



OLE DITLEV NIELSEN

Om at leve

**20 skridt til mere overskud
og mindre stress**

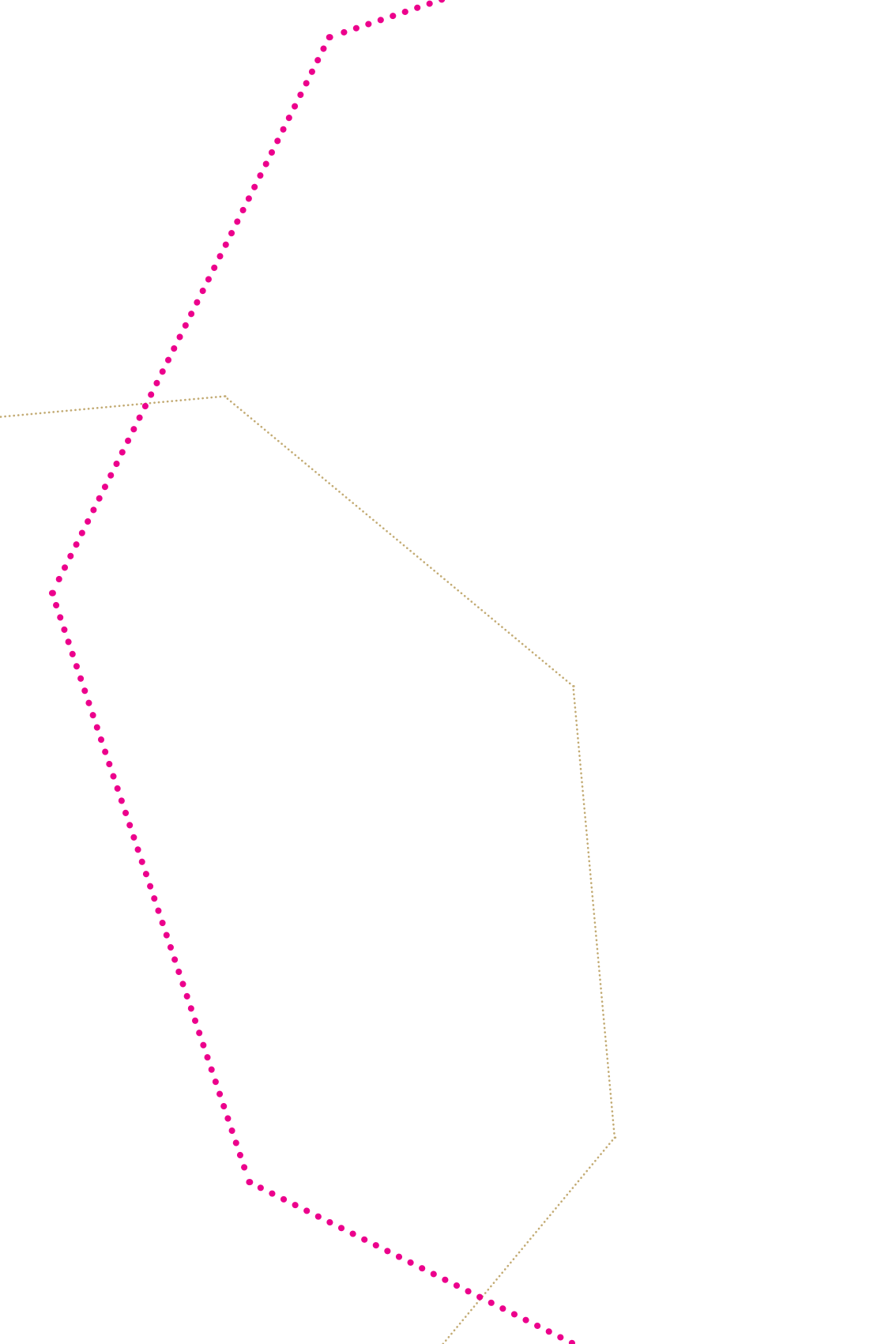
DANSK PSYKOLOGISK FORLAG

OLE DITLEV NIELSEN

Om at leve

**20 skridt til mere overskud
og mindre stress**

DANSK PSYKOLOGISK FORLAG





Til Kirstine, Cecilie og Mikkel

Ole Ditlev Nielsen

Om at leve – 20 skridt til mere overskud og mindre stress

© 2014 Ole Ditlev Nielsen og Dansk Psykologisk Forlag A/S

Forlagsredaktion: Signe Lindskov Hansen

Omslag og layout: Yummi Design/Signe Funch Boye

Grafisk tilrettelæggelse: Yummi Design/Signe Funch Boye

Bogen er sat med Meta

1. udgave, 1. oplag 2014

ISBN 978-87-7158-980-2

Tryk: Specialtrykkeriet Viborg A/S

Printed in Denmark 2014

Alle rettigheder forbeholdes. Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.



Få inspiration til bedre
praksis og tilmeld dig
forlagets nyhedsmail

PSYKOLOGI
ORGANISATION
PÆDAGOGIK



DANSK
PSYKOLOGISK
FORLAG

Indhold

Først og fremmest	8
1. skridt: HVAD VIL DU?	22
2. skridt: VÆLG FRA	34
3. skridt: AT HÅNDTERE DISTRAKTIONER	48
4. skridt: KOST.....	60
5. skridt: MOTION.....	74
6. skridt: SØVN	86
7. skridt: ARBEJDSLIV	100
8. skridt: MERE PRODUKTIV	116
9. skridt: MORGENRITUALER	130
10. skridt: PARFORHOLD	142
11. skridt: BØRN	158
12. skridt: STYR PÅ ØKONOMIEN	172
13. skridt: UD I NATUREN	188
14. skridt: REJSER, DE SMÅ OG DE STORE	200
15. skridt: FIND TID TIL AT VÆRE ALENE	218
16. skridt: DIGITALE REDSKABER, DER KAN HJÆLPE	228
17. skridt: DYRK DIN SELVTILLID	242
18. skridt: DU KAN OGSÅ SIGE NEJ	254
19. skridt: AT HÅNDTERE FRYGTEN OG LEVE MED MOD	266
20. skridt: TÆNK PÅ DIN BEGRAVELSE	278
INSPIRATION	286
TIPS, TRICKS OG VÆRKTØJER	294



Først og
fremmest

Det er vinter i Danmark, og jeg befinder mig på Hvidovre Hospital. I går eftermiddags blev min hustru, Kirstine, indlagt meget pludseligt. Symptomerne var smerter i maven, høj feber og blødning fra underlivet. Hun havde det meget dårligt, men om morgenen var hun alligevel mødt på arbejde, et ansvarsfuldt job i en stor virksomhed, inden hun tynget af smerter tog til vores praktiserende læge først på eftermiddagen. Lægen tog smerterne meget alvorligt og beordrede hende direkte ud i en taxa og af sted til hospitalet. Der blev hun indlagt på afsnit 314, "halvintensiv", lige med det samme. Der ligger Kirstine stadig, og jeg sidder ved siden af hende og holder hendes opsvulmede hånd.

Hun ligger med drop i armen, meget skidt tilpas, og der er al mulig frygt og tanker hos os begge. De ugeblade, jeg har haft med, ligger ulæste på rullebordet ved siden af hospitalssengen. Udenfor er det en kold, beskidt februar, vi venter på lægen, der skal gå stuegang, og aner ikke, om han kommer om ti minutter eller om tre timer. Vi ved endnu ikke, hvad hun fejler. Selv har jeg halsbetændelse og er svimmel, men det kan jeg ikke sige, ikke lige nu. Jeg kan heller ikke tale om de opgaver, jeg er bagud med på mit job, og som bliver yderligere forsinket af, at jeg sidder her på Hvidovre Hospital. Kirstine blunder, hendes fingre er opsvulmede af feber og væskemangel.

