: Jobb med de giftige tankene

Øv deg på å være en detektiv på egne tanker.

- Hvilke tanker bruker jeg mye tid på?
- Hvor mye tid bruker jeg på slike tanker?

Bruk 20 min hver kveld på å skrive ned bekymringstankene.

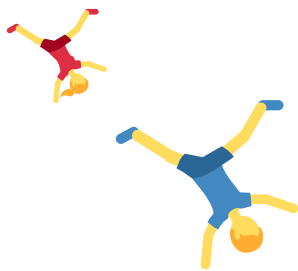
Dette skaper en avstand til tankene, i stedet for at de kverner rundt i hodet.

Se også om du kan utfordre dem:

- Er det egentlig sånn?
- Kan jeg se annerledes på dette?
- Hva ville jeg tenkt dersom det hadde omhandlet en venninne?

Ellers i døgnet henviser du negative tanker til dette tidspunktet. På denne måte komprimerer du tiden du bruker på dem.





8 steg for økt hverdagsmestring



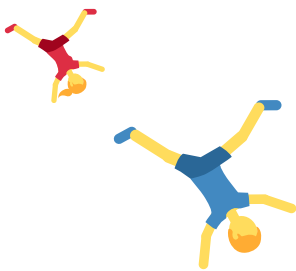
Skriv ned og utfordre dine bekymringstanker

**MINE
BEKYMNINGER**

**ALTERNATIVT
PERSPEKTIV**

(Hvordan kan jeg se annerledes på dette?)





8 steg for økt hverdagsmestring

4

Steg 4: Innfør "min tid"

For å være den mammaen, kollegaen, ektefellen, eller medmennesket du ønsker, må du også pleie din relasjon til deg selv.

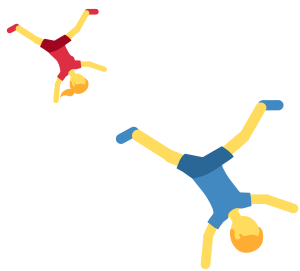
Det er en investering i meg-banken.

Prioriter minst 30 minutter hver dag som er bare dine. Her skal du gjøre det du vil, og legge fra deg alle bør, må og skulle.

Dette enkle steget kan skape en mer harmonisk hverdag med mer positive følelser som glede, velvære og ro.

- Mediter, eller gjør yoga.
- Strikk, sy, mal, fargelegg, tegne.
- Gå en tur, eller ta deg en ski eller sykkel tur.
- Drikk en kopp varm te.
- Spa, svømmertur, fotbad.
- Lag mat fra bunnen av.
- Ta en kaffe med en venninne.
- Gjør hagearbeid.
- Plukk blomster.
- Osv.





8 steg for økt hverdagsmestring

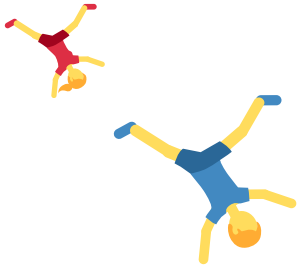


Hva skal jeg gjøre i "min tid"?

Brainstorm ideer til hva du kan gjøre.

MIN TID

A green notepad with purple horizontal lines, a pink tab on the right, and a green arrow pointing to the bottom right corner.



8 steg for økt hverdagsmestring

5

Steg 5: Hverdagspusten

Ja, alt starter med pusten.

Når vi er stresset, anspent, redd eller skamfull holder vi pusten eller puster hurtigere.

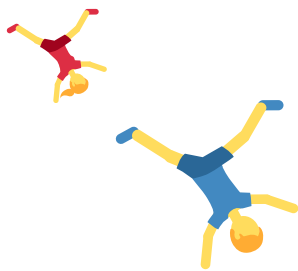
Ved å trene deg på å puste rolig og med magen, vil du kunne oppleve en annen ro og tåle stress bedre.

Ro som du trenger i hverdagens kjas og mas.

1. La oppmerksomheten gå til pusten så ofte som mulig. Bare det å fokusere på pusten din kan faktisk halvere pusterytmen din.
2. Tell til 6 på innpust, og 6-8 på utpust, dette gir en fin og rolig pusterytme. Gjør dette i noen sekunder, eller et par minutter. Gjerne så ofte du husker og kan.

Psst: Hvis du vil lese mer om pust, finner du et blogginnlegg [her](#).





8 steg for økt hverdagsmestring



Husk pusten

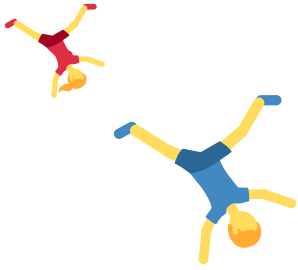
Skriv ned tidspunkt på dagen hvor du kan gjøre en pusteøvelse, eller noe konkret som gjør at du husker å være oppmerksom på pusten.

Jeg skal huske pusten:

Hver morgen før jeg står opp

Hver gang jeg tar meg en kaffe





8 steg for økt hverdagsmestring

6

Steg 6: Ta tilbake øyeblikket

Vet du at mindfulness fungerer som et treningsverktøy for hjernen?

