

(NYHEDSBREV)**Glansbilledernes skygge**

Så hvordan finder man en realistisk og overskuelig opskrift på 'det sunde liv'? Og er det sunde liv overhovedet lig med opskriften på det perfekte liv?

Medierne generelt og de sociale medier specifikt er hurtige til at bombardere os med glansbilleder af det perfekte liv. Eller det, som afsenderne gerne vil udstille som det perfekte liv. Det der liv, hvor afsenderen ubesværet jonglerer med tre-fire børn, en høj uddannelse og følgende utroligt spændende og krævende job, fantastiske venner og selvfølgelig kun de politisk korrekte fødevarer og et sundhedsideal, meget få kan leve op til.

Pointen er, at de sociale medier netop kun giver os glansbilleder. Det er meget ofte et stærk redigeret øjeblikbillede af en enkelt persons version af det perfekte liv.

Hvad der er det perfekte liv for den ene, er selvfølgelig ikke nødvendigvis det perfekte for den anden. Det, der er nemt at praktisere i hverdagen, er måske en stor udfordring for den anden. Når vi lader os forblænde af andres historier, er der ikke altid kun inspiration at hente. Det kan mange gange også bidrage til misundelse, og måske endda en følelse af mindreværd.

Netop her skal man huske, at ens eget liv er unikt. Kun du kan skabe dit eget perfekte selvbillede og vide præcis, hvad der er væsentligt, og kan være med til skabe en god balance og leve op til nytårsforsættet om et sundere liv.

Det handler jo om dit sunde liv og ikke det sunde liv.

En god start kan være at tænke over, hvordan du kan opbygge en grundstamme af gode vaner, der giver dig overskud i hverdagen? Hvad passer til netop dit liv, og hvordan gør du det konkret? Fokuser på det gode liv, og hvordan du selv kan sætte et lighedstegn mellem dit gode liv og dit sunde liv.

Din personlige vision

I mit arbejde med at hjælpe mennesker til at få det bedre i tilværelsen, begynder vi mange gange med at definere en personlig vision. En vision, der skal synliggøre hensigten og være pejlemærket for hvor og hvorfor, der er taget en beslutning om ændringer.

Vi begynder med at definere målet. Hvad er det, du vil opnå? Hvordan vil du gerne se og opleve dig selv på sigt?

Derefter går vi dybere ind i årsagerne. Hvorfor ønsker du at have fokus på at spise sundere, dyrke mere motion, sove mere, stresser mindre, stoppe med at ryge og dyrke flere sociale relationer?

Og til sidst lægger vi en plan for, hvordan du kan komme frem til målet.

Et eksempel på en personlig vision kunne hedde:

"Jeg vil have mere overskud til oprigtigt nærvær med mine nærmeste. Derfor fokuserer jeg på min egen sundhed og trivsel."

Denne sætning eller formålsparagraf kan du læne dig op ad, hver gang du stilles over for valg, der udfordrer din beslutning og ikke passer godt sammen med din vision.

"Skal jeg ryge denne cigaret? Skal jeg spise de sidste stykker chokolade? Skal jeg have vin til maden igen i dag?"

Fristelser er der masser af, og uden at have slagkraftige argumenter og en overvejelse om konsekvenserne af valget, så kan det blive endnu sværere at kæmpe imod.

Udlægningen her er måske lidt forsimplet, men princippet om at have en sætning at spille bold op ad, kan være en meget effektiv hjælp i svære situationer og de mange valg, som vi bevidst eller ubevidst tager talrige gange hver eneste dag.

Det er vigtigt at målsætning eller vision er positivt formuleret, så fokus rettes hen mod, hvad man hellere vil have frem for det, man gerne vil væk fra.

Tag det med i overvejelserne i dagene op til nytår. Og nyd dagene - det er jo ikke mellem jul og nytår, vi skaber det gode og sunde liv. Det er mellem nytår og jul.

Rigtig godt nytår!

Publiceret 02 January 2019 11:36

og glansbilleder
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-01-02/-En-god-start-p%C3%A5-2019-Nyt%C3%A5rsfors%C3%A6tter-fristelser-og-glansbilleder-3829807.html>)

(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569610/0/544/AdId=18922432;BnlSKhAKAGBENBj-AAAA-d7____9____9uz_Gv_v_f_33e8_9v_l_7_-__u_-33d4-_1vX99yfm1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA)

SPONSERET

10. klasse EUX Business giver dig flere muligheder
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-15/-10.-klasse-EUX-Business-giver-dig-flere-muligheder-3531148.html>)

(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-15/-10.-klasse-EUX-Business-giver-dig-flere-muligheder-3531148.html>)



Tag en unik studentereksamen med fokus på innovation
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-15/-Tag-en-unik-studentereksamen-med-fokus-p%C3%A5-innovation-3531278.html>)

(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-15/-Tag-en-unik-studentereksamen-med-fokus-p%C3%A5-innovation-3531278.html>)



(<http://gentofte.lokalavisen.dk/biler/>)

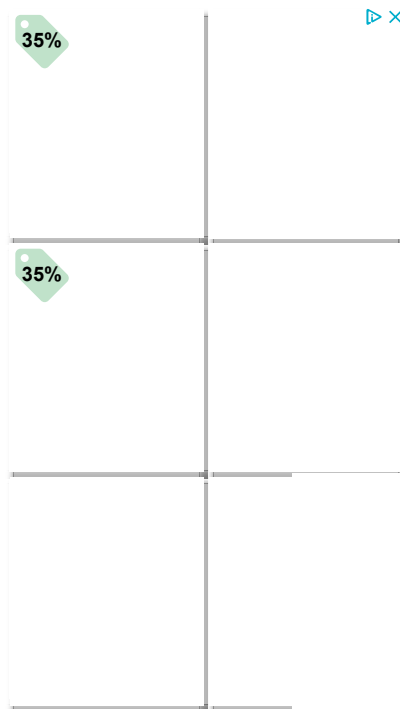
E-AVIS

Læs alle vores udgivelser på nettet.

LÆS HER >



(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569607/0/544/AdId=18922432;BnlSKhAKAGBENBj-AAAA-d7____9____9uz_Gv_v_f_33e8_9v_l_7_-__u_-33d4-_1vX99yfm1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA)



 Villabyerne
3491 Synes godt om

Synes godt om Send besked

Du og 15 andre venner synes godt om dette



(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6401228/0/170/AdId=11331695;BnlSKhAKAGBENBj-AAAA-d7_9_9uz_Gv_v_f_33e8_9v_l_7_-u_-33d4-_1vX99ym1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

SENESTE DEBAT

DEBAT: Glem ikke Gentofte Kino
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-12-26/DEBAT-Glem-ikke-Gentofte-Kino-3814719.html>)

DEBAT: Om en gammel indløsningsret
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-12-24/DEBAT-Om-en-gammel-indl%C3%B8sningsret-3814861.html>)

DEBAT: "Værdien af 'det helstøbte menneske', som skabes i barndommen, er totalt glemt i Danmarks skolesystem i dag"
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-12-20/DEBAT-V%C3%A6rdien-af-det-helst%C3%B8bte-menneske-som-skabes-i-barndommen-er-totalt-glemt-i-Danmarks-skolesystem-i-dag-3756794.html>)

DEBAT: En seriøs udviklingsplan for lejligheder efterlyses
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-12-18/DEBAT-En-seri%C3%B8s-udviklingsplan-for-lejligheder-efterlyses-3778607.html>)

DEBAT: Kære politikere, hvor er I henne?
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-12-15/DEBAT-K%C3%A6re-politikere-hvor-er-I-henne-3726602.html>)