Min telefon, som jeg har glemt at sætte på lydløs, ringer. Det er vuggestuen. Min søn Mikkel – en glad og meget bestemt, lyshåret dreng på to år – er sløj, siger pædagogen i den anden ende af røret. Faktisk har de lige taget hans temperatur. Han har 39 i feber. Pædagogen beder mig venligt, men umisforståeligt om at hente ham med det samme. I så fald er det jo nok mest praktisk, at jeg tager den store på fire, min datter Cecilie, der på det seneste har hostet meget om natten på grund af sin astmatiske bronkitis, med i samme ombæring.

Hvordan klarer jeg det? Hvordan finder jeg ressourcer til at klare livet sidst i trediverne? Hvordan balancerer jeg min familie med mit arbejde? Hvordan overlever jeg til i aften? Får puttet børnene, mens Kirstine ligger på Hvidovre Hospital, bange og syg? Hvordan får jeg set mine venner? Læst de bøger, jeg har lyst til, og som længe har

kigget længselsfuldt på mig fra deres støvede plads i reolen? Gjort huset rent? Skrevet den roman, jeg gerne vil? Set solen gå ned over havet et sted i Sydøstasien, hvor jeg rejste, da jeg var yngre, og livet nemmere? Vil jeg nogensinde spille fodbold igen? Når jeg at komme under bruseren i morgen tidlig, inden ungerne vågner? Kan det overhovedet lade sig gøre at drikke mere sort kaffe for at holde sig selv i gang? Skal det altid være sådan her?

Der findes svar på de spørgsmål. Ikke noget quick fix, men redskaber, man kan bruge, valg, man kan træffe.

Denne bog er et svar på spørgsmålene, redskaber til dig og en opfordring til, at du foretager nogle valg og prioriteringer, der kan gøre dit liv nemmere.

Jeg ved, at jeg lige nu har brug for de redskaber, hvor Kirstine er syg på hospitalet, Mikkel er syg i vuggestuen, og jeg på ubestemt tid skal være alene med børnene, og det ikke kan nytte noget, at jeg har halsbetændelse og føler mig svimmel og træt. At jeg skal finde ressourcer, jeg for et par år siden ikke troede, jeg havde, og jeg skal bruge de værktøjer, jeg har lært, og som har givet mig svar på de spørgsmål, der tårner sig op.

Det første, jeg skal gøre, er at kysse Kirstine farvel, tage bussen, der holder ved hospitalets hovedindgang, hente Mikkel, derefter Cecilie, give hver af dem et kys, trække vejret. Det er sådan, jeg skal klare det: ved at gøre én ting ad gangen, vejtrækning for vejtrækning, kys for kys. Og nu, nu starter jeg med at kysse Kirstine.

På samme måde kan du gå til dit liv vejtrækning for vejtrækning, kys for kys. Du kan også finde de svar, du har brug for, anvende de redskaber, der hjælper, når livet bliver udfordrende og indeholder mere, end man føler, man kan rumme. Denne bog giver dig disse redskaber. Og hvem er jeg så til at fortælle dig alt det her? Hvad er det, jeg kan, siden jeg har skrevet den her bog med svar på spørgsmålene, med værktøjer til at gøre dit liv mere enkelt og meningsfuldt? Først og fremmest har jeg været der selv.

Det gør, at jeg kan forstå dig. Jeg ved, hvordan du har det. Alle

de udfordringer, der følger med livet i begyndelsen af det enogtyvende århundrede, når man skal balancere sit job med ægteskabet, børnene, den øvrige familie, vennerne, sine personlige ambitioner og et ønske om også at have lidt tid til sig selv – dem har jeg haft. Og tro mig, jeg har begået alle de fejl, der kan begås, og det har været noget af en udfordring at nå frem til der, hvor jeg er i dag. Jeg har lidt af søvnløshed, overvægt, træthed, snotnæse, følt, at jeg svigtede Kirstine og mine børn, været alt for langt bagud med opgaverne på mit arbejde, sunket ned i en lænestol med en skål peanuts og en fodboldkamp i fjernsynet, hvor jeg burde cykle en tur i den friske luft, klaget min nød til min chef på en medarbejderudviklingssamtale. Morgens efter morgens har jeg stået på Vestamager Metrostation i frysende vintermørke og tænkt, at nu vil jeg ikke mere, og drømt om et liv med solnedgange på strande i Sydøstasien, at være udsovet, solbrændt, i form, have overskud, leve et liv på mine egne vilkår.

Det, der skete, mens jeg drømte sådan, var, at jeg morgenen efter stod på Vestamager Station igen.

Verdens lykkeligste folk?

Kender du filmen *Groundhog Day*? Det er en af mine absolutte yndlingsfilm med en af mine favoritskuespillere, Bill Murray, i hovedrollen. Plottet i filmen er lige så enkelt, som det er begavet. Hver morgen vågner hovedpersonen på det samme værelse, i den samme seng, på det samme tidspunkt, og i radioen siger morgenværterne præcis det samme. Scenariet fortsætter dag efter dag, morgenmaden er den samme, når Bill Murray er kommet i tøjet og ud på gaden, er vejret det samme som dagen før og dagen før den. Han møder præcis de samme mennesker, der siger præcis de samme ting igen og igen. Denne dag, *Groundhog Day*, gentager sig i det uendelige, og de evindelige gentagelser er i stigende grad groteske, og hovedpersonen føler sig, som filmen skrider frem, vanvittig, fanget i uendelige repetitioner.

Bill Murray, der hører værterne i radioen sige præcis de samme ting morgen efter morgen, mig, der står på Vestamager Station og ser nøjagtig de samme mennesker stige ind i toget fem minutter over syv dag efter dag. Og dig?

Kan du genkende scenariet? Føler du, at du er med i filmen

Groundhog Day? Og har du en fornemmelse af, at der kan være mere i livet end det, tilværelsen byder dig lige for tiden? Mangler du overskud? Føler du dig som for lidt smør skrabet ud over for meget brød, ligesom “strakt” ud over det rimelige? I så fald er denne bog for dig.

Løber du to maratonløb om ugen? Føler du, at du er i perfekt balance mellem karriere og familieliv? Suger du marven ud af livet og fornemmer, at alt, hvad du gør i dit liv, er meningsfuldt og rigtigt? Hvis det er tilfældet, så siger jeg tak for din tid. Du har ikke brug for denne bog, og jeg ønsker dig held og lykke med alle dine maratonløb.

Vi andre, dødelige, ikke-perfekte med sorte rander under øjnene, har brug for hjælp og inspiration.

Vi har brug for redskaber til at tackle de lidt for mange elementer i vores travle liv, for at træde et skridt tilbage og overveje, hvad der er vigtigt for os. Derefter: Når vi har fundet frem til det vigtige, har vi brug for at vide, hvordan vi udvikler gode vaner, der hjælper os med at prioritere det vigtige frem for det uvigtige. Det er sådan, vi får det bedre, og det er ikke nogen nem proces. Undervejs gør det ondt, er vanskeligt, og der kommer en masse tilbageslag, men det er den proces, der er nødvendig for at nå frem til et liv med mere overskud og mindre stress. Denne bog er det værktøj, der guider dig igennem denne proces. Jeg lover ikke, at det bliver nemt, men jeg lover, at hvis du læser bogen, og tager de tyve skridt et for et, implementerer dem i din tilværelse, så godt du kan, så vil du have det bedre, efter at du har læst bogen, end du har lige nu.

Du vil også være tættere på at leve det, de fleste vil kalde et lykkeligt liv. Hvad vi hver især forstår ved det, livsstilseksperterne kalder det gode liv eller det lykkelige liv, kan være meget forskelligt. For nogle kan det være drømmen om en karriere i erhvervslivet, for andre at sidde på en mole hver eneste dag og betragte havet, for andre igen er det et spørgsmål om at leve trygt med deres børn og dyrke kernefamilien. Denne bog dømmes ikke, hvilken af de mange forskellige opfattelser af det gode liv der er den rigtige, og vejen frem mod, hvad der er et lykkeligt liv for dig, er din egen.

