



LIVSBALANCE & LIVSENERGI 1



Hvordan får vi livsbalance og overskud
HELE VEJEN RUNDT i livet

– både når vi arbejder, og når vi har fri?

Work-life balance er efter min mening ikke længere et tidsvarende begreb.

Idéen med begrebet er god nok, men det trænger til at blive udskiftet med noget mere tidssvarende.

For det handler om meget mere end bare at blive bedre til at planlægge, øge effektiviteten på vores arbejdspladser og lægge telefonen og computeren væk om aftenen.

Derfor vil jeg gerne flytte fokus til, hvordan vi skaber livsbalance og overskud hele vejen rundt i livet både, når vi arbejder, og når vi ikke gør.

For nogle mennesker kan det være lettere at få et pusterum fra udfordringerne på hjemmefronten, når du går på arbejde, end at få det tiltrængte pusterum fra et presset arbejdsliv, når du har fri.

De fleste børnefamilier har de der klassiske udfordringer, der bare ér på hjemmefronten uanset, hvem du er:

- Børn, der ikke gider at stå op, have tøj på eller ud af døren til tiden om morgenen
- Småskænderier om eftermiddagen, fordi alle er trætte efter en lang dag
- At spaghetti med kødsovs pludseligt ikke er favoritten længere
- At der går (alt for) lang tid mellem hyggeaftener med vennerne
- At der ikke er tid nok til hinanden som to voksne
- Uenighed med sin mand eller kone omkring børneopdragelse
- Det er svært at få tid til at dyrke motion, passe på dig selv og din krop og lave sund mad
- Fyld selv resten af listen ud - du kender den lige så godt som alle andre forældre.

Jeg hører ofte forældre fortælle, at arbejdspladsen giver dem et frirum, hvor de i store træk har plads til bare at gøre det, de er gode til og fokusere på at få løst opgaverne. Uden at skulle diskutere alt med alle hele tiden.

Jeg ved godt, det er lidt frisk sat op, men du forstår sikkert, hvad jeg mener.

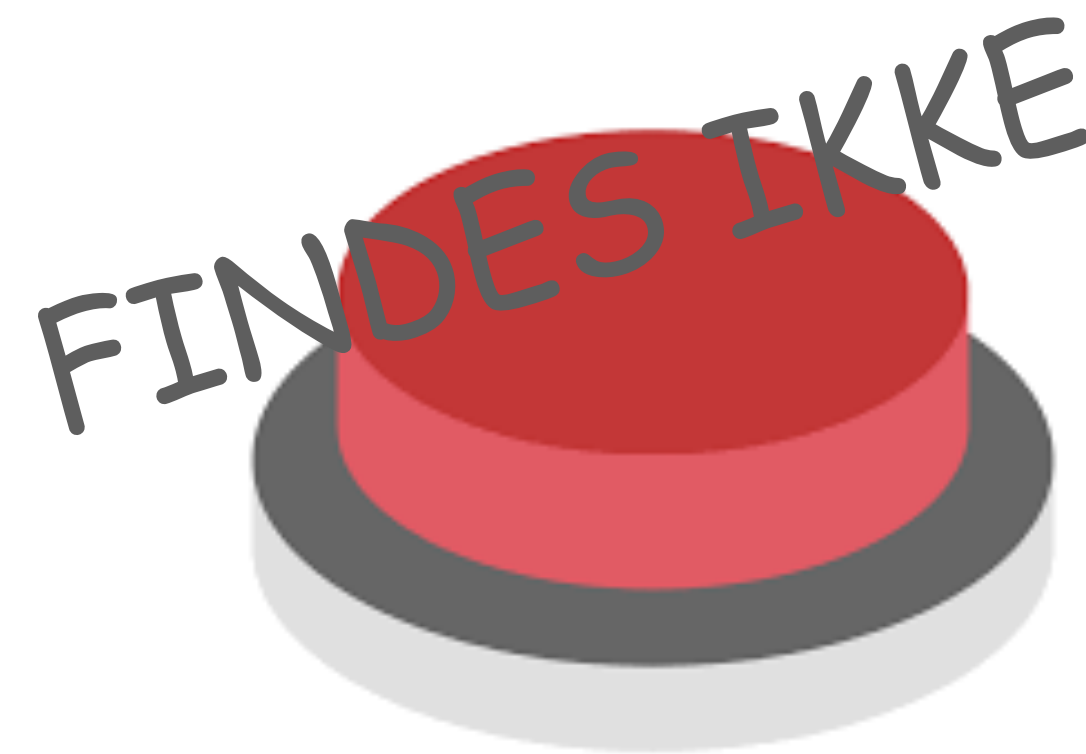
Det er selvfølgelig ikke, fordi forældre vil være fri for det derhjemme. Vi kan bare alle have brug for et sted, hvor der ikke bliver revet i os hele tiden, og hvor vi kan være os selv engang imellem. Hvor vi har helle.

Der kan også være mange andre ting i privatlivet, der gør det svært at få enderne til at mødes.

Det er derfor, jeg sætter det på spidsen og siger, at mange godt kan tage på arbejde og få et pusterum fra udfordringerne i privatlivet, men det kan være svært at få den samme slags pusterum fra arbejde, når vi har fri.

Nogle mennesker tænker helt sikkert af og til, at det kunne være fedt, hvis vi havde en knap, vi kunne trykke på og slukke for tanker om arbejdsopgaverne, mailindbakken, møderne. Og bare holde helt fri. Fri for opgaver og fri for tanker.

Den knap findes bare ikke.



Til gengæld kan jeg give dig min vinkel på, hvad der skal til for at opnå LIVSBALANCE og få følelsen af mere overskud og LIVSENERGI hele vejen rundt i livet.

Og ikke kun at skabe balance mellem arbejde og livet ved siden af, som begrebet work-life balance hentyder til.

Det første og vigtigste skridt er, at begynde med at zoome ud og se livet ovenfra. Jeg kalder det at tage en energetisk flyvetur i helikopteren og se og mærke hele dit liv ovenfra (eller udefra) med alt det, der er og ikke er i dit liv.

