

# TRÆD IND I 2022

NANA LANGE  
[www.psykolog-lange.dk](http://www.psykolog-lange.dk)



UDGIVET  
December 2021

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

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



# 2021

Hvad har været det gennemgående tema eller ord for dit 2021?

\* fx mod, kærlighed, energi, forandring, sårbarhed, usikkerhed, angst eller udvidelse

---

---

Hvornår var du til stede i 2021? Hvordan var du nærværende? Hvornår mærkede du livet?

---

---

---

---

---

Hvad er du glad for at have oplevet og/eller gjort i 2021?

\* 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 2021? Hvad er tilføjet dine værdier eller den, du er?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvad skabte du af betydning for dig selv eller andre i 2021?

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

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvordan håndterede du mellem menneskelighed i 2021? Kunne du have udvist mere venlighed? Eller gav du måske for meget af dig selv?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvad gav du slip på i 2021?

\* *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 2021? Hvem inviterede du ind, og hvem åbnede du op for?

---

---

---

---

Hvem manglede, savnede eller mistede du i 2021?

---

---

---



# FØRSTEHJÆLPSKIT

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*





# 2022



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 2022?

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

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvad ønsker du mere af i 2022? 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 2022?

\* 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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Okay, hold tungen lige i munden, for nu kommer et lidt stort spørgsmål:

- \* Hvordan kan du lade dine forskellige sider, lyster og behov mødes og sameksistere?
- \* Hvordan kan du undgå, at dine forventninger styrer og dikterer din oplevelse?
- \* Hvordan kan du undgå at putte dig selv i en boks, du ikke passer ned i?
- \* Hvordan kan du tillade dig selv at rumme flere træk og tilstande på samme tid, som måske er modsatrettede, og samtidig gøre det, der er vigtigt for dig?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kan du være mere fri i din tilgang til dig selv, din retning og din udforskning af den, du er og ønsker at være? Kan du slette "men" og indføre et "og"?

*"Jeg er yogi, OG jeg drikker alkohol", "jeg er introvert, OG jeg elsker mennesker", "jeg er veganer, OG jeg rejser med fly", "jeg vil gerne være social, OG jeg er genert", "jeg er spirituel, OG jeg elsker at se realityshows".*



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 2022?

MORGENRUTINER

AFTENRUTINER

---

VIGTIGE ELEMENTER I MIN DAG

HVAD ØNSKER DU AT  
MINDE DIG SELV OM I 2022?

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