Bogen her giver dig redskaber til at komme tættere på dit eget gode liv.

Vi er ubetinget heldige at være født i et land som Danmark, og det skal vi sætte pris på. Sult, naturkatastrofer eller krige er aldrig en del af vores hverdag, og det er faktisk en god forudsætning for at arbejde med de ting, der kan give os et mere meningsfuldt liv. Alligevel er der et forhold, der kan virke som et paradoks. Internationale undersøgelser udnævner jævnligt danskerne til et af de mest lykkelige folk i verden, men samtidig spiser vi flere piller end nogensinde før. Man kunne få den tanke, at vi forsøger at medicinere os til lykke. I mange tilfælde er medicin et godt og vigtigt redskab, når det gælder depressioner og tilsvarende lidelser, for medicin gør syge mennesker raske, og det er der intet i vejen med. Alligevel er det, som om mange af os har svært ved at håndtere de smerter eller andre udfordringer, som er en naturlig del af livet. Derfor kan vi være tilbøjelige til at række ud efter medicinskabet i stedet for at skabe et fundament, der gør os stærke nok til at håndtere den modgang, fysisk eller psykisk, som fra tid til anden er en naturlig del af tilværelsen.

Det burde gøre os harmoniske at leve i et velfærdssamfund som Danmark, men alligevel medicinere mange mennesker sig ud af stress, tristhed eller bare den lille uoplagthed i hverdagen. Det er, som om vi har en forestilling om, at livet skal være smertefrit. Det tror jeg er problematisk. Ved at jage forestillingen om det smertefri liv får vi endnu vanskeligere ved at håndtere smerter, både de fysiske og de psykiske. Det er uholdbart.

Et sigende eksempel findes i en analyse af danskernes forbrug af milde smertestillende piller som kodimagnyler og panodiler. Den blev foretaget af FDB Analyse i 2011 for bladet Samvirke, og den viste, at 90 procent af danskerne opbevarer hovedpinepiller derhjemme. Hertil kommer, at 27 procent af os – det er mere end en fjerdedel – altid har hovedpinepiller på sig, og vores forbrug af paracetamol stiger år for år. Faktisk spiser vi 30 procent flere af den type piller, end vi gjorde for ti år siden. Som professor på Institut for Farmateknologi og Farmakoterapi på Københavns Universitet Claus Mødrup siger, så er pillerne blevet hverdagens lille hjælper. En teknologi, vi tyr til,

når vi føler os uoplagte eller for at hænge sammen (Politiken, 29. juli 2011). Pillerne spises allermest af mennesker i alderen 35 til 54 år, der samtidig er den aldersgruppe, der hyppigst rammes af stress. Selvom stress ikke i sig selv udløser hovedpine og lignende smerter, spiser vi pillerne alligevel. Det er en bekymrende udvikling, synes jeg. Kan vi gøre noget andet, når vi er trætte eller uoplagte? Kan vi finde noget andet end smertestillende piller, der kan hjælpe os i hverdagen?

Kan vi udvikle bedre vaner og lære at prioritere vores tid bedre, så vi kommer til at leve et mere meningsfuldt liv?

Mit svar er ja. Det tror jeg, at vi kan, og denne bog er mit bud på hvordan. Jeg påstår ikke, at bogen er et facit med to streger under, men følger du de tyve skridt og tager dem lidt ad gangen, tror jeg, at du vil opleve, at du er rykket meget tættere på et lykkeligt liv, der ikke er pumpet op med piller.

I den forbindelse kan du indledningsvis tænke over, hvilke former for lykke der egentlig findes. Den inspirerende amerikanske forfatter og historiker Jennifer Hecht slår i sin bog *The Happiness Myth* fast, at der i bund og grund findes tre former for lykke. Det lykkelige øjeblik, den lykkelige dag og det lykkelige liv. Hvilken af de tre går du efter?

Jeg kender det fra mig selv. At synke ned i lænestolen med en skål chips, en kold øl og en god fodboldkamp i fjernsynet efter en lang og travl dag kan være et lykkeligt øjeblik. Hvis fodboldkampen er god, og det hold, jeg holder med, vinder, bliver det måske ligefrem en lykkelig dag for mig. Samtidig har jeg en forestilling om, at et lykkeligt liv for mig indebærer, at jeg skriver bøger og skaber noget kreativt til glæde for andre, samtidig med at jeg har en sund krop og et godt helbred, så jeg kan leve længe og se mine børn blive voksne. På den måde bliver mit lykkelige øjeblik med fjernsyn, øl og chips direkte kontraproduktivt i forhold til mit lykkelige liv.

Kan vi balancere de tre former for lykke? Kan vi nærme os det lykkelige liv, uden at hverdagen bliver for sur og kedelig undervejs? Det er ikke nemt, men bogen her er et forsøg på at give et svar på disse spørgsmål og på at få den korte og den lange lykke til at nærme sig hinanden.

Min vej mod et mere meningsfuldt liv

Måske spørger du, hvem jeg, Ole Ditlev Nielsen, er til at skrive en bog som denne? Til at guide dig igennem en proces, der gør, at du kommer ud på den anden side som et andet menneske, ikke rigere eller berømt, ikke smukkere eller smartere i tøjet, men med en meget kortere afstand mellem det, du gør, og det, du vil? Til at påstå, at der findes redskaber, der hjælper?

Som nævnt har jeg været der selv og har begået alle de fejl, der kan begås, når balancen i en travl tilværelse skrider. Og så har jeg været igennem en proces, der har hjulpet mig, og kan oprigtigt sige, at det går bedre nu end for et par år siden. Det er lykkedes mig at prioritere en lang række af de ting i livet, der betyder noget for mig og gør mig glad. Jeg har lært noget, jeg kan bruge hver eneste dag, ved at læse andres bøger, blogs og benytte mig af relevante online-tjenester. Det, jeg har lært, betyder meget for mig, har hjulpet mig, og min motivation for at skrive denne bog er at give de ting, jeg har lært, videre til andre. Hjælpe andre til et mindre stresset og mere meningsfuldt liv.

Jeg skynder mig at sige, at jeg ikke er i mål endnu. Jeg er hverken blevet millionær eller maratonløber, der er stadig morgener på Vestamager Station og sorte rande under øjnene, men jeg er et helt andet sted, end jeg var for to år siden. Der er betydeligt færre af den slags morgener i dag, end der var før. Jeg har rejst mere, været mere hjemme, tabt mig, og jeg er blevet så sikker på mit mål, at jeg ved, at jeg nok skal nå derhen. Jeg ved, at jeg er godt i gang med en proces, og jeg er helt sikker på, at det også kan blive en god proces for alle de mennesker, der har haft det ligesom mig.