Det handler om at SKABE KLARHED. At lyse dit liv op. At sætte en projektør på, så der ikke er noget, der kan gemme sig i krogene, og blive ved med at støje.

Prøv at forestille dig, hvordan det vil være

- når du (næsten) hver dag vågner op og føler dig fyldt med god energi (som er det modsatte af at noget dræner dig)
- når du kan mærke indeni, at livet er den største gave og at du vil værne om den og ikke bruge din tid på noget, der ikke giver dig energi og værdi
- Når det hverken er dit arbejde eller andre mennesker, der styrer dig – men dig, der styrer dit eget liv.

Jeg tror dybest set, at det er én af de ting, mange mennesker går og savner:

At føle sig ovenpå, fyldt op af god energi og i harmoni.

Vi har ikke ens præferencer allesammen.

Derfor er vi nødt til at tænde projektøren og stille skarpt på OS selv og bruge den tid, der skal til, for at opnå KLARHED over, hvad vi har brug for, for at nå hertil.





Livsbalance handler om at kunne balancere alt det, som livet består af. Arbejdslivet er en del af det store hele – ikke et individuelt element, som begrebet work-life balance får det til at lyde som.

Når vi zoomer ud og ser vores liv fra helikopterperspektivet, kan det være, vi finder ud af, at der er ubalance andre steder i livet også.

Døgnet har kun 24 timer.
En uge har kun 7 dage.
Et år har kun 365 dage.
Gennemsnitsalderen er 79,5 år for
mænd i Danmark.

Hvad vil jeg bruge resten af MIT liv på?
Hvad vil DU bruge resten af DIT liv på?
Altså både på arbejde, og når du har fri.

Du skal ikke ville det hele.
Du er kun en enkelt del.
Du ejer en verden i verden.
Dén skal du gøre hel.
Een eneste vej skal du vælge,
og være identisk med dén.
De andre veje må vente.
Vi kommer altid igen.

Du skal ikke spare din møje.
Men ofre den nu og her.
Det er netop endeligheden
som gør det det allsammen værd.
Det er dette NU, du skal være,
skal virke og gi dig hen.
Dét er uendeligheden.
Vi kommer aldrig igen.