Det hjelper deg å trene opp oppmerksomhetsmuskelen din.

Fra alle de negative tankene vi produserer, til det som skjer her og nå.

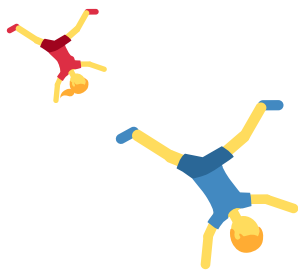
For det er her livet skjer, ikke sant?

Det er mange positive effekter av mindfulness.

- Større indre ro.
- Mindre stress.
- Mer kontakt med den du er, noe som gjør det lettere å ta valg.
- Bedre konsentrasjon, og økt kvalitet på det du gjør.

Her kan du lese mer om fordeler, og hvordan du kan gå fram.





8 steg for økt hverdagsmestring



Øv på å være tilstede i hverdagen

ØVELSE 1

Bruk de første 5 minuttene av gåturen til å kikke rundt deg.

Fokuser på det du ser.

La fokuset være i noen sekunder på hver ting.

Når du merker at du tenker på noe annet, flytt fokuset tilbake til det du ser.

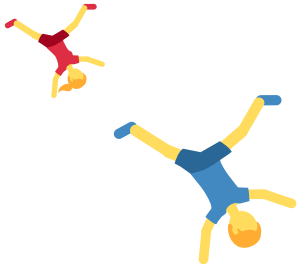
ØVELSE 2

Forsøk enkel meditasjon.

Start med en bodyscan på 5-10 min daglig, f.eks på morgenen før du står opp, eller på kvelden.

(søk opp bodyscan 5 minute på youtube).





8 steg for økt hverdagsmestring

7

Steg 7: Aksepter det du ikke kan forandre

Vi skulle alle ønske at noe var annerledes i livet. Men vet du at det å bruke tid på ting du ikke får gjort noe med skaper mye mentalt stress?

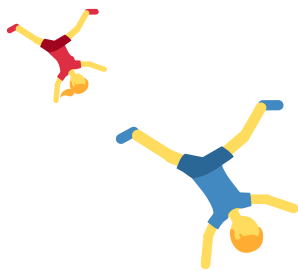
Når livet butter i mot er det lett å bli sittende fast i en fantasi om hvordan livet skulle vært i stedet for å forholde seg til livet slik det er.

Vi forsøker å kontrollere tilværelsen vår i håp om å lide mindre, men sannheten er at vi ofte lider mer.

Det å akseptere mange av livets omstendigheter kan på sikt gi en større ro, og bedre vilkår for endring.

Psst: Hvis du vil lese mer, finner du det [her](#):





8 steg for økt hverdagsmestring



Øv på aksept

Øv deg på å akseptere deler av livet som du ikke får gjort noe med.

Husk at å akseptere ikke betyr at du må like noe.

Øvelse for aksept

Sett deg i en stol, legg hendene med håndflaten vendt oppover og fokuser på pusten i en liten stund. Tenk på situasjonen du har vansker med å akseptere.

Kjenn etter hvordan du føler deg, og hvor følelsen kjennes i kroppen et øyeblikk.

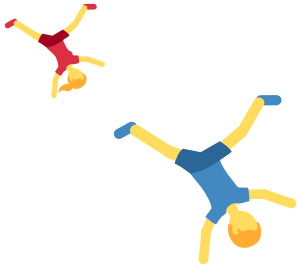
Si så til deg selv:

Sann er det akkurat nå.

Jeg liker det ikke, men det er ok.

Det er ok.





8 steg for økt hverdagsmestring

8

Steg 8: Fokuser på det du har

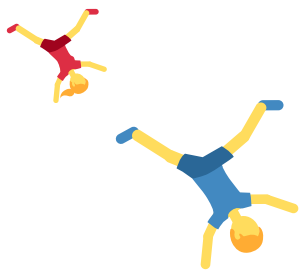
For å øke ditt nivå av velvære og glede, er **takknemlighet** et virksomt verktøy.

Her er to måter du kan implementere takknemlighet på i hverdagen:

#1: Bli bevisst det du er takknemlig for hver dag. Kjøp deg en fin bok og skriv ned minst 3 ting som du har vært takknemlig for hver kveld før du legger deg.

#2: Intensiv trening av takknemlighetsmuskelen. Skriv ned minst 100 ting du er, eller har vært takknemlig for, eller ting du verdsetter i livet ditt.

Hvis du kjenner at negative følelser kommer snikende som tristhet, frykt, skam og/eller uro, kan du ta opp listen og lese gjennom den. Før gjerne opp flere ting.



8 steg for økt hverdagsmestring



Fokus på det du er takknemlig for

Skriv ned hva du er takknemlig for.

Jeg er takknemlig for:

At jeg bor i et av verdens beste land

At jeg fant mer kaffe, selv om jeg trodde det var tom.