Det er sådan, at jeg kan sige ret præcist, hvornår min proces begyndte. Det var i den varme, solrige påske 2011, hvor jeg læste en bog, der gjorde en forskel for mig. Derefter fandt jeg for første gang længe min dagbog frem, og mens jeg sad og nød en varm aprilsol og beundrede tulipaner i blomst, fyldte jeg i dagbogen side efter side med mine mål og prioriteringer i tilværelsen, mine udfordringer og en række principper for, hvordan jeg skulle gribe mit arbejdsliv an. Hvad de principper, som jeg så vidt muligt stadig håndhæver, går ud på, og hvilken bog der gjorde en forskel, vender jeg tilbage til i løbet af de tyve skridt. Først vil jeg opregne, hvad jeg har nået i mit

liv i de knap tre år, der i skrivende stund er gået siden den påskeferie. Rækkefølgen er vilkårlig:

- ◆ Skrevet en fagbog *Om at undervise – 20 skridt til at blive en bedre lærer* og fået den udgivet på et etableret forlag.
- ◆ Boet en måned om året i Sydøstasien (Thailand eller Bali) med Kirstine og vores to små børn, Cecilie og Mikkel.
- ◆ Passet mit fuldtidsjob som underviser på Handelsskolen København Nord i to år, inden jeg i november 2013 gik på deltid for at få mere tid til at være en nærværende mand og far og til at forfølge min drøm om at skrive.
- ◆ Været tolv uger på barsel med Mikkel med fuld løn.
- ◆ Etableret min egen kursusvirksomhed med hjemmeside, **zoskridt.dk**, og tjent gode, ekstra penge på at holde kurser for gymnasielærere om nye pædagogiske metoder.
- ◆ Skrevet en roman, *Trainhopping* er arbejdstitlen, som nu er færdig, og som jeg skal rette til og sende til et skønlitterært forlag.
- ◆ Hentet børnene aldrig senere end 15.30 fire dage om ugen og efterfølgende stået for madlavningen, så Kirstine ikke skulle stresse over det.
- ◆ Købt vores drømmehus, et lille spritnyt rækkehus med en tagterrace med den smukkeste udsigt over Kalvebod Fælled.
- ◆ Haft minimum én hjemmearbejdsdag om ugen.
- ◆ Været på tre krydstogter til Norge med Kirstine og ungerne.
- ◆ Investeret i en cykel med et kinesisk stel fra 1970'erne, som jeg elsker højt, og som bringer mig rundt i København.

Når jeg ser på den her liste over, hvad der er sket i mit liv de sidste knap tre år, bliver jeg glad. Jeg havde afskrevet listen som komplet urealistisk, hvis jeg var blevet præsenteret for den i begyndelsen af 2011, et tidspunkt af mit liv, hvor jeg led af søvnmangel, havde alt for travlt på jobbet og ikke kunne overskue tilværelsen. Umulig. Det viste den sig ikke at være, og det bekræfter mig i, at de prioriteringer, jeg nåede frem til der i dagbogen 2011, var rigtige, og de principper for mit arbejdsliv, jeg nedfældede, har vist sig at være effektive. Det er en god fornemmelse, for den fortæller mig, at jeg har noget vigtigt at give videre til dig. Måske har du ingen interesse i at bo en måned om året på Bali i total luksus, intet behov for at skrive bøger eller købe solide kinesiske cykelstel, men du har sikkert andre ønsker, ting, du drømmer om og gerne vil opnå for at få mere overskud. At sidde på min tagterrasse med den gode udsigt, opholde mig i Asien eller skrive, som jeg gør i dette øjeblik, giver mig overskud.

Spørgsmålet er, hvad der giver dig overskud? Hvad du gerne vil? Det finder du selv frem til. Bogen hjælper dig med processen, og vi går i gang lige om lidt. Min liste ovenfor bærer en anden vigtig pointe med sig, som du ikke kan læse dig til. Den handler i lige så høj grad om, hvad jeg ikke har gjort. For at opnå tingene på listen er der en masse ting, jeg ikke har gjort. På mange måder er listen i højere grad et resultat af fravalg som af tilvalg, og det er en helt grundlæggende tanke, hvis du skal nå et liv med mindre stress og mere overskud.

For at leve mere er vi nødt til at gøre mindre.

Bogen her er ikke time-management. Den deler ikke den absurde idé, at vi – ved at presse flere elementer ind i en i forvejen travlt hverdag og vride hver time i døgnnet som en citron – skulle få det bedre eller blive mere succesfulde. Tværtimod tror jeg på det modsatte. At vi ved at finde frem til og prioritere det vigtigste i vores liv samtidig kan frigøre tid og kræfter ved at fravælge det uvigtige, som vi som regel spilder alt for meget tid på. Er dine børn det vigtigste i dit liv, så brug tiden på dem i stedet for at se videoer på YouTube. Betyder det noget for dig at komme i bedre form, så sluk fjernsynet,

hop op på cyklen, og kør en tur i den friske luft. Har du det bedst på dit arbejde, når du realiserer projekter, så meld for fanden afbud til de møder, hvor der ikke sker andet, end at der snakkes, drikkes kaffe og spises kage. Vælg det fra, og brug din tid på det, der betyder noget. Drømmer du som mig om en basar eller en strand i det sydlige Asien, så sælg din bil, så du får råd til at rejse. Vælg fra. Prioritér!

“Ja, ja,” tænker du, “det lyder alt sammen meget godt, men i praksis er det ikke så enkelt. Når jeg synker ned foran fjernsynet i stedet for at cykle, er det, fordi jeg er dødtræt, og min chef kommer efter mig, hvis jeg begynder at melde afbud til møderne.”

Det er relevante indvendinger, jeg kan selv tænke det samme, og jeg er også, især i perioder med dårlig søvn, alt for træt, men jeg ved også, hvilke valg jeg kan træffe, der gavner mig, og hvilke der ikke gør. Og så ved jeg, at man skal starte i det små, ændre sine vaner gradvis og ikke stille for høje krav til sig selv. Den liste, jeg viste dig ovenfor, er jo ikke ting, jeg har gjort i mit liv fra den ene dag til den anden, men over en periode på knap tre år. Det er sket ved at tage små skridt ad gangen, holde fast, fordi jeg kendte min retning og vidste, hvor jeg ville hen.

Et eksempel er lige nu. Det er tidlig morgen i Ørestad, hvor jeg bor. Jeg er stået op klokken ti minutter i fem, er listet nedenunder, mens Kirstine, Cecilie og Mikkel sover, har lavet en kop kaffe og tændt stearinlys, og her sidder jeg så og lytter til Chopin og skriver, mens himlen langsomt lysner over Amager. Det er en fantastisk god vane at stå tidligt op og udnytte roen, og især i perioder som nu, hvor jeg har et større skriveprojekt eller vigtige opgaver på mit arbejde, er det en god måde at starte dagen på. Jeg får ro i kroppen, og når resten af huset vågner, har jeg allerede en følelse af, at jeg har nået noget betydningsfuldt i dag.

Faktisk er det at stå tidligt op så god en idé, at du finder mere om den vane, og hvordan du kommer i gang med den, under et af de tyve skridt her i bogen. Jeg skal lige slå fast, at vanen ikke opstod ved, at jeg en morgen satte vækkeuret til at ringe ti minutter

i fem og så skrev løs derfra. Det startede med meget mindre. Jeg satte gradvis vækkeuret tre eller fem minutter tidligere, og nu er det sådan, at jeg helt af mig selv vågner tidligt.

Derfor: Måske lyder det komplet umuligt for dig at stå op af dig selv klokken ti minutter i fem, sælge din bil eller med ret hård hånd melde afbud til møderne på dit arbejde, men hvis du gør det med beskedne skridt ad gangen, og langsomt, men konsekvent, implementerer de tyve skridt, du finder i denne bog, så vil du opleve en forandring i din tilværelse, du ikke havde troet mulig.

Sådan kan du bruge bogen

Det betyder ikke, at det bliver nemt, for vaner er noget af det vanskeligste for os mennesker at ændre, og du vil opleve tilbageslag og skuffelser undervejs. Jeg kæmper stadig med ting, hvor jeg er nødt til at minde mig selv om mine prioriteter og vaner – det gælder især, hvordan jeg har det fysisk, og hvordan jeg bruger min tid ved computeren. Imidlertid ved jeg også, hvilken retning jeg skal gå i, og det hjælper mig. Jeg kan se, at retningen i mit liv er rigtig, at de tyve skridt hjælper, og jeg er overbevist om, at de også kan hjælpe dig. Bogens opbygning er derfor ikke tilfældig, og de tyve skridt falder i tre overordnede dele. De første skridt hjælper dig til at finde frem til, hvad der er vigtigt for dig, hvor dine passioner og drømme er, og hjælper dig til at finde ud af, om der er overensstemmelse mellem det, du gør, og det, du vil. Derefter følger en række skridt på centrale områder i din tilværelse, der får dig til at udvikle bedre vaner og bringe din adfærd i samklang med dine prioriteter. Her er bogen så konkret som overhovedet muligt, så du får praktiske redskaber, der kan hjælpe dig til mere overskud i din travle hverdag. Til sidst er der nogle skridt, der får dig til at skrue ned for den fysiske og mentale støj, der suser gennem dit hoved (og tro mig, også gennem de fleste andre menneskers ...) og reflektere mere over din situation, dit liv og dem og det, du elsker. Ikke new age, ikke religion, bare konkrete tips til, hvad du kan gøre i din hverdag.