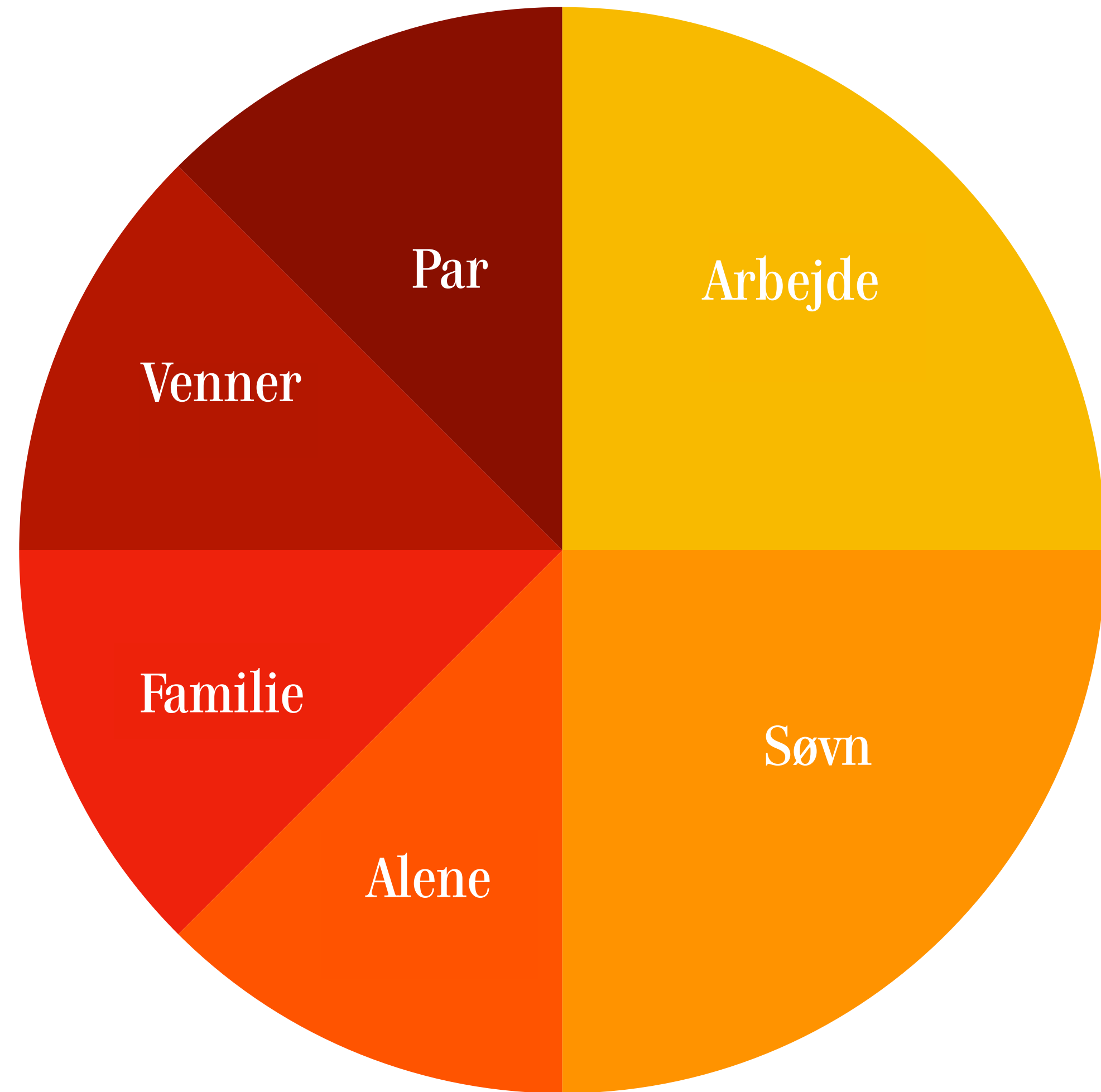
Piet Hein

LIVSBALANCE

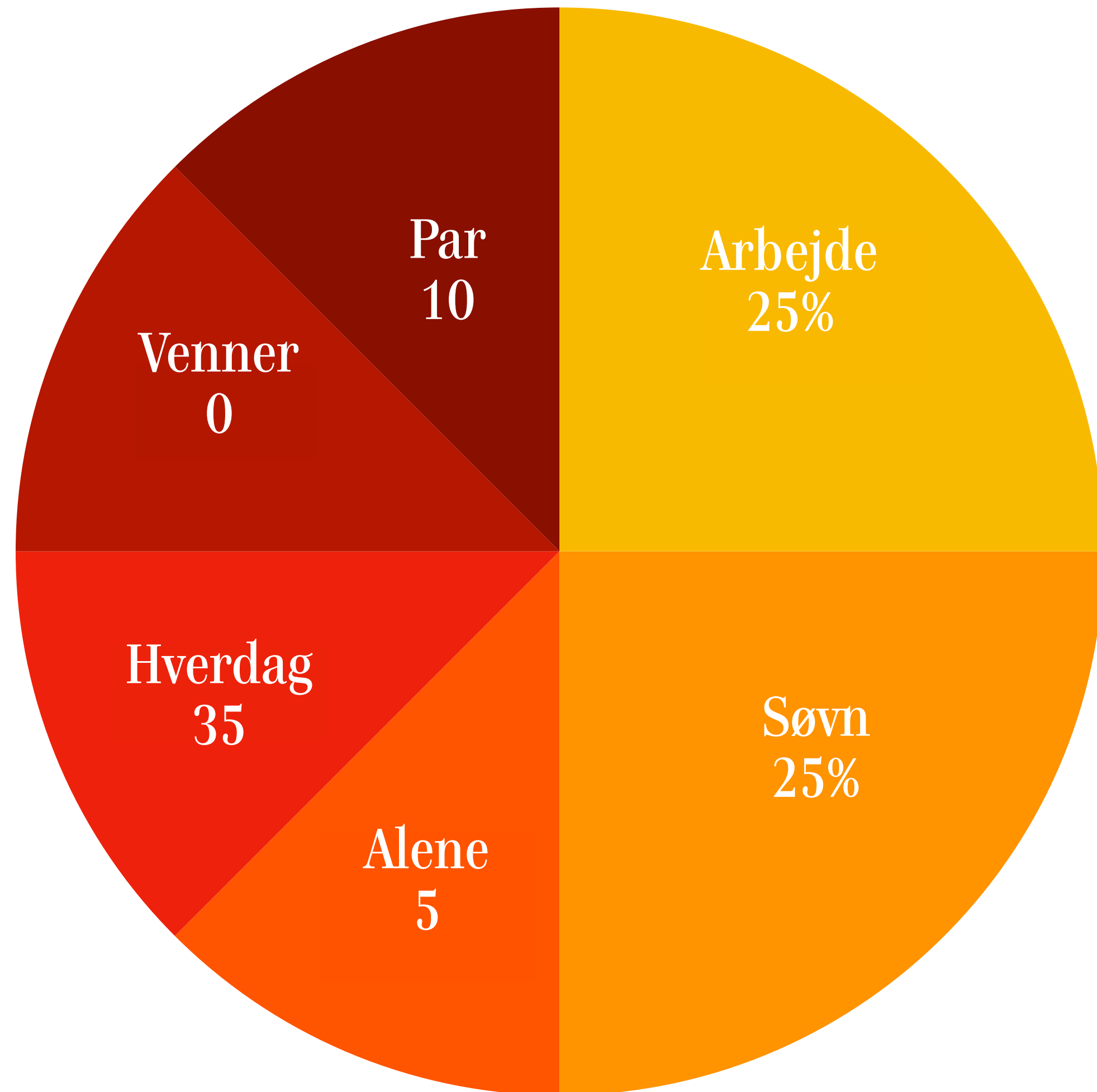
For at vi føler balance i vores liv, har vi brug