

17. JANUAR 2020

Det gode liv: Skru op for din



"Egenomsorg handler også om at nyde alt det, der er omkring os i hverdagen. De små ting. De store ting," lyder det i denne uges Det Gode Liv. For eksempel denne smukke solopgang ved Charlottenlund Fort i mandags.

Foto: Camilla Grønnegaard Christoffersen

egenomsorg

❤ Villabyerne

Egenomsorg handler om at passe på sig selv. Det gør vi også ved at tænke positivt om os selv. Fremhæve alt det, du er, i stedet for at tænke på alt det, du ikke er

Villabyerne - 17. januar 2020 kl. 17:58

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen, indehaver af

Sundhedsværkstedet

Kontakt redaktionen: sndk@sn.dk

Pas på dig selv. Sætningen bliver ofte sagt og hørt uden den store betydning.



SAMTALEKØKKEN
22. januar kl. 18.00
MEYERS SPISEHUS LYNGBY
NASER KHADER
I SAMTALE MED CLAUS MEYER
Pris 295 kr. inkl. 4 retters middag. Køb billet på madbillet.dk
SE MERE HER
MEYERS SPISEHUS

Men der ligger noget helt essentielt i netop de ord. Vi skal passe på os selv. Ingen er nærmere til det, men i en travl hverdag med mange gøremål, job og familie er det alt for nemt at sætte sig selv til sidst. Der, hvor vi har brugt al energien på at gøre alle andre tilfredse og levere til dem, der er

afhængige af os.

Måske er du også påvirket af familiære udfordringer som skilsmisse, sygdom eller andet, der stille og roligt dræner overskuddet på den mentale konto.

Når regnskabet gøres op, så er der kun røde tal på den post, der hedder egenomsorg. Det bliver nærmest umuligt at finde en halv time til sig selv, og lykkes det endelig, er det ofte med dårlig samvittighed og en nagende tanke om, at det kan du ikke helt tillade dig.

Hvis du har det på den måde, er det på tide at tage affære.

At passe på sig selv er måske ikke raketvidenskab, men utroligt væsentligt at have med i hverdagen, hvor det er alt for let at overse netop sig selv.

Her er nogle gode råd til at prioritere egenomsorg og gøre det til en naturlig del af mental sundhed.

At være noget for sig selv

Man kan ikke hælde fra en tom spand. Det er et kendt udtryk, der betyder, at man til tider må prioritere sig selv for at kunne være noget for andre.

Det at prioritere tid til sig selv kan give mulighed for at reflektere over ens egen livssituation.

Det kan være med tanke på, om der er noget, vi gerne vil have mere af

eller noget, vi gerne vil have mindre af.

Tid alene kan også påvirke kreativiteten positivt og måske hjælpe til at mindske stress og gøre os i stand til at mærke efter, hvad der er væsentligt netop nu.

Det giver os mulighed for at komme i kontakt med følelser i stedet for at fokusere på den næste opgave på den mentale to-do liste.

Nydelse i slowmotion

Egenomsorg handler også om at nyde alt det, der er omkring os i hverdagen. De små ting. De store ting.

Nydelsen kan bestå i at sætte pris på en god kop kaffe, se på en smuk buket blomster, gå en tur og mærke den friske luft og nyde naturen.

Når du tager dig tid til at åbne sanserne og nyde omgivelserne, kommer der en naturlig følelse af velbehag.

Giv komplimenter en større plads

Er du god til at modtage komplimenter? Mange har svært ved at modtage komplimenter og kan føle sig nærmest utilpas, når de skal modtage et kompliment.

Det er nemt at slå hen med en forklaring om, at det ikke er den fulde sandhed og komplimentet sikkert ikke er helt ægte.

Det er helt forkert. Vi skal i meget højere grad lytte til de rosende ord, tage dem helt ind og nyde at blive set og anerkendt.

Når andre fremhæver noget godt og fint, er det den bedste næring til selvværdet. Som en del af din egenomsorg er det en fin ting at tænke over, hvilke kvaliteter ved dig selv, du kan lide og gerne vil fremhæve.

Accept og læring

Egenomsorg kan også handle om at acceptere sine valg. Både dem, man har truffet og dem, man er ved at træffe.

Antallet af valg og beslutninger er mange, hver eneste dag. Vi træffer valg ud fra den aktuelle situation og de ressourcer, vi har til rådighed på det givne tidspunkt. Og ikke alle valg viser sig på den lange bane som de bedste valg.

I stedet for bittert at fortryde et valg og lade de negative tanker

dominere, så kan egenomsorgen også handle om at tænke over det, man måske fortryder og ikke er så stolt af, som inspiration til at forbedre lignende situationer fremadrettet og træffe et andet valg næste gang.

En som mig

Der skrives meget om ensomhed og oftest med en undertone af, at det skal undgås. Det er væsentligt at skelne mellem ensomhed og at være alene. Det er to forskellige ting, og det er på ingen måde skræmmende at være alene.

Det at være alene kan også være en kærdkommen lejlighed til at være sammen med sig selv og opleve, hvordan man kan være sin egen bedste ven og rigtig godt selskab.

Egenomsorg handler om at passe på sig selv. Det gør vi også ved at tænke positivt om os selv.

Fremhæve alt det, du er, i stedet for at tænke på alt det, du ikke er.

Pas på dig selv er et godt forsæt for 2020.

Klummen er et udtryk for skribentens egne synspunkter, tanker og erfaringer.