Det er naturligvis ikke tanken, at du skal kaste dig ud i alle tyve skridt på én gang. Det er en dårlig idé. Jeg vil foreslå, at du begynder med at læse første skridt, fordi det kan gøre dig klogere på, hvad du gerne vil bruge dit liv på. Derefter er det en god idé at tage

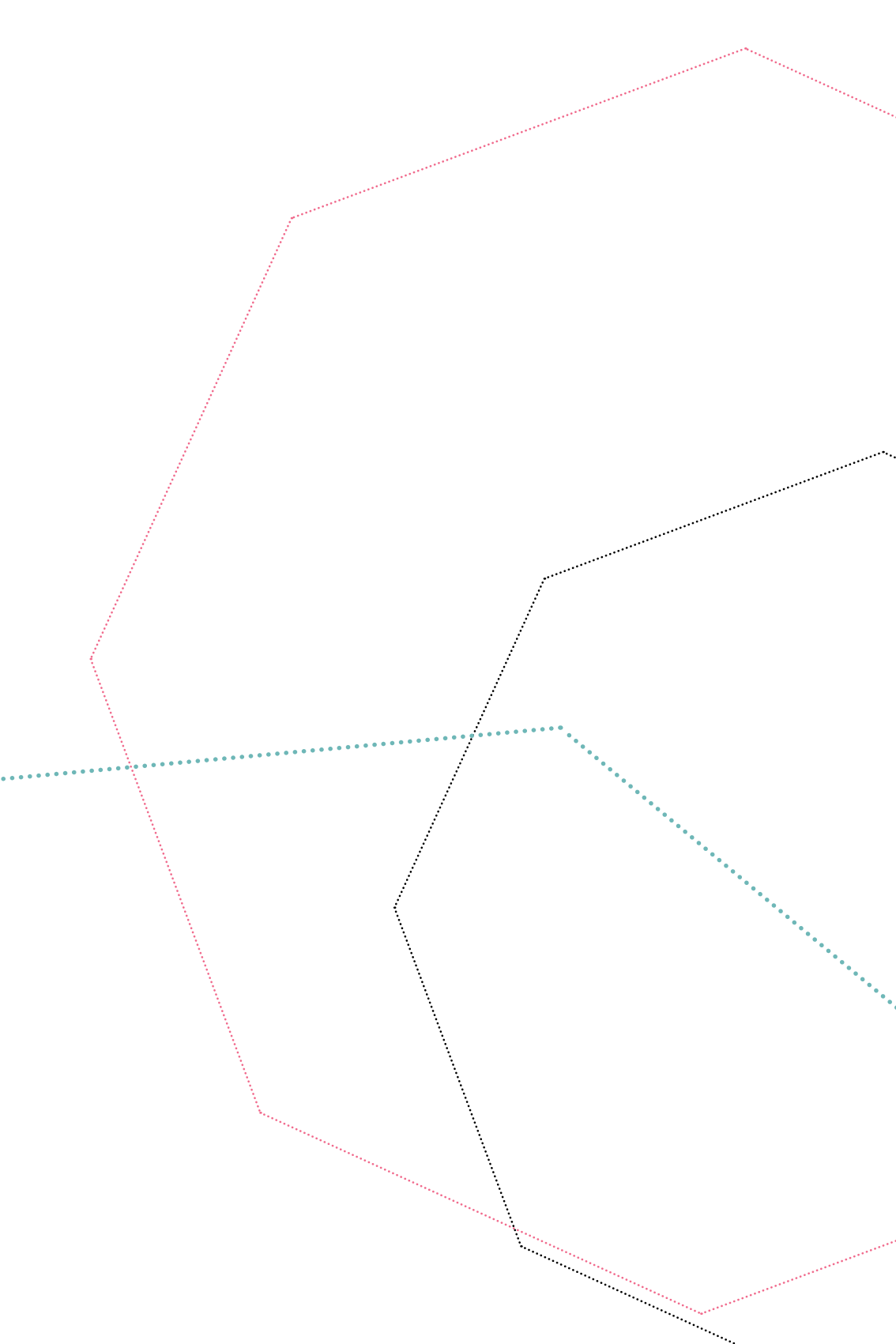
et skridt ad gangen, eksempelvis ved at vælge et område, hvor du i særlig grad føler, at du har behov for at skabe en positiv forandring i dit liv, og så starte dér ved at følge forslagene i de Fem ting, du kan gøre, der afslutter hvert kapitel. Når du så på det pågældende område, der måske er din søvn, bedre morgenritualer eller en mere produktiv måde at bruge din arbejdstid på, har oplevet små, men vigtige forandringer, kan du gå videre til næste skridt.

Undervejs i bogen kommer du til at møde en række eksempler på, hvordan man gennem konkrete handlinger kan skabe forbløffende positive forandringer i sit liv.

Jeg håber, at disse eksempler vil inspirere dig, for en af de mest effektive måder, vi kan lære på, er ved at se, hvad andre har gjort. På samme måde håber jeg, at du får god gavn af inspirationslisten bagest i bogen, hvor du finder en række titler på bøger, der har inspireret mig, og som er en del af baggrunden for denne bog. Du finder også en lang række links, der kan hjælpe dig til ny viden og nye indsigter. Endelig er der til sidst i bogen nogle lister med tips, tricks og værktøjer, som har gjort min hverdag nemmere. Disse lister kan du bruge, helt som du vil.

Vil du efter endt læsning vide mere, er du velkommen til at besøge min hjemmeside **zoskridt.dk**, hvor du også kan læse om de kurser og foredrag, jeg holder. Du må også meget gerne skrive til mig på **odn@zoskridt.dk**, men måske leger jeg med mine børn i vandkanten på en strand i Thailand, og derfor kan der gå lidt tid, før jeg svarer dig.

Og Kirstine og opholdet på Hvidovre Hospital? Hun kom sig, vi fik hende hjem, og livet blev normalt igen. Det viste sig, at hun havde fået en nyrebetændelse, svært, men til at have med at gøre, og i forhold til hvad vi frygtede den dag, jeg sad og holdt hende i hånden, og vi ventede på lægens stuegang, var det ikke så slemt. Det er det, der sker i livet. Uventede ting forekommer, ubehagelige overraskelser undgår vi ikke. Der er ting, vi ikke er herrer over. Det, vi kan være herre over, er, hvordan vi håndterer de uventede tildragelser, livet byder os.



1. skridt

Hvad vil du?

Lever du, som du helst vil?

Du er klar til første skridt, og når du har valgt sidde med denne bog i hænderne, er det givetvis, fordi du føler, at der er en ubalance i dit liv. I virkeligheden går det jo godt, du har din uddannelse, det faste job er i hus, måske en partner, sunde og raske børn, to ugers charterferie i sommer, du betaler trofast af på dine lån i huset, måske lidt mere afdragsfrit, end hvad godt er, men alligevel. Alligevel har du den her oplevelse af, at der er noget, der nager dig, at der mangler noget i dit liv, selvom du har kunnet sætte flueben ved så godt som alle punkterne i tjeklisten om det etablerede borgerlige liv i Danmark anno 2013. Du står tidligt op om morgenen, står, som jeg så tit har gjort det, på Vestamager Station og fryser – eller sidder i din bil og stresser over morgentrafikken – du kommer træt hjem ni timer senere, orker ikke madlavning og de familiære pligter, og til sidst falder du omkuld i sofaen uden energi til andet end fjernsyn og chokolade.

