

TRÆD IND I 2023



NANA LANGE
www.psykolog-lange.dk

UDGIVET
December 2022

TEKST AF
Nana Lange
www.psykolog-lange.dk
[@nana_lange_](https://www.instagram.com/nana_lange_)

GRAFIK AF
Stine Kolding Pedersen
www.stinekoldingstudio.com
[@stinekoldingstudio](https://www.instagram.com/stinekoldingstudio)

Nytår og årsskifte giver anledning til at se tilbage på året, der gik, og gøre klar til at træde ind i et nyt år. Denne overgang inviterer os til at stoppe op og tage en pause med nærvær, fordybelse, givende refleksioner og intentioner for et nyt år.

Dette hæfte er til dig, der har lyst til at reflektere over dit 2022 og forberede dig på at træde ind i 2023. Det inviterer til afslutninger og åbninger, forankring og bevægelse. Vi er alle i bevægelse, men dette betyder ikke nødvendigvis, at vi ved, hvor vi er på vej hen, eller at vi ønsker at udvikle os i en bestemt retning. Måske er du blot på vej? Måske ønsker du hjælp på vejen? Måske har du lyst til og brug for at reflektere over dit liv i denne vilde verden og give plads til nye bevægelser, kollektivt og individuelt? Måske har du intentioner om forandring. Måske har du intentioner om accept uden forandring. Måske har du behov for at forstå og integrere sider af dig selv? Måske skal begivenheder, fortællinger, udvikling og ønsker forankres. Hæftet skulle gerne give plads til både accept og forandring, og du kan fordybe dig i det, der giver mening for dig.

Vi skal ikke agere fejlfindere, dømme og kritisere os selv. Derimod skal vi give plads og gå til spørgsmålene med nysgerrighed og venlighed. Forhåbentlig kan spørgsmålene inspirere til, at du kommer nærmere dig selv og dine nære, bliver mere bevidst nærværende i dit liv og verden og omfavner lige nøjagtig den bevægelse, som passer til dig. Og med dette mener jeg, at bevægelser omkring os (herunder ydre tempo, forventninger og normer) kan påvirke os i sådan en grad, at vi bliver forvirrede, pressede, ængstelige og tomme. Kan du lægge det bort for en stund og lade dine svar udspringe fra hjertet, dine værdier og det, du finder meningsfuldt for dig og den store helhed, du er en del af?



2022

Hvad har været det gennemgående tema eller ord for dit 2022?

• fx mod, kærlighed, energi, forandring, sårbarhed, usikkerhed, angst eller udvidelse

Hvornår var du til stede i 2022? Hvordan var du nærværende? Hvornår mærkede du livet?

Hvad er du glad for at have oplevet og/eller gjort i 2022?

• personligt, socialt, arbejdsmæssigt, økonomisk eller helbredsmæssigt. En aktivitet, handling, stund, følelse eller initiativ. En stor eller lille ting – så længe det har betydning for dig

Hvordan har du forandret dig i 2022? Hvad er tilføjet dine værdier eller den, du er?

Hvad skabte du af betydning for dig selv eller andre i 2022?

• fx projekter, rutiner, vaner, venskaber, et træ, selvstændig virksomhed, malerier eller liv

Hvordan håndterede du mellem menneskelighed i 2022? Kunne du have udvist mere venlighed? Eller gav du måske for meget af dig selv?

Hvad gav du slip på i 2022?

- fx begrænsende selvfortællinger, overbevisninger, relationer, adfærd, vaner eller job

Hvad hjalp dig i processen?

- fx egne evner, tanker, sårbarhed, handling, ydre omstændigheder eller andre mennesker

Hvem kom ind i dit liv i 2022? Hvem inviterede du ind, og hvem åbnede du op for?

Hvem manglede, savnede eller mistede du i 2022?

Hvilke udfordringer mødte du i 2022? Og hvordan håndterede du ubehag, smerte og svære følelser og tanker, som også kan hjælpe dig i 2023?

Brug dine ovenstående refleksioner til at lave en form for førstehjælpskit. Dette finder du på næste side. Her kan du skrive, hvad der vil hjælpe dig, når du kæmper med svære tanker og følelser, oplever smerte og ubehag, har en dårlig dag eller mærker modgang. Du kan tage udgangspunkt i, hvad der plejer at hjælpe, hvad der vil være godt for dig, og hvordan du kan håndtere det, du står over for.



FØRSTEHJÆLPSKIT



*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

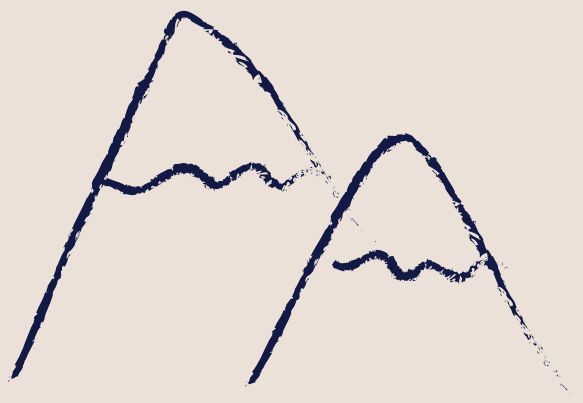
*

*

*

*

2023



Husk dette: man skal ikke opnå noget, have mål, blive bedre eller selvoptimere. Man må selvfølgelig gerne. Man må gerne vokse, man må gerne forandre sig, og man må gerne udvikle sig i en ønsket retning. Hvis man selv har lyst. Med udgangspunkt i hjertet.