for at bruge tid på andet end arbejde og søvn.

Hvordan bruger du din tid fordelt på disse ting?

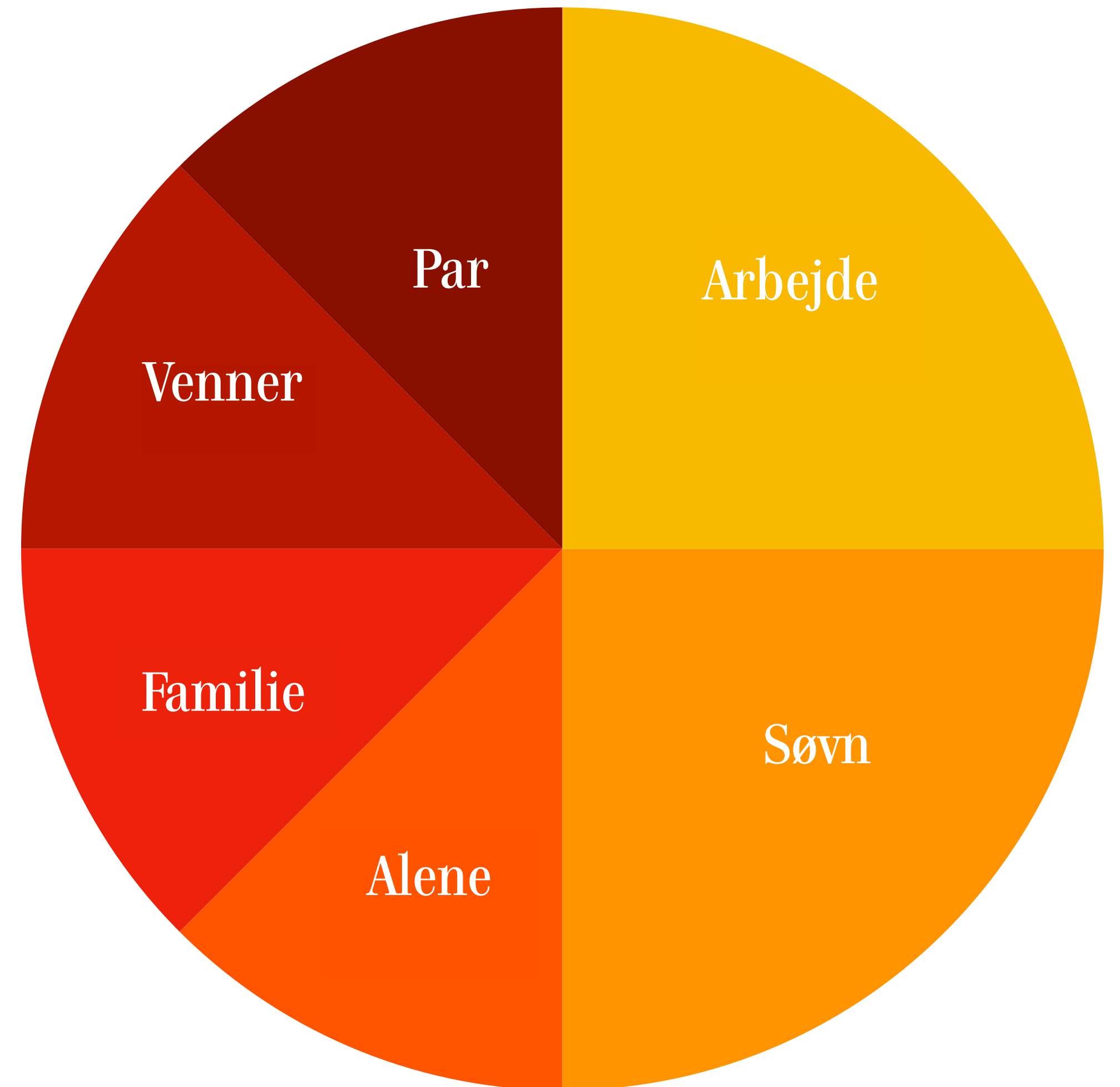
Sæt % på.