Det er ikke tilfredsstillende for dig, og det ved du godt, men morgen efter morgen står du op og gør præcis det samme.

Sådan gentager det sig dag efter dag, uge efter uge, måned efter måned, for de fleste af os år efter år.

Når vi kommer ind i hamsterhjulet

Hvorfor er det sådan? Mit bedste bud er, at der skete noget i overgangen fra ungdommen til voksenlivet, fra én livsfase til en anden. Det kan ske forskelligt for os, alt efter hvilken uddannelse vi har, hvor i landet vi bor, om vi stifter familie eller ej, men det er, som om vi et sted i den proces, som vejen mod det voksne liv er, bliver sugget ind i hver vores hamsterhjul, hvor vi bare løber rundt og rundt i en hverdag, der ikke var den, vi drømte om, da vi var unge, og som vi godt ved, ikke er den optimale for os, fordi den lader os tilbage med for få kræfter til det, som i virkeligheden betyder noget for os. Det er et hamsterhjul bestående af fast arbejde, formentlig et fast parforhold, måske børn, og de fleste fridage går med kedelige familiearrangementer eller unødvendige arbejdsweekender i grundejerforeningen, som vi ikke har lyst til, men som vi siger ja til, fordi vi føler os forpligtede til det. Alligevel fortsætter vi, fordi vi tror, at det at stå op om morgenen, stresser over at få sig selv og børnene i tøjet og af sted, arbejde fra 8 til 16 (og måske et par timer mere foran den bærbare om aftenen, hvis vi ikke er gået kolde foran fjernsynet) og

ordne en masse derhjemme sidst på dagen, så vasketøjskurven kan være tom og ILVA-hjemmet pænt, er den eneste måde at leve på. Første skridt starter med at huske, at det er det ikke.

Der er mange måder at leve på, og du vælger selv hvilken.

Inden vi går videre med den tanke, at det er dig selv, der vælger, hvilket liv du lever, så lad os prøve at spole tiden frem. Hvor gammel er du nu? Hvor mange år har du tilbage på arbejdsmarkedet? Hvor længe vil din tilværelse foregå på præcis samme måde som nu?

De fleste af os træder ind på arbejdsmarkedet, når vi er i tyverne, og uanset om det er først eller sidst i tyverne, er perspektivet i og for sig det samme. De næste mange år, helt vildt mange år, skal vi stå op om morgenen, gå på arbejde, være væk fra vores hjem og vores kære det meste af dagen for til sidst at komme trætte hjem og overleve til næste morgen, hvor det hele gentager sig. Selv har jeg været på arbejdsmarkedet i ti år og har derfor omtrent tre årtier tilbage. Med respekt for den stadigt stigende pensionsalder er det en livsform, som vi, fra vi begynder på arbejdsmarkedet, kan se frem til at leve de næste fyrre år, hvor vi så bliver pensioneret og langt om længe endelig kan nyde livet en lille smule. Hvis vi altså ikke er døde inden da.

Eller hvis vi ikke er blevet syge, så vi ikke kan dyrke vores have, læse de bøger eller foretage de rejser, vi gerne ville, når vi nåede frem til vores velfortjente otium. Eller hvis ikke vores ægtefælle er død i mellemtiden, så man ikke nåede den vigtige tid sammen. I hvert fald kan vi være sikre på, at årene er gået, at børnene er vokset op, mens vi var på arbejde, at vi ikke følte, at der var tid nok, og noget er uigenkaldeligt forbi. Måske har vi mistet opsparingen på grund af en boligboble eller et bankkrak, og under alle omstændigheder erkender vi som halvfjerdsårige, at når vi forlader arbejdsmarkedet, så har vi ikke de kræfter, vi havde for to, tre eller fire årtier siden.

Tid er det, der betyder mest

Forleden morgen stod jeg af metroen på Christianshavn Station og ville gå over Knippelsbro i martssolen, inden jeg skulle til et møde med min forlægger i indre by. På fortovet kom jeg til at gå lige bag en mand og en kvinde, der tydeligvis var kolleger på vej til arbejde i Nordeas knejsende hovedsæde ved havnefronten. Jeg skyder på, at de begge var først i fyrrerne, og de talte om deres børn. Om at børnene var ved at blive store, at den ene havde en søn, der gik til fodbold hele tiden, og de derfor sjældent så knægten til måltiderne derhjemme. At de begge havde et barn, der skulle konfirmeres senere på foråret, og det for dem som forældre naturligvis var en stor og tankevækkende begivenhed. Der var det, jeg hørte kvinden sige: ”Tiden er gået så hurtigt. Jeg ville ønske, jeg havde haft mere tid sammen med dem, da de var små.”

Jeg tror, den kvindelige medarbejder i Nordea den morgen ramte noget centralt, som vi alle kan genkende. Penge, boligindretning, en bil eller to, elektroniske gadgets og køkkenmaskiner kan alt sammen være udmærket, men tid er, hvad vi har brug for for at leve.

Hvor mange af os har ikke i alle mulige sammenhænge sagt eller tænkt: ”Jeg ville ønske, at vi havde haft mere tid.”

Når du vender tilbage til grundtanken i dette skridt – at du selv vælger, hvordan du vil leve – så husk, at tid og ikke penge er din vigtigste ressource i forhold til at leve et meningsfuldt liv. Med respekt for de relativt få mennesker i Danmark, der er ramt af seriøse økonomiske problemer, så gælder det for de fleste af os, at vi reelt ikke mangler penge. Vi har alle sammen taget over hovedet, mad i munden, tøj på kroppen og lidt ekstra til fornøjelser, men i Danmark i 2013 føler de fleste af os, at vi ikke har tid nok. Tid nok til en god middag med konen eller kæresten, en udflugt med ungerne, en god aften med rødvin i gode venners selskab, en cykeltur alene i naturen, hvor vores tanker kommer i ro, en ekstra tur til Paris eller Berlin, tid til et besøg hos de ældste i vores familie, der måske føler sig ensomme og trænger til vores selskab, tid til at hjælpe andre, til at stå alene ved vinduet med et krus kaffe og reflektere over verden og livet.

Hvor ofte gør du det? Så tit som du gerne ville? Hvad giver det dig? Hvad er grunden til, at du ikke gør disse ting, der føles meningsfulde og giver dig ro i sindet oftere, end tilfældet er?

Jeg ved i hvert fald, at jeg, selvom jeg er kommet et godt stykke af vejen i retning af at leve et meningsfuldt liv, så gør jeg ikke disse ting, så ofte som jeg gerne ville. Hvis du er ærlig, tror jeg også, at du har det sådan.

Skal man gøre noget ved det? Kan man gøre noget ved det?

Her har du to muligheder. Den ene er at blive ved med at stå op klokken halv syv hver morgen, bruge hovedparten af din tid og dine kræfter på det, der ikke er det vigtigste for dig, beklage dig over manglende tid og blive ved i det antal år eller årtier, du har tilbage på arbejdsmarkedet, alt imens livet passerer forbi dig. Den anden mulighed er, at du tager det alvorligt og begynder at ændre dine prioriteringer og vaner, så du får skabt tid til det vigtige.

Misforstå mig ikke, jeg anerkender fuldt ud tilfredsstillelsen ved at lave et stykke veludført arbejde på sin arbejdsplads, at man kan have karriereambitioner, der er meningsfulde for en selv, at der er husleje og regninger, der skal betales. Jeg anerkender også, at det kan være en forfærdelig situation at stå uden for arbejdsmarkedet og permanent være henvist til en plads på bænken – et problem, flere og flere oplever i disse år. Det er en absurd situation i vores samfund. Groft sagt er der en stor gruppe mennesker, der i perioder eller permanent er koblet fra arbejdsmarkedet, mens en anden gruppe – den, der er koblet til arbejdsmarkedet – i højere og højere grad går ned med stress, føler, de mangler tid, er trætte af deres job eller ligefrem bliver syge af det. Det tror jeg, at vi kunne indrette smartere, og jeg håber, vi som samfund en dag når dertil. Når du samtidig føler, at du mangler tid, gerne vil leve et liv med mere overskud og mindre stress, så er der grund til gøre noget.

