

Ukens verdens



Lev deg yngre!

Slik fornyer du –
Kjærligheten:

● **6 sekunders magi.**

En forskningsgruppe ved Gottmann Institutt samlet en gruppe par som alle slet med gnisten i forholdet. Parene ble bedt om å kysse lidenskapelig i seks sekunder, når de dro fra hverandre om morgenen og når de møttes igjen om ettermiddagen. I løpet av få uker rapporterte parene om større følelse av tilknytning og nærhet.

– Dette gjør underverker. Når forholdet er skakkjørt har det begynt å falle mange såre ord, å snakke sammen kan være vanskelig, men kroppsspråk og lidenskap, det treffer oss midt i hjertet. Det klarer vi ikke forkludre, forklarer Bianca Schmidt.

● **Sjekking med småsnakk.**

Det er vanskelig å småsnakke med noen du er romantisk interessert i, med mindre du er dreven på det. Øv deg. Begynn å småtalke overalt, med kassamannen på butikken, bussjåføren, kolleger i lunsjen etc.

– Da legger du til deg en vane og du utvider komfortsonen der det ikke er så vanskelig, råder Schmidt.

● **Bli deg selv.** Mange sjekketips går ut på å forbedre seg selv for å fange en partner. – Sørg heller for å skape det lykkeligste livet du kan for deg selv. Et liv som du elsker å være i, foreslår Bianca Schmidt. Da vil du naturlig bevege deg i miljøer og aktiviteter hvor du blomstrer. Sannsynligheten for at du vil treffe noen som er ganske lik, er stor.

Karrieren:

● **Bli bevisst på din egen grunnmur.**

– Når ting går galt i livet, så er det ofte fordi vi beveger oss på tvers av egne verdier, sier Cecilie Ystenes. Bli bevisst din egen filosofi, hva er viktig for deg? Og hvor god



Bianca Schmidt
er gestaltterapeut.



Cecilie Ystenes
er mental trener.

er du på å følge disse verdiene i livet ditt?

● **Våg å pushe grensene dine.** Søk konstant utvikling. Utvikling skjer utenfor komfortsonen. Mestringsfølelsen kan du ta med deg inn på alle livets arenaer. Det betyr ikke at du behøver å klatre Kilimanjaro eller løpe maraton. – Det kan være alt fra å invitere til bursdagsselskap, til å melde seg på et hinderløp til høsten, sier Ystenes.

● **Bli best på å hvile – når du hviler.**

På den måten blir hvile en hvile. Hvilten må være en endring som faktisk gir deg styrke og påfyll. Går oppmerksomheten direkte tilbake på jobb, så er det ikke en god nok endring. Sett eksempelvis ikke på en film du vet er ok. Sett på en som er skikkelig god, som tar oppmerksomheten din og gjør at du sitter igjen med en opplevelse. Det er hvile!

Vennskapet:

● **Begynn med deg selv.**

– Hvis livet er trått og kjedelig med de vennene man har, er det fort gjort å tenke at man skal skaffe nye venner, sier Bianca Schmidt. Begynn med å fornye relasjonen du har til vennene du har i dag. Gjør noe nytt sammen. Dersom dere alltid treffes over et glass vin, så gå på bikramyoga sammen eller på et seminar, i stedet. Det går an å fornye ethvert forhold.



LYKKE FOR MEG:

Navn: Anita Sædberg (43)
fra Kristiansand, gift, to barn.

Lykke for meg er baking, fordi det er summen av så mange ting. Det er dufter, smaker, teksturer og det nesten meditative ved å jobbe med hendene. For meg er baking knyttet til sterke minner fra barndommen, som da jeg bakte min første formkake som 6-åring, eller da mormor lærte meg oppskriften på sin "berømte" sjokoladekake. Hver gang jeg bruker det slitte målebegeret eller bakebollen i stengods som jeg har fått etter henne, kan jeg enda kjenne duften av kavringkake og havremakroner. Når jeg nå lærer barna mine å bake, er vi med å bringe tradisjoner og matkultur videre til nye generasjoner. Det synes jeg er viktig.



UKENS APPTUR

(det finnes kun 1 mormors råd på appstore. Svensk tekst)

Mormor vet best.

Har du sølt kaffe på duken og ikke vet hvordan du skal fjerne flekken? Eller har det satt seg en lukt i kjøleskapet du sliter med å få ut? Da er det fint å ha en virtuell mormor som kan gi råd. På appen Mormors råd er det samlet over 200 husholdningsråd, fordelt på seks kategorier. Teksten er på svensk og appen koster 7 kroner.

– Fra vi kommer ut, er vi en eneste stor læringsmaskin. Utfordringer er noe av det som holder oss engasjert, nysgjerrig og levende i livet. Når det forsvinner, da begynner vi å føle at vi dør litt.

Lytt innover

Det betyr ikke at du skal kaste deg på enhver ny trend som om den var selve ungdomskilden.

– Man må kjenne etter om det stemmer. Å leve ærlig handler om å lytte innover. Å kjenne etter hva som føles godt. Når vi lever i tråd med hvem vi er, så lever vi oss yngre, sier Schmidt.

Hun forklarer at mange mennesker, akkurat som Nina, først evner å lytte når livet tvinger dem til det.

– Livet er brutalt dyktig på å levere slike perioder. Vi får alle slag i trynet, kriser i form av skilsmisse, død og

ulykker. Når noe slikt skjer, når hele systemet rokkes, da tvinges vi til å lytte, sier Bianca.

Cecilie Ystenes jobber som mentaltrener i firmaet Raw Performance. Hun har både toppidrettsutøvere og næringslivsledere på kundelisten.

En ting er felles for alle: – Endring og fornyelse kommer ikke av seg selv.

Veien frem til endring, er ulik fra person til person, sier Cecilie.

Ro i kroppen

– Mange tenker at de må gå på yoga tre dager i uken, for å finne seg selv. Det spranget kan bli veldig stort for mange. I samfunnet vårt er det mange som liker tempo, som liker å være effektive. Endring er den beste hvile du kan få, pleier jeg å si. Å tillate seg å gjøre noe helt annet, snakke om noe annet, det er

også hvile fra det du gjør til daglig.

Ninas jobb er hektisk, det er nulltoleranse for feil.

– **Jeg har mye å gjøre og korte tidsfrister, men jeg er rolig med meg selv. Der ligger den store forskjellen. Jeg føler meg mer våken, jeg setter mer pris på ting. Jeg lever mer, sier Nina.**

Også vennene merker at hun har fått en ny vår. De sier hun er mer til stede. Selv garderoben er fornyet, nå frister det mer å gå i knallrosa og rødt på fest.

Da Nina byttet jobb, måtte familien redusere forbruket. Men selv om lønnen er nesten halvert, føler Nina seg mye rikere.

– Jeg går hjem og er fornøyd hver dag. Jeg føler at jeg har gjort en liten bragd. Jeg har hoppet, uten å vite hvor jeg kom til å lande. Det gjør meg sterk. Jeg er veldig stolt av meg selv.