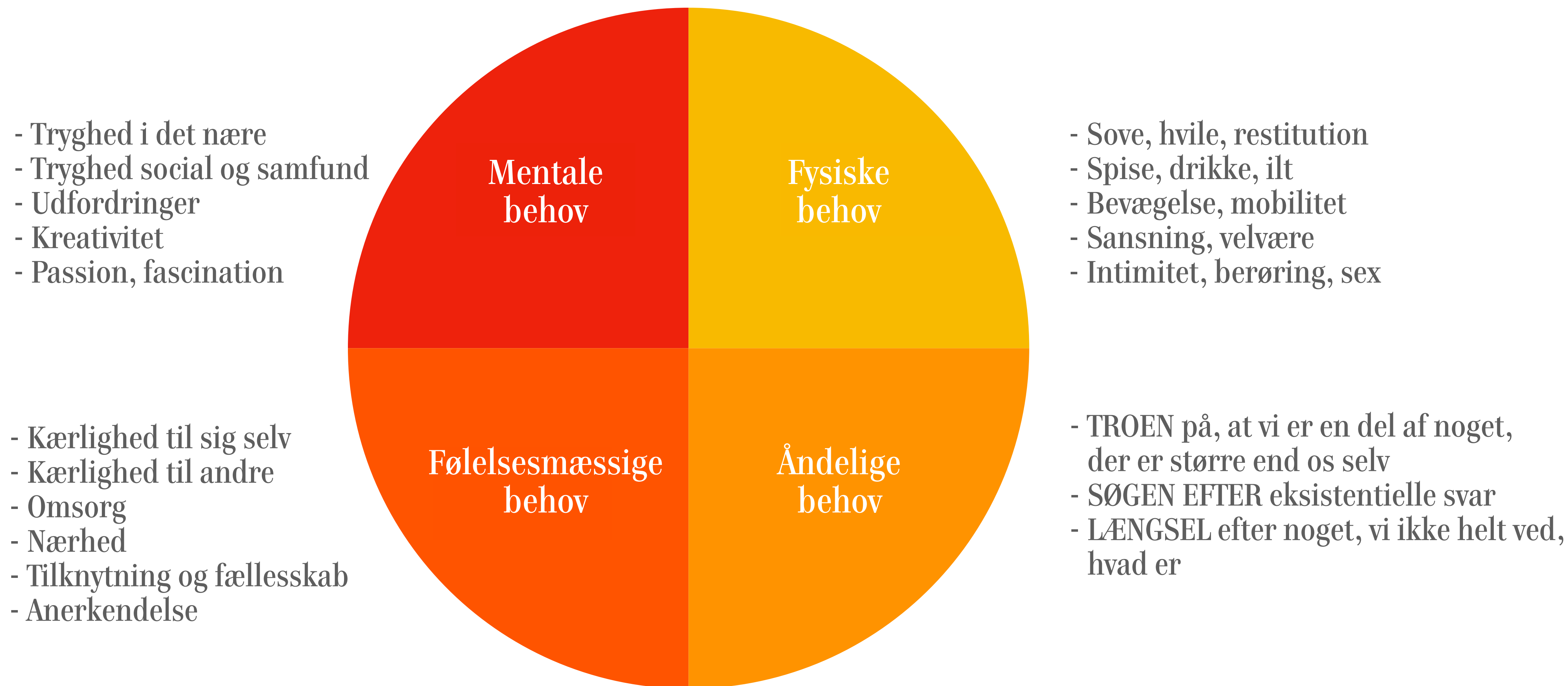
MIT BALANCEHJUL OKTOBER 2022



MIT BALANCEHJUL 2023



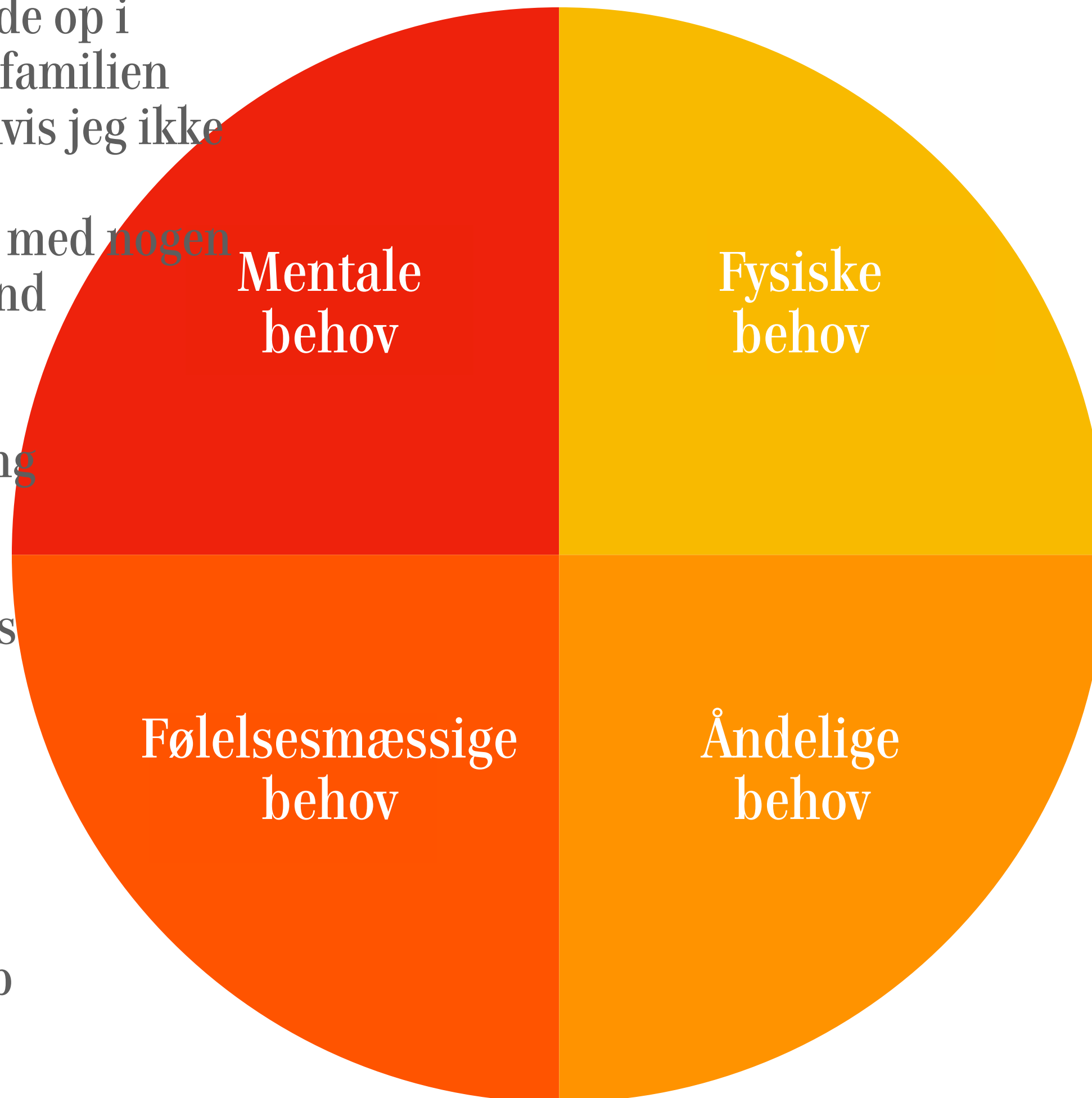
Menneskets grundlæggende behov



Menneskets grundlæggende behov

- Tryghed i det nære: at lade op i sommerhuset, Maria og familien
- Det er ikke en god dag, hvis jeg ikke har udrettet noget
- At kunne dele oplevelser med nogen
- Tryghed social og samfund
- Udfordringer
- At lade op i sommerhus
- Kreativitet i idégenerering med kunder
- At brænde for noget feks at bygge sommerhus

- Kærlighed til sig selv
- Kærlighed til andre
- Omsorg
- Nærhed
- Tilknytning og fællesskab
- Anerkendelse



- Sove, hvile, restitution
- Spise, drikke, ilt
- Bevægelse, mobilitet
- Sansning, velvære
- Intimitet, berøring, sex

- TROEN på, at vi er en del af noget, der er større end os selv
- SØGEN EFTER eksistentielle svar
- LÆNGSEL efter noget, vi ikke helt ved, hvad er

- Bruge mig selv
- Opfinde mit eget job indenfor turisme og være kreativ og finde på
- Jeg bobler over af idéer
- Ting har ingen værdi, hvis du gør det alene
- Jeg kunne godt tænke mig at blive bedre til at være alene og glad i mit eget selskab
- Bekræftelser
- Ro er blevet god for mig f.eks. når jeg går ture i sommerhuset
- Gåture er gode ved mig når jeg kigger ind. Det gav mig noget jeg mangler
- Mit problem er at jeg altid tænker over hvad andre mener om mig
- Jeg har brug for et sted at være ALENE
- Jeg føler at hele mit liv har været et kompromis for at glæde andre end mig selv
- Vores forhold er ikke et ligeværdigt partnerskab
- Jeg går heller ikke selv foran ved at vise vejen selv
- Jeg synes at vi har været alt for pleasende
- Jeg elsker når vi skal have fælles oplevelser som på lørdag