Hvor er du på vej hen?

I løbet af denne bog vil du blive præsenteret for en række konkrete redskaber, der kan hjælpe dig til at få mere tid. Men inden vi når så langt, er du nødt til at gøre dig nogle tanker om, hvad du egentlig vil, og hvad der betyder noget for dig. Hvis du ikke er bevidst om

det, vil du få meget vanskeligt ved at skabe forandringer i dit liv. I første omgang skal du gøre det helt overordnet, hvorefter du senere i bogen får mulighed for at konkretisere dine prioriteringer yderligere, så det kommer til at betyde forandringer i din hverdag.

Kender du din retning? Hvad drømmer du om? Har du et mål med de ting, du gør? Jeg tror, at når så mange mennesker bare bliver ved med at træde rundt i hver deres hamsterhjul, er det, fordi de ikke kan forestille sig andet. Alle de andre hamstere træder jo også rundt i deres hjul, og man kan derfor få det indtryk, at det er den eneste måde at leve på. Det er det ikke.

Skal du nå frem til et liv med mere overskud og mindre stress, er du nødt til at træde ud af hamsterhjulet. I hvert fald for en stund, så du får lejlighed til at reflektere over dit liv.

Hvordan ønsker du at bruge dine timer? Hvad vil du bruge dit liv på? Hvad er det vigtigste for dig?

Det er helt afgørende, at du stiller dig selv disse spørgsmål. Jeg opfordrer dig til at overveje dem grundigt og skrive de svar, du kommer frem til, ned. Det kan du gøre ved at lave de øvelser, der afslutter dette første skridt, og dit vigtigste redskab til disse og mange andre øvelser bliver en god kuglepen og en notesbog. Jeg bruger selv notesbøger fra Moleskine og kuglepenne fra Uni-ball (dem, der hedder "fine"), og siden jeg for snart tre år siden indledte min vej mod mindre stress og mere overskud, har jeg fyldt op til flere notesbøger, og det har hjulpet mig enormt til at få tanker på plads, idéer skrevet ned og givet mig en retning i mit liv. Ved at skrive i hånden er jeg fri for de distraktioner, en computer alt for hurtigt byder på, og det er, som om at jeg bliver tvunget ned i tempo, når jeg sætter mig med et krus god kaffe og en notesbog. Den gode oplevelse fortjener du også, og du behøver ikke at bruge mere end ti minutter hver anden eller hver tredje dag. Du vil opleve, at det hjælper dig, og mit bud er, at du snart vil bruge notesbøgerne til meget mere. Det gør jeg, ugentlige huskelister (dem vender vi tilbage til), idéer til fremtidige skriveprojekter, notater til mit arbejdsliv osv.

Jeg har selv organiseret det sådan, at jeg har tre notesbøger, som jeg altid har med mig. En af bøgerne bruger jeg som en decideret dagbog, jeg typisk skriver i et par gange om ugen. En anden er en bog, hvor jeg nedskriver idéer til mine personlige projekter – det kunne fx være notater til kapitlerne i denne bog eller idéer til udvikling af min hjemmeside. Og en sidste notesbog er viet til de mere praktiske ting som huskelister, notater vedrørende mit arbejde, overslag over den kommende måneds budget eller i den sjovere ende en beregning over, hvad en ferierejse til Bali for hele familien kommer til at koste. Til gengæld bruger jeg ikke længere en kalender, hverken en fysisk eller en elektronisk, og det har fungeret fint for mig i snart to år.

Når du så har fået købt din Moleskine-notesbog (og nej, jeg har ikke nogen økonomisk forbindelse med Moleskine, og jeg tjener ikke noget på at anbefale deres produkter, men jeg synes bare, at deres notesbøger er stjernelækre at skrive i), så finder du et roligt øjeblik til at skrive.

Skriv dit eget bud på disse to spørgsmål:

- 1) Hvad er det vigtigste for mig?
- 2) Hvad vil jeg stille op med mine timer?

Du skal naturligvis være ærlig, og du skal tænke, at de svar, du nu skriver ned, repræsenterer dit ideal. De repræsenterer ikke din hverdag, som den ser ud i dag, men sådan som du kunne forestille dig den, hvis du selv kunne vælge. Skulle jeg selv svare, ville jeg skrive i notesbogen, at det vigtigste for mig var Kirstine og mine børn, de mennesker jeg elsker, og at det samtidig var vigtigt for mig at finde kræfter til at udfolde mig kreativt, skabe noget, der kan være til glæde og inspiration for andre, og i øvrigt ville det være vigtigt for mig at søge inspiration til det ved at rejse ud og/eller tilbringe tid sammen med mennesker, der er interessante og inspirerende.

Herefter ville det være ret enkelt at svare på spørgsmål nummer to. Mine timer skulle ikke bruges på at se videoer af søde katte på YouTube, på de sociale medier, foran fjernsynet eller til endeløse, uproduktive møder på min arbejdsplads. De skulle bruges på at hjælpe mig til at dyrke det, der er det vigtigste for mig: at have tid

og kræfter til at være nærværende sammen med Kirstine og børnene, til at blive klogere, være sammen med mennesker, der inspirerer mig, til at skabe noget kreativt og blivende og fra tid til anden bruge mine timer på at forlade hjemmets rammer og trække ny luft i fremmede lande.

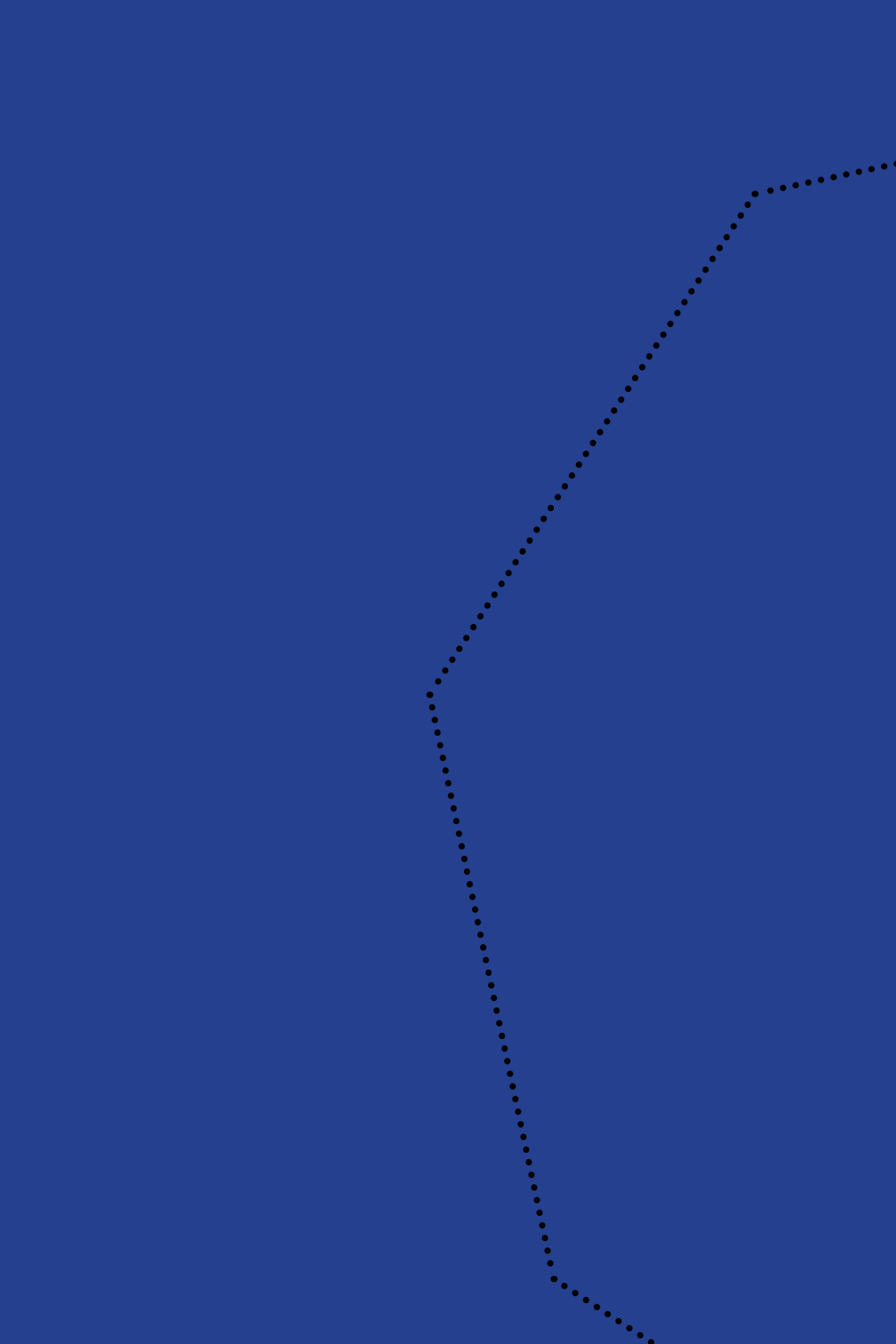
Gør noget, men husk, at det er en proces

