



Sætter mig lige ned midt i nullermændene med en god bog. For nu er det mig-tid. Vanvittigt egoistisk? Næ, egentlig ikke.

Det bliver hurtigt en god rutine at gå på den lokale café og nyde en kaffe.



Mig-tid! Det må lige vente til en måned uden fødselsdage, eller til der ikke er så travlt på jobbet, siger vi og ved, at dén dag aldrig kommer. Men I FORMs journalist, der normalt fræser rundt mellem støvsuger, datter og arbejdsopgaver, vil nu bruge mindst en halv time om dagen på mig-tid i de næste to uger.

DAG 1

Overvejer snyd

Allerede inden udfordringen er begyndt, har jeg skyldfølelse over at skulle gennemføre mig-tid-eksperimentet, som om det er en egoistisk ting. Jeg hører min indre logistik-djævel sige: "Okay, jeg sætter bare tid af til det i weekenden – så må det tælle for en halv time om dagen." I det samme bryder en moralsk "mini-me"-engel heldigvis ind i min indre dialog og råber: "HALLO! MIG-TID ER ALTSÅ IKKE NOGET, DER SKAL OVERSTÅS!" Nå nej – ideen er jo netop at værdsætte sig selv højt nok til at bruge tid på netop det, man har lyst til. I dag er det kaffe.

Så klokken ni står den på café og croissant med kæresten, der efter tyve minutter styrter af sted på arbejde. Jeg under til gengæld mig selv ti minutter mere. Solen skinner. Det er rart, men det føles nu alligevel lidt som at pjække fra skole.

Glædes-barometer



Tid brugt: 30 minutter

DAG 2

Shopping for sjælen

Tager igen en kaffe og croissant med kæresten. Senere bruger jeg 15 minutter på at netshoppe min yndlingsparfume. Den er eksklusiv og dyr, og jeg har kun haft en lille prøveflakon. En mig-duft. Life is sweet.

Glædes-barometer



Tid brugt: 40 minutter

DAG 3

Jeg skal bare lige ...

Prøver manøvren med at drikke kaffe på yndlingscafeen igen, men i dag kommer jeg til at sidde og forberede arbejde. Dumpekarakter!

Glædes-barometer



Tid brugt: 15 ukoncentrede minutter

DAG 4

Snak får smilet frem

Min rutine er blevet kaffe og croissant på den lokale café. Og i dag nyder jeg den. Tilfældigt kommer den ene ven efter den anden ind ad døren, og jeg starter morgenen på den hyggeligste måde: the more the merrier. Senere tager jeg en lang telefonsamtale med min veninde, der er flyttet to timers transporttid væk. For det meste bliver vi ved med at sms'e i stedet for at ringe, men i dag får vi talt rigtigt sammen, og det booster min glæde.

Glædes-barometer



Tid brugt: 35 minutter

DAG 5

Snold og snork

Weekend alene med en tre-årig efterlader ikke meget mig-tid. Jeg forsøger at sove ▶

MIG-TID: DERFOR HAR DU BRUG FOR DET

Nordisk forskning viser, at hvis vi fik 30 minutter foræret, så ville vi bruge dem på mig-tid. Allerhelst ville vi bruge tiden alene og lægge mig-tiden om aftenen.

• Du performer bedre

Britisk forskning viser, at du bliver en mere engageret medarbejder, når du regelmæssigt sætter tid af til dig selv.

• Du bliver mere kreativ

Mig-tid giver dig mulighed for at genoplade dine batterier og se tingene fra et nyt perspektiv. Derfor kan du efterfølgende vende tilbage til dine pligter med en større evne til at tænke ud af boksen.

• Du får mindre stress

Hvis folk omkring dig fortjener omsorg og opmærksomhed, så gør du også. Manglende tid til dig selv kan føre til frustrationer, stress og manglende trivsel, der på længere sigt kan føre til udbrændthed.

• Du bliver mere glad

Mig-tid gør dig simpelthen mere tilfreds med livet generelt, viser en ny engelsk undersøgelse med mere end 300 deltagere.

• Du får bedre sociale relationer

Hvis du afsætter tid til dig selv, får du bedre familieforhold, og du bliver en bedre ven. Din evne til at føle empati styrkes nemlig gennem mig-tid, viser forskning fra Harvard University.

• Du bliver slankere

Folk, der drager omsorg for sig selv, har lettere ved at holde vægten end de, der kun tænker på andres behov.



Vinduespudderen tryller ruderne rene og skaber udsigt til mere mig-tid.