Sådan opfylder jeg mine
MENTALE behov i dag

Sådan opfylder jeg mine
FYSISKE behov i dag

Sådan opfylder jeg mine
FØLELSERMÆSSIGE behov i dag

Sådan opfylder jeg mine
ÅNDELIGE behov i dag

Det har jeg behov for mere af

Det har jeg behov for mere af

Det har jeg behov for mere af

Det har jeg behov for mere af



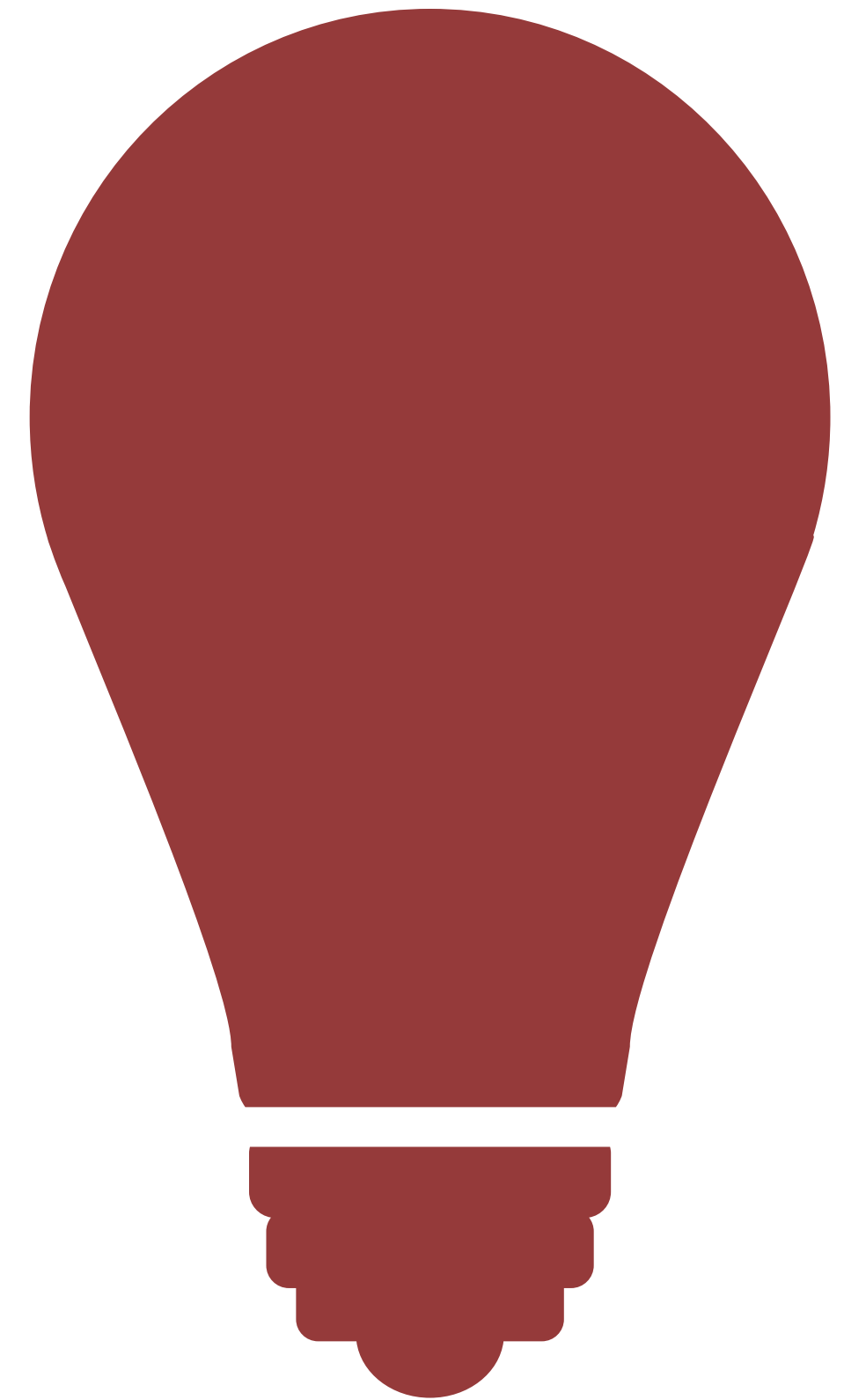
CLAROTY

LIVSENERGI | GOD ENERGI I PARFORHOLD | ARBEJDSLIV

De store og vigtige beslutninger i livet skal træffes på **ET OPLYST** grundlag.

Med **OPLYST** mener jeg, at vi skal tage tingene frem og lyse dem op, så vi bedre kan se og **MÆRKE** dem.

Det kræver vilje, tid og mod.



Det er en **PROCES**, som du skal forvente tager tid.

Hvis vi bare japper det igennem i en fart,
så vil vi måske overse det vigtige.
Nemlig det, der vil rykke os allermest.

Det er således ikke et quick-fix.



Min tilgang bygger på at **ALT** i hele Universet er energi på forskellige bølgelængder og med forskellige vibrationer.

Både det, vi kan se og det vi ikke kan se, består af **ENERGI**.

Det vi **SER**, det vi **HØRER**, det vi **TÆNKER** og det vi **FØLER** er også energi og består derfor af vibrationer.

Vi kan mærke, at det er rigtigt. Også selvom vi ikke helt forstår det og ikke kan forklare det.

Vi forstår energi **INTUITIVT** og ikke rationelt.

GOD ENERGI kan føles som

- en spontan glædesrus, hvor livet pludselig bobler over indeni
- dyb bevægelse over at opleve noget smukt
- en følelse af, at det her mærkes rigtigt
- at flyde på vandet

TUNG ENERGI kan føles som

- at miste fornemmelsen for, hvad der er rigtigt og forkert
- ængstelse, usikkerhed og angst for ikke at være elsket
- tomhed, utryghed og ensomhed
- at blive trukket nedad

Hvad oplever du som et perfekt øjeblik med en følelse af lykke eller stolthed?

Hvad kan få dig til
at glemme tid og sted?

