

PRIORITER MED HJERTET

Forvalter du døgnets 24 timer, så der er nok plads til det, der er vigtigt for dig - eller er uret blevet din værste fjende?



Pernille Melsted er coach og forfatter til bogen "Find din passion på 4 uger". Hun drømmer om: tid til at ligge i sengen en hel dag med en ordentlig stak blade, non-stop take-away fra Kransekagehuset og dvd box-sættet CSI New York (for guds skyld ikke CSI Miami).
www.pernillemelsted.com

Døgnet består af 24 timer, det er et urokkeligt faktum. Ligeledes er det et urokkeligt faktum, at du selv bestemmer, hvordan dine 24 timer skal udnyttes. Stort set. Selvfølgelig bestemmer småbørnsmødre ikke selv deres døgnrytme, og ja – man kan bruge oceaner af tid som gidsel i marineblå SAS-lounges når et flyet igen er forsinket. Men generelt har vi faktisk mulighed for at styre vores kalender. Spørgsmålet er så, hvordan vi får det bedste ud af vores dyrebare tid. Det handler om at vælge til og vælge fra, og helt afgørende er det, at du lader dette valg været styret af din personlige passion.

Som moderne kvinde har du uden tvivl

hørt begrebet work-life balance. Du har måske endda været på kursus i, hvordan du implementerer dette fine begreb i dit eget kaotiske liv. Men helt ærligt – så er hele diskussionen om balance som den forløsende nøgle lidt skævvreden. Min erfaring er nemlig, at man sagtens kan være ude af balance på papiret, og samtidig være fuld af energi, overskud og balance indeni.

Susanne har i 14 år siddet i en god, trykstilling i en fagforening. Hun har arbejdet fra 8-16 hver dag og har aldrig følt sig stresset eller overbebyrdet. Hendes liv har på alle måder været ganske balanceret. I dag er Susanne ved at åbne sin egen cafe og arbejder

ofte 12 timer om dagen i et hektisk miljø. Hendes liv er på ingen måde balanceret, men hun er fuld af passion og elsker hvert sekund af sit nye travle liv. Og hvad med Mozart, Einstein og Mother Teresa. Ville de mon i dag blive udråbt som vanvittige workaholics og tvangsindlægges på et work-life balanceseminar, fordi de ikke holdt minimum 30 minutters frokostpause hver dag og 6 ugers ferie – helt fuldstændig fri for klaver, matematiske formler og syge børn?

Pointen er, at balance for balancens skyld ikke er at efterstræbe. Der er med andre ord ingen grund til at føle dig mislykket, fordi du ikke formår at dele dit liv op i lige store lagkagestykker efter devisen om, at der i det "rigtige" og det balancerede liv er afsat 8 timer til søvn, 8 timer til arbejde og 8 timer til fritid. Hvad med at flytte fokus fra balance til tilfredshed? I stedet for at slå dig selv oven i hovedet over, at du igen ikke formåede at afsætte 1.7 procent af din tid til personlig udvikling eller sport, så spørg dig selv, om du er tilfreds med den måde, du vælger at bruge din tid på. **V**

Tilfredshedstest

Prøv at bedømme din tilfredshed i hver af områderne nedenfor. Giv først hvert punkt en karakter fra 1 – 10 i forhold til hvor tilfreds du lige nu er med dette tidsområde. Brug din intuition.

1 = det kan ikke blive værre, 10 = det kan ikke blive bedre.

Overvej hvilke punkter der kan og skal ændres, opprioriteres, nedprioriteres, droppes eller uddelegeres.

Arbejdstid - Skal og kan du ændre på dine arbejdstider?

Passionstid - Hvilke interesser skal der gøres mere plads til?

Alenetid - Har du brug for tid til dig selv? Hvor meget? Hvornår? **Familietid** - Hvad har du lyst til at gøre med familien?

Kærestetid - Hvad længes du efter, at du og din partner gør sammen?

Venindetid - Hvem har du lyst til at se mere til? På hvilken måde?

Pligter - Skriv en liste over ugentlige pligter. Kan noget gøres smartere, sjovere eller uddelegeres?