Hvordan ser dine svar ud? De kan være helt anderledes end mine, og det er fint. Pointen med denne proces er at gøre dig bevidst om, hvad du egentlig vil, og hvad der betyder noget for dig, når det kommer til stykket. Midt i hverdagens travlhed har mange af os en tendens til at glemme det, og derfor er det en god idé, at du stopper op, skriver det ned i en notesbog og minder dig selv om det vigtige.

Næste skridt er, at du overvejer, om der er samklang mellem det, du har skrevet, og hvordan din tilværelse ser ud i dag. Et godt bud er, at der er samklang i nogen grad, men at du også må erkende, at en meget stor del af din tid går med noget andet end det, der i bund og grund er det vigtigste for dig. Det kan – og bør – du gøre noget ved.

Det er vigtigt at understrege, at jeg ikke advokerer for, at du – i samme øjeblik du har konstateret, at du ikke bruger så meget tid, som du kunne ønske på det, der betyder mest for dig – går ud og siger dit job op, sælger lejligheden og tænker, at **nu** skal du realisere dig selv. Det er besnærende at tænke sådan – guderne skal vide, at jeg ofte selv har gjort det – men jeg anerkender også, at der er en husleje, der skal betales, forpligtelser, der kræver, at man står op om morgenen, og gulve, der skal vaskes. Jeg tror heller ikke så meget på, at man kan tage den ene store og livsomvæltende beslutning, der løser alle ens udfordringer med et slag. Mere effektivt er det gradvis at ændre vaner og skridt for skridt bringe sin tilværelse i retning af det sted, hvor der er overensstemmelse mellem det, man vil, og det, man gør.

Endelig skal du huske at tænke på det som en proces. I denne bog får du ikke revolutioneret dit liv på to sekunder, men hvis du følger dens forslag, sætter du en udvikling i gang, som betyder, at du får skabt permanente forandringer i dit liv. Processen begynder med, at du finder ud af, hvad du vil, og hvad du ønsker at få ud af livet.



Huskepunkter

- ◆ Du lever et trygt og komfortabelt liv, men du mangler overskud, og du føler, at der mangler noget i din tilværelse.
- ◆ Alligevel fortsætter du med at gøre det samme dag efter dag efter dag. Det bør du ændre.
- ◆ Tænk over, om der er sammenhæng mellem det, du gør i dit liv, og det, du gerne vil gøre.
- ◆ Det er vigtigt, at du træder et skridt tilbage, reflekterer over din tilværelse og overvejer, hvordan din ideelle tilværelse ser ud.
- ◆ Husk, at der er tale om en proces. Du skaber ikke en gennemgribende forandring i dit liv fra den ene dag til den anden, men ved gradvis at ændre vaner kan du opnå store resultater.

Fem ting, du kan gøre

- 1** Når du har købt din notesbog og i en stille stund har besvaret de to ovenstående spørgsmål om, hvad der er det vigtigste for dig, så bladrer du om på en ny side og skriver øverst spørgsmålet: "Hvad kan jeg gøre i dag, der bringer mig nærmere det, jeg ønsker at bruge min tid på?" Derefter skriver du et svar. Lad det være en lille, overskuelig ting som fx: "I dag vil jeg brygge to kopper te og sidde og tale med min kæreste, mens alle elektroniske apparater i huset er slukket," "i dag vil jeg læse en ekstra godnathistorie for mine børn" eller "i dag vil jeg gå en tur udenfor i femten minutter inden sengetid." Lad det være en lille ting, som du er sikker på at kunne gennemføre, gennemfør den, og gør det samme i morgen.
- 2** Udfyld din egen drømmetidslinje på **fourhourworkweek.com**. Vær konkret. Hvor vil du gerne være om seks måneder? Hvad skal der til, for at det lykkes for dig?

- 3 Sig højt, at du har et mål om at bruge dine timer anderledes. Skriv det på Facebook, Twitter eller et andet socialt medie. Det vil hjælpe dig til at holde fast, og den støtte, du kan få fra andre i din proces, kan være uvurderlig.
- 4 Tal med andre, og stil dem spørgsmålene. Hvordan ser din ideelle tilværelse ud? Hvor langt er du fra at leve din ideelle tilværelse? Når vi kun har det her ene liv, hvorfor lader vi os så nøje med det næst- eller tredjebedste? Lyt til de svar, du får, og tænk på, hvordan du kan bruge dem i dit eget liv.
- 5 Tænk tilbage: Hvornår synes du, at du har haft det bedst i dit liv? Hvad var det, der gjorde, at du netop i den periode af dit liv havde det godt? Hvad kan du gøre for at genskabe den situation? Skriv dine svar ned.

Hvordan ønsker du at bruge dine timer? Hvad vil du bruge dit liv på? Hvad er det vigtigste for dig?

Mange af os har en stresset hverdag med alt for mange opgaver og alt for lidt tid og overskud. Et liv med for meget trædemølle og for lidt råderum til det, der virkelig betyder noget for os: nærvær og tid til familien, rejser, alt det sjove og meningsfulde.

Budskabet i denne bog er, at det kan man sagtens lave om: Det gælder om at gøre noget og tage et skridt ad gangen.

OM AT LEVE giver et væld af konkrete råd om og redskaber til, hvordan man finder ind til kernen og skaber plads til det vigtige i livet – ved at vælge til og fra, blive mere produktiv, komme ud i naturen, få søvn, god kost og motion, alenetid og meget mere. Ved at følge de 20 skridt i bogen kan man skabe store positive forandringer i sit liv ved at prioritere, rydde op og skabe gode vaner.

Bogens forfatter Ole Ditlev Nielsen deler rundhåndet ud af sine bedste værktøjer, overvejelser og tips til rejser, bøger, digitale redskaber, gadgets og enkle og meningsfulde måder at gribe livet an på. Alt sammen erfaringer og viden fra forfatterens travle liv som underviser, familiefar, fagbogsforfatter og foredragsholder.

De enkelte skridt i **OM AT LEVE** er lige til at gå i gang med. Man kan prøve med et enkelt skridt, tage dem alle 20 – eller sammensætte sin helt egen vej med inspiration fra bogen.

WWW.DPF.DK



9 788777 069802

PSYKOLOGI
ORGANISATION
PÆDAGOGIK



DANSK
PSYKOLOGISK
FORLAG