Øvelse

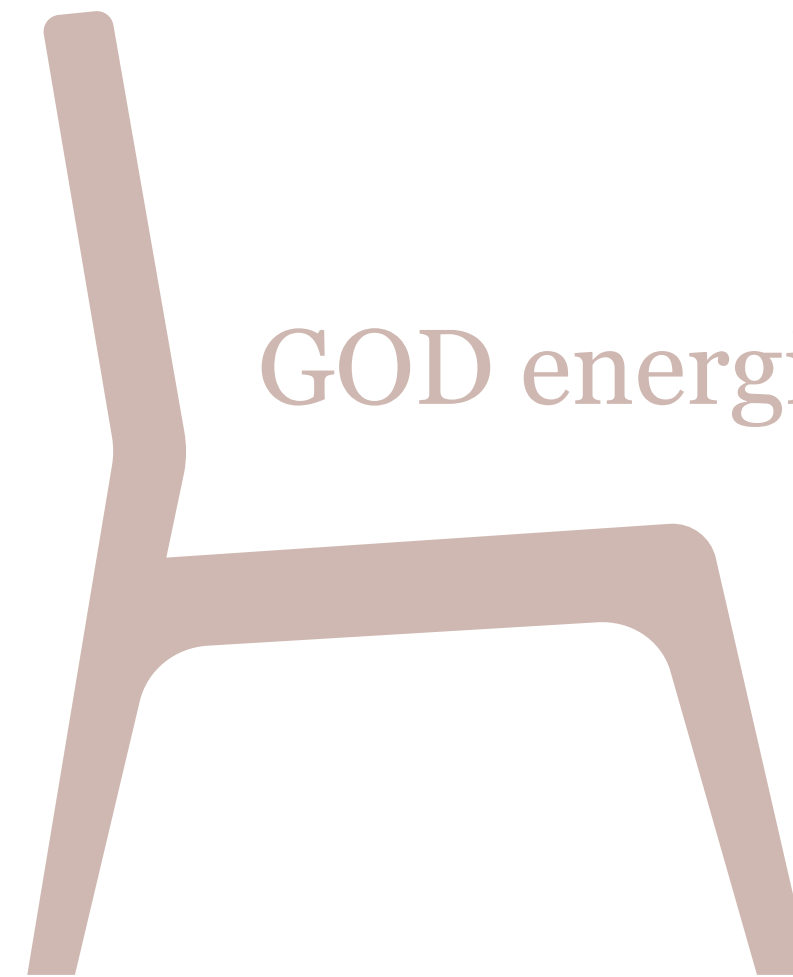
Vælg en situation eller et menneske,
der kan få dig i kontakt med
tung og god energi

TUNG energi



Sæt dig på denne stol først.
Mærk og beskriv, hvordan det føles.

GOD energi



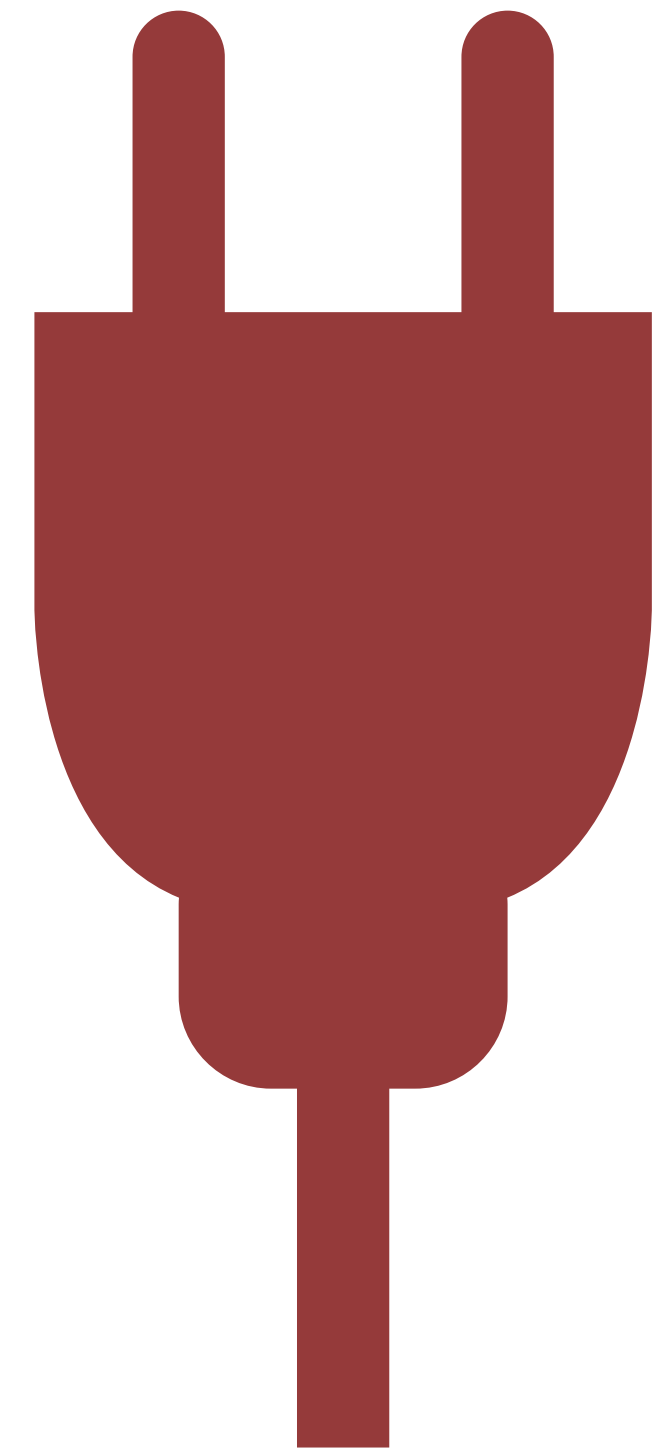
Flyt dig over på denne stol.
Mærk og beskriv, hvordan det føles.



ENERGI hjælper os med at finde vej i livet.
Når vi lærer at mærke energien i os selv og i andre,
kan vi begynde at navigere efter dette.

Vi begynder at føle, at vi bliver sat i det helt store stik.

Vores liv bliver vibrerende. Vi føler os i live.
Vi ved præcis, hvad meningen med det hele er.





Denne afklaringsproces handler første og fremmest om, at finde frem til, hvad der er vigtigt for dig, og hvad der helt fundamentalt skal være tilstede for, at du trives og oplever ægte LIVSENERGI.



Derudover handler denne afklaring også om, at blive i stand til at mærke efter, hvad der føles rart og som **GOD ENERGI** i dit parforhold.

Og endelig, hvad der vil **GIVE MENING** for dig at beskæftige dig med rent arbejdsmæssigt.

- Fase 1:** Brainstorm: Hvad er vigtigt for dig?
- Fase 2:** Organiser dine svar
- Fase 3:** Find ind til kernen
- Fase 4:** Prioriter dine værdier
- Fase 5:** Hvilke til- og fravalg vil du træffe?