Måske styrer du dit liv efter et kompas. Du følger en bestemt vej og sigter mod et bestemt mål – måske er du på vej i denne retning med åbenhed for mulige omveje eller genveje. Der er formål og intention i din bevægelse.

Eller måske har du kastet kompasset væk og lader det, der sker, ske. Du følger din umiddelbare intention og intuition. Det, du gør, føles måske rigtigt lige nu og her, men du er usikker på det større formål i det.

Intet er bedre end det andet. Så længe du trives på din rejse og så vidt muligt tager udgangspunkt i dine værdier.

Spørgsmålene kan forstås på forskellige måder. De lægger op til både konkret og abstrakt tænkning, så giv dig tid og se, hvor dine værdier og tanker fører dig hen. Der er givet eksempler til inspiration, men hvis du forstår spørgsmålene anderledes, besvarer du dem herefter.

Hvad ønsker du at give slip på eller gøre mindre af i 2023?

- fx vaner, adfærd, aktiviteter, relationer, kommunikation, overbevisninger, reaktioner, arbejde og ting

Hvad ønsker du mere af i 2023? Hvad ønsker du at give mere tid? Hvad ønsker du at skabe?

- fx ro, kærlighed, tålmodighed, kreativitet, mod, søvn, skovture, relationer, projekter, dig selv, helbred, hjælp til andre, læring, gode rutiner, kunst eller mellem menneskelighed

Hvad ønsker du at lære og udvikle i 2023?

- fx sige fra, vise sårbarhed, stå på hovedet, spille ukulele, hækle eller holde tale

Er der områder af dit liv, hvor du siger ja, selv om du mærker et kæmpe nej indeni? Hvordan kan dette blive anderledes?

Hvilke høje forventninger spænder ben for dig? Hvilke overbevisninger eller sort-hvid-tænkning forhindrer dig i at leve på den måde, du ønsker, og gøre ting, der er vigtige for dig? Er der normer, du forsøger at leve op til, selv om de ikke stemmer overens med dine værdier?



Intentioner og mål skal udspringe fra et godt sted og med udgangspunkt i et ønske om positiv forandring. De skal inspirere, begejstre og tænde dig. De må stemme overens med den, du er, frem for at bunde i burdetanker, sammenligninger med andre og normer, som du egentlig er uenig i. De må godt være forbundet med lidt ubehag (den gode form for ubehag, som betyder, at det er vigtigt for dig), men de må ikke udgøre en stressfaktor i dit liv. De skal være realistiske og specifikke. De skal ikke være kilde til dårlig samvittighed og præstationspres, men fremme vitalitet og mening. Og de skal opstå i dit hjerte frem for i andres hjerter eller dit ego. Så:

Hvad vil være godt for dig og måske dine relationer og den verden, du er en del af? Hvad har du af intentioner? Hvad ønsker du at udleve? Hvad skal du give plads til inden for de forskellige livsdomæner?

Hvilke værdier, kvaliteter og principper ligger til grund for dine handlinger, intentioner og mål? Hvad skal der til for, at du opnår dine mål? Hvor skal dit fokus være? Hvad skal du dyrke af kvaliteter, evner og egenskaber?

OMRÅDE	JEG VIL SKABE PLADS TIL	HVORFOR VIGTIGT?	KONKRET VIL JEG
ARBEJDE			
SUNDHED			
MENTAL OG FØLELSMÆSSIG SUNDHED			
KREATIVITET			
PERSONLIGT			

OMRÅDE	JEG VIL SKABE PLADS TIL	HVORFOR VIGTIGT?	KONKRET VIL JEG
SAMFUND			
FÆLLESSKAB OG MELLEMMENNESKELIGHED			
VENSKABER OG FAMILIE			
KÆRLIGHED			

HVORDAN SER DIN IDEELLE DAG UD I 2023?

MORGENRUTINER

AFTENRUTINER



VIGTIGE ELEMENTER I MIN DAG

HVAD ØNSKER DU AT
MINDE DIG SELV OM I 2023?

Denne liste kan du have hængende eller tage frem efter behov. Det kan være venlige påmindelser, opmuntring, sunde leveregler eller noget, du har erfaret og indset er det rigtige for dig (måske dine egne 'livets sande regler').

Pointen er ikke, at vi skal udleve et simpelt behov for selvrealisering, der i reglen handler om, at vi ønsker os at være et bestemt "ydre selv". Det handler derimod om, at vi forholder os bevidst til alt, hvad vi indeholder og har med os, og finder retning for vores liv. Så kan vi komme til at opleve os selv som hele mennesker, der er i harmoni med os selv og har en mening med vores tilværelse.

Anders Dræby

