

Slik kjenner du glede

Taras coach gir deg øvelser du kan bruke for å finne glede i hverdagen.

AV MARIT LIEN
3. NOVEMBER 2011



Finn gleden i hverdagen

Forskning viser at ved å være tilstede i det som skjer i eget liv her og nå, så kan man øke den subjektive opplevelsen av livskvalitet.

Taras coach Anne Gerd Samuelsen (53) mener at kroppens tilstand påvirker vår mentale helse, så ved å lytte til kroppen og de signalene den sender kan vi bli mer bevisste på hva vi egentlig trenger.

Klikk deg videre for å se hvordan du kan kjenne glede.

Denne boken tar for seg fenomenet «tilstedeværelse» og betydningen tilstedeværelse har for eget liv og for samspill med andre. Gjennom praktiske oppgaver og refleksjonsøvelser gir boken deg anledning til å trene på systematisk selvobservasjon av egne tanker, følelser og kroppsfunn. Dette setter deg bedre i stand til å mestre det som stresser deg i hverdagen. Samtidig øker din emosjonelle intelligens og din evne til å forebygge og løse konflikter. Boken viser hvordan tilstedeværelse virker inn på det å skape gode og helsefremmende relasjoner både i privatlivet og på arbeidsplassen.

Forfatteren ønsker å gjøre oss bevisst på at vi alle har en frihet til å velge. Vi har muligheten til å stake ut en kurs som harmonerer med den vi innerst inne er, og den vi ønsker å fremstå som.



ANNE GERD SAMUELSEN

(and.san.) arbeider som foredragsholder og følger virksomheter over kortere og lengre tidsperioder i ulike organisasjonsutviklingsprosesser. Hun har arbeidet som leder på ulike nivåer i flere tiår. Hun arbeider med lederutvikling og holder kurs i stressmestring, kommunikasjon og forandring, konflikt-håndtering, selvutvikling, livsmestring, mindfulness/oppmerksomhetstrening, arbeidsglede og livskvalitet. Dette er forfatterens andre bok.



www.kommuneforlaget.no



ANNE GERD SAMUELSEN KUNSTEN I TILSTEDEVÆRELSE

Kommuneforlaget

ANNE GERD
SAMUELSEN

Kunsten i
tilstedeværelse



Kommuneforlaget

I Anne Gerds bok *Kunsten i tilstedeværelse* lærer du tilstedeværelse gjennom praktiske oppgaver og refleksjonsøvelser.

Å kjenne glede forutsetter at du er våken og til stede i nået, og at du registrerer de små tingene i hverdagen.

Å kjenne glede fordrer at du bruker alle sanser; du må se, høre, kjenne, smake og lukte.

På de neste to sidene får du tre praktiske oppgaver som skal få deg til å frambringe glede i hverdagen.

Glede i hverdagen

Øvelse 1

- Se for deg at du sitter med en sofapute på fanget. Sofaputen symboliserer livet ditt slik det er i dag.
- Hvor stor del av puten fyller deg med glede? Er det en stor nok del, eller ønsker du deg mer glede?
- Har du noen tanker om hva som skal til for å få mer glede?
- Hva er det som eventuelt hindrer deg i å få mer glede?
- Skriv en liten logg for deg selv.

Øvelse 2

Før du legger deg om kvelden; skriv ned minimum tre ting som har gitt deg glede i løpet av dagen.

Øvelse 3

- Sett deg ned og registrer pusten din.
- La ordet glede komme fram i bevisstheten – tenk på ordet.
- Legg merke til hva som dukker opp av tanker og assosiasjoner. Det kan være episoder langt tilbake i tid, situasjoner fra nyere tid, e.l.
- Er det noen bilder eller farger som dukker opp? Er det noen lyder du assosierer glede med? Eller noe kinestetisk som trykk, spenninger eller temperatur? Eller smak eller lukt?
- Hvordan er det for deg å begynne og tenke på glede?
- Er det noe spesielt sted i kroppen din at du kjenner gleden?
- Hvordan ser gleden din eventuelt ut? Har den farge? Form? Er den lett eller tung?
- Fokuser på stedet i kroppen hvor gleden sitter enten det er hjerte, magen eller et annet sted, og lat som om gleden stråler ut derifra til den fyller hele deg.
- Bruk den tiden du trenger, og lat som om du kan puste inn glede fra tærne og helt opp til toppen av hodet og ned fra hodet til tærne igjen – som en bølge. Gjenta, og fyll deg selv med glede.
- Skriv gjerne en logg til deg selv fra deg selv.