Brainstorm

LIVSENERGI

Hvad er du drevet af i livet,
som ikke har noget med
familie, penge og materielle ting at gøre?

Mit purpose i livet

(som ikke har noget med mig selv, familie, penge og materielle ting at gøre)

At give noget til andre

At gøre en forskel for andre

At gøre andre glade

At kunne hjælpe andre

At sprede sjov og glæde

Hvad DRÆNER dig for energi
i relationen med Maria?

Dette DRÆNER mig for energi i relationen med Maria (1)

Det dræner mig, at TILLIDEN mellem Maria og jeg er brudt

- Maria stikker mig hvide løgne om blandt andet Noah
- Når vi aftaler noget og Maria bare går ud og gør noget andet uden at fortælle mig det. (Hun giver f.eks. lov til overnatning i hverdage selvom vi har aftalt noget andet)
- Marias mangel på handlinger - hun får ikke tingene gjort (som f.eks. at aflevere nøgler og instruktionsbog til bilen)

Det dræner mig, at jeg er blevet kørt ud på et sidespor, og derfor føler mig USIKKER

- Maria ringer altid først til Noah og SÅ ringer hun til mig
- Når vi skal foretage os noget sammen som familie, spørger hun først Noah om, hvad han gerne vil og så retter vi ind efter dette
- Jeg føler, at Maria og Noah kører deres egen familie i familien
- Jeg føler at Noah ikke kan lide mig og at han ikke kommer ud fra sit værelse før Maria er hjemme. Det er som at være fremmed i sit eget hus

Vores økonomi dræner mig, og jeg føler mig UDNYTTET

- Marias egen økonomi fordrer, at jeg betaler mange penge til os som familie
- Når Noah er i gæld, føler jeg mig nødsaget til at betale den
- Summen af Marias attitude og handlinger får mig til at overveje, om hun kun bor hos mig for at få tage over hovedet og penge hver måned

Det dræner mig, at Maria forholder sig TAVS omkring blandt andet os som par og hendes egen økonomi

- Fordi Maria ikke vil snakke om de ting, der er imellem os, får det mig til at antage en masse ting, som jeg ikke ved om har nogen gang på jord
- Når jeg har givet udtryk for, at jeg gerne vil bruge mere tid sammen som par, affærdiger hun mig bare (kommer du nu med det igen?)
- Jeg føler mig ædt op af, at jeg ikke ved, hvor jeg står

Dette DRÆNER mig for energi i relationen med Maria (2)

Det dræner mig, at Maria ikke vil lytte til den professionelle rådgivning vi får vedr. Noah

- Vi har fået at vide, at vi ikke skal betale for Noah og derved hjælpe ham med sit misbrug. Alligevel betaler hun for ham
- Maria har hæftet sig ved, at hjemme hos os skal være det bedste alternativ for Noah. Jeg synes bare at hun praktiserer det ved at undlade at sætte nogen som helst former for grænser overfor ham, hvilket jeg er meget uenig i

Det dræner mig, at Maria ikke lytter til mine behov og de aftaler vi laver

- Jeg synes ikke, der skal være overnattende kammerater og kærester i hverdagene, når vi skal tidligt op. Alligevel giver Maria Noah lov til det flere gange om ugen uden at tale med mig om det først

Det dræner mig, at Maria ikke viser mig opmærksomhed som mand

- Jeg føler ikke, at min kærlighed til Maria bliver gengældt fra hendes side
- Jeg føler ikke, der kommer noget tilbage fra Maria, når jeg giver udtryk for mine følelser og behov
- Maria viser mig ikke, at hun har brug for berøring og intimitet
- Vores kærlighedssprog er forskelligt
- Hele situationen mellem os får mig til at føle mig jaloux

Det dræner mig, at der ikke er ligevægt imellem Noahs og Magnus "opdragelse"

- Maria stiller overhovedet ingen krav til Noah. Tværtimod. Men alligevel kan hun godt bede Magnus om at tømme opvasker eller rydde op på sit værelse.
- Maria mener ikke at det er rimeligt, at jeg bruger tid alene sammen med Magnus og Emil. Hun mener ikke, at jeg kan tage dem med på en fodboldtur til England uden at tage Noah med. (Men han kan ikke komme med, fordi han ikke er i balance for tiden). Vi så i Bella Centret, hvad der kan ske, når han er med. Han stempler enten ud eller fyrer den af, og det ansvar vil jeg ikke stå med i England.

Hvad GIVER dig energi
i relationen med Maria?

Dette GIVER mig energi i relationen med Maria

- Når der er ro i forhold til Noah
- Når vi begge giver os tid til at være sammen og være nærværende
- Når vi har sex sammen
- Når Maria også tager initiativer og det ikke altid skal være mig (det gælder på alle områder)
- Når Maria f.eks. vælger at holde fødselsdag for min far og viser, at hun gerne vil være noget for familien
- Når Maria taler om fremtiden som om, hun ser os sammen
- De gange Maria også sætter ord på, hvordan hun har det
- Når Maria hygger med stearinlys og lignende, som hun altid gjorde engang (og som for mig er et udtryk for hendes sande behov)

Hvilke ufravigelige krav har du
til en kærlighedsrelation?

Mine ufravigelige krav til en kærlighedsrelation

Hvis ikke jeg får disse ting opfyldt, kan jeg ikke være i det i længen uden at miste mig selv

Ærlighed og åbenhed

- Vi skal kende hinandens ufravigelige krav.
- Vi skal begge sige til og fra i selve nu'et, når vi oplever noget, som vi ikke kan forstå eller hvis vores grænser bliver overtrådt.
- Jeg har nul-tolerance overfor løgne. Også de små hvide.
- Hvis vi har lavet en aftale, skal den overholdes.
- Vi gemmer ikke ting for hinanden for at undgå konflikter.

Gensidig respekt

- Vi er ligeværdige partnere og skal behandle hinanden som sådan.
- Vi opfører os overfor hinanden, som vi gerne selv vil behandles.
- Vi skal være villige til at se og forstå hinandens udgangspunkt og behov og være imødekommende overfor hinanden.

