

Gør, hvad du vil

Månedens opgave er at gøre lige præcis, hvad du har lyst til. Og nej, det gælder ikke, hvis du har lyst til at få vasketøjet af vejen inden weekenden eller brænder for at arbejde din dårlige samvittighed af på kontoret.

JEG HAVDE EN GANG EN kæreste (som var et fjols på mange områder), men som også besad en evne, jeg virkelig beundrede. Hr. X var i stand til klart, præcist og direkte at formulere, hvad han havde lyst til. Altid. Hvis jeg skulle bestille noget at drikke til ham på en cafe, sagde han aldrig "jeg tager bare det samme som dig", men tog i stedet en dyb vejrtrækning, kneb øjnene sammen og erklærede "jeg har virkelig lyst til en ekstra varm dobbelt latte lavet på minimælk med et shot espresso, med karamelsirup, uden kakaodrys, og med to rør sukker ved siden af". Ligeledes kunne han langt hurtigere end jeg beskrive, hvilken type mad han



PERNILLE MELSTED er coach, foredragsholder og forfatter til bogen "Find din passion på fire uger". Hun er uddannet Master Coach i USA fra Debbie Fords Institute for Integrative Coaching.

I 2003 forlod hun USA og en succesfuld pr-karriere i New York for at udleve sin drøm. I dag har hun egen coaching-virksomhed i København, hvor hun inspirerer andre til at turde gøre det, de drømmer om.

Se mere på www.pernillemelsted.com

5-årige, der kunne græde i hysteri over at få vanille softice, når jeg udtrykkeligt havde bedt om blandet softice). På mine passionskurser bliver deltagerne som det allerførste opfordret til at øve sig i at skærpe deres sanser og begynde at lytte til deres hjerte igen.

ne, træk vejret dybt og mærk efter. Hvad har du lyst til? Hvad er det, du dybest set længes efter lige nu? Er det afslapning, sjov, forkælelse, udfordring, leg, anerkendelse, fred, nærvær, harmoni ... eller noget helt andet? Svar så ærligt du overhovedet kan.

*Øv dig i at lave ingenting.
Det er sværere, end det lyder.*

havde lyst til (spejlæg, men stegt på begge sider. Tomater, men skåret i både, ikke skiver. Cæsarsalat, men uden crutoner og med ekstra parmesan).

Mærk efter

Jeg blev pinligt opmærksom på, hvor ofte jeg selv per automatik blot svarede "det ved jeg ikke", eller "jeg er ligeglad". Sandheden er jo, at vi sjældent er ligeglade. Vi er bare dovne og ikke vant til at føle. Hvis du lukker øjnene og mærker ordentlig efter, ved du jo godt, om du har mest lyst til sushi eller club-sandwich, om du hælder mere til intellektuel fransk film noir eller et amerikansk kærlighedsdrama i dag. Det er bare nogle gange mere bekvemt at være neutral. Men det er også kedeligt og uinspirerende altid at være ligeglad.

Gør op med ligegyldigheden og begynd at mærke og følg din lyst igen. Dette er en naturlig evne, som du uden tvivl mestrede, da du var barn (jeg var vel ikke den eneste

Jeg plejer at sige, at missionen er fuldført, når du er i stand til at vurdere, om du har lyst til de grønne eller røde M&Ms, og når du tydeligt kan mærke om det er Heinz eller Beauvais, der skal i indkøbskurven i dag.

Stress er den største udfordring i forhold til at mærke din lyst. Det er ganske enkelt umuligt at tænke kreative tanker og mærke følelser som passion, lyst og ægte glæde, når du er i denne tilstand. Du kan vælge at "kurere" stresssymptomer med hovedpinepiller og chokolade, eller du kan trække i nødbremsen og bevæge dig over i stillekupeen, og beslutte dig for at komme i kontakt med det, du egentlig har lyst til.

Tænk over hvor lang tid siden det er, du sidst havde en time til dig selv? Helt til dig selv. Uden stimulanser som af tv, radio, telefon, internet, bøger eller musik til at adspredde tankerne med. Giv dig selv den time. Gerne tre eller en hel dag hvis du har mulighed for det. Øv dig først i at lave ingenting, hvilket er langt sværere, end det lyder. Når du sidder der og laver ingenting, så luk øjne-

Hvad har du lyst til?

Overvej derefter hvad du kan gøre for at opfylde dit behov. Måske kunne du dovne på altanen med en god bog, arrangere en fest for veninderne, bestille tid til en pedicure, tage ud og spille vandpolo, gå i kirke, ride på heste i Dyrehaven, lave ballondyr med din nevø, bage hindbærsmutter eller stå på rulle-skøjter? Lad din krop være kompas og mærk hvad du bliver draget af. Måske opdager du en sidegade, du aldrig har set, eller en kop te du aldrig før har smagt. Overrask dine smagsløg. Og hold så op med at sige: "jeg ved det ikke". Hvis ikke du ved det, så mærk efter og find ud af det. V

Lær at holde fri

Hold jævnligt en 'Følg Lysten dag' hvor du ingen planer har, men blot vælger at mærke, hvad du har lyst til. Giv slip på samvittigheden og tankerne, om hvad du burde lave, og gør kun det, der føles rigtigt for dig. Vær spontan og overgiv dig til livet, som det udfolder sig. Vælg dit tøj og dine aktiviteter med lyst.

Spørg dig selv

Hvad har jeg lyst til lige nu? Hvad længes jeg inderst inde efter? Hvordan kan jeg opfylde dette behov? Forpligt dig til at gøre det lige NU, hvis du kan, eller inden for de næste 4 uger. Sæt det i din kalender med det samme.