► længe og takker himlen for, at jeg lever i en tid med Ramasjang. Om aftenen er det endelig mig-tid! Jeg sætter mig foran tv'et med en pose yndlingslakrids kun til mig. Glæder mig til at kunne pause filmen og lave popcorn uden brok fra andre. Jeg når en halv time ind i filmen, før jeg falder i søvn.

Glædes-barometer



Tid brugt: 30 minutter

DAG 6

Diskvalificeret!

Mig-tiden bliver i dag formateret til familietid. På intet tidspunkt kan jeg mase solo-tid ind.

Glædes-barometer



Tid brugt: 0 minutter

DAG 7

Venindetid på en hverdag

I dag vil jeg bruge min mig-tid på en venindedate. Den er dog tæt på at gå i vasken. Min veninde skal nemlig hente børn – hun har glemt, at hun ikke har nogen bil – til gengæld har hun en brækket tå. Som det første foreslår jeg, at vi "da bare udskyder", men her sætter hun foden med den brækkede tå ned: "NEJ! JEG VIL SÅ GERNE SE DIG!" Kigger tilbage på den sidste uge og synes faktisk, det er lykkedes meget godt at få mig-tid presset ind i kalenderen. Bedre end forventet. Og samvittigheden er god.

Glædes-barometer



Tid brugt: 90 minutter

DAG 8

Udsigt til masser af mig-tid

I dag flotter jeg mig: Jeg bor på en af de mest befærdede veje i byen, og mine beskidte ruder får mig somme tider til at tænke på, hvordan mine lunger mon ser ud. Det er på høje tid at få dem pudset – vinduerne, altså.

Problem: Det tager mindst to timer. Og det gør mig altid sur, især fordi der alligevel er grimme skygger eller skjolder på ruden, ligegyldig hvor meget knofedt jeg bruger. Kort sagt: Vinduespuddning er tæt på tidsspilde. Jeg ringer og bestiller en vinduespudder. Der fik jeg lige pludselig 2 timers ekstra mig-tid. Det føles som frås, men før filmen, hvor er det en luksus. Jeg cykler en lang, langsom tur uden andet formål end turen i sig selv. Joller bare rundt, som jeg gjorde som barn, og nyder omgivelserne og vinden i ansigtet.

Glædes-barometer



Tid brugt: 35 minutter

DAG 9

Svaret er nej tak

Jeg siger nej. Den reception, jeg er inviteret til, stjæler lige præcis den time om eftermiddagen, hvor jeg kan nå den sidste arbejdsopgave og dermed i sidste ende finde min halve times mig-tid. Mig-tiden inkasserer jeg til fulde om aftenen: Min barndomsveninde kan ikke mødes før om lang tid, så vi tager en telefonsamtale på 45 minutter. Og så er klokken blevet så mange, at jeg er blevet for træt til lige at tjekke op på arbejdsopgaver. Så jeg tager en samtale mere på 35 minutter med min tante i New York.

Glædes-barometer



Tid brugt: 1 time og 20 minutter

DAG 10

Hjernen vil ikke lege med

Jeg var engang en dedikeret læser, der hver uge gik over og lånte en stabel bøger på biblioteket. Men efter jeg for tre år siden blev mor, har det kun været fagbøger eller artikler, jeg har kunnet afsætte tid til. Rigtig mig-tid er at give sig selv lov til at læse. I dag sætter



Bogstaverne danser derudad, mens tankerne kredser om arbejdet.

jeg mig ned og læser en halv time. Men det funker ikke. Jeg kan ikke finde ro. Synes, jeg burde arbejde i stedet, og det forstyrrer. Mentalt har jeg åbenbart ikke givet mig "selv lov".

Glædes-barometer



Tid brugt: 20 minutter

DAG 11

Flekser et frikvarter ind

På mit køleskab hænger to gavekort til biografen – de er snart 9 måneder gamle. Jeg havde en idé om, at jeg ville bruge dem med det samme, men kom væk fra det. Og så tænkte jeg, at de lige så godt kunne bruges til en familietur i biffen. Men nu beslutter jeg, at de to billetter skal være til en film, jeg vælger. Og ledsageren – hvis der ellers kommer én – må følge mit valg. Hvis ingen vil med? Ja, så må jeg jo i biografen to gange med mig selv.



Måske skulle man tænde noget lys, der signalerer, at nu er mig-tiden i gang!

Mig-tiden bliver brugt til at dingle sig stress-fri i lejlighedens ribbe.



Men, men, men – de barske realiteter indhenter mig. Der er ikke tid til to timers biograf-escapisme, hvis jeg skal få has på en arbejdsopgave, der driller. Efter mere end en uge med mig-tid har jeg dog lært at flekse: Jeg tager en pause om eftermiddagen og går en tur – kigger på vinduer og osrer rundt i butikkerne uden noget andet formål end at fryde øjet: Forelsker mig i nogle lyskæder, der hedder "Happy Lights", dels på grund af de glade farver, dels på grund af navnet. Overvejer om jeg skal købe sådan en og så tænde den, når det er mig-tid.

Glædes-barometer



Tid brugt: 45 minutter

DAG 12

Hurra for noveller

Jeg har lavet en ny læse-strategi: noveller. Og det lykkes mig i dag at læse en hel, uden afbrydelser. Det kan altså lade sig gøre. Særligt hvis man skifter tv-tiden ud med stilhed og mig-tid. Beslutter mig også for at lave nogle rygvøvelser, som jeg købte på en dvd for et halvt år siden. Den ligger stadig pænt og plasticindpakket med alle gode intentioner. Men i dag kan jeg ikke tage mig sammen, er alt for grebet af min læsning. Det er fedt!

Glædes-barometer



Tid brugt: 30 minutter

DAG 13

Dans er det bedste i verden

Okay. Så gør jeg det: Fyrer op for musikken og danser rundt. Prøver at være ligeglad med, at folk i bygningen overfor kan se mig. Jeg kan ikke huske, hvornår jeg sidst har danset, og det går op for mig, at jeg faktisk akut mangler nye moves. Jeg danser stadig, som da jeg gik i gymnasiet. Er sikkert lige så pinlig, som jeg synes, de voksne var, når de dansede til familiefesterne. Men det virker. Jeg bliver glad.

Glædes-barometer



Tid brugt: 30 minutter

DAG 14

Fremtidsbooket mig-tid

I dag bestiller jeg massage, men jeg kan først få tid senere på ugen. Jeg synes nu alligevel, det tæller. Jeg er så glad for mine pudsede ruder, for min fremtidsbookede mig-tid og for, at jeg er kommet i gang med at læse og danse igen. I dag hænger jeg i ribben og strækker ryggen. Dét føles rart, men jeg gider ikke sætte dvd'en på. Så bliver det pludselig en pligt, kan jeg mærke. Føler mig bagefter 10 centimeter længere, roligere i vejtrækningen. Mit moment of zen.

To uger med fokus på mig-tid har primært lært mig tre ting:

For det første, at det giver virkelig meget energi, når man gør noget, der glæder én – og at der faktisk skal meget lidt tid til! Jeg er sikker på, verden ville være et bedre sted med mindre stress, hvis alle fik 30 minutters pause om dagen.

For det andet, at man skal gøre det helhjertet: Mentalt skal man lukke døren til pligterne, der råber én ind i hovedet.

For det tredje – og dén er vigtig: Der er alt for mange ting, man hovedløst forpligter sig til med et hurtigt "ja, jeg kommer", og alt for mange pligter, man påtager sig, som man kan overveje, om andre kan gøre bedre. Jeg vil holde fast i de 30 minutter om dagen. Både fordi det er realistisk – og fordi det giver utrolig meget livsglæde hver eneste dag.

Glædes-barometer



Tid brugt: 15 minutter

MIG-TID FOR DUMMIES

Sådan kommer du rigtigt godt i gang med at gøre mere mig-tid til en realitet.

• Tag en beslutning.

Først skal du beslutte, at du fortjener lidt tid til dig selv – hver dag. Drop skyldfølelsen: Mig-tid er ikke egoisme, det er tværtimod en investering i et godt helbred og nogle gode relationer.

• Stil spørgsmål:

Hvad vil du bruge mig-tiden til? Det er individuelt, hvad der er "lige dig", så spørg dig selv: Hvis du havde et kvarter, en halv time, en eftermiddag eller en hel uge til dig selv, hvad ville du så egentlig allerhelst bruge tiden til? Skriv en liste, og plot tingene ind i din kalender.

• Delete tidsspilde:

Du ved, at du gerne vil have mere mig-tid, og du ved, hvad du gerne vil bruge tiden til. Nu skal du underkaste hverdagen et spam-gennemsyn. Hvor meget af det, du går og laver, kan betragtes som mere eller mindre dagligt tidsspilde? Med andre ord: Hvad kan du delete?

• Sig nej:

Prøv lige at sige "nej". Øv dig i at bruge det lille ord til ting, som du kun gør, fordi du synes, du bør, men som du hverken har lyst eller er forpligtet til.

• Opfind et ritual:

Vanens magt er stor – den kan spænde ben for din mig-tid, men den kan faktisk også sikre, at du rent faktisk får tid til dig selv. Så lav en mig-tid-rutine: Det kan være et dagligt fodbad, at stå op lidt før og drikke morgenkaffe alene, eller det kan være at bruge nogle minutter af frokostpausen på at gå en tur eller læse avisen i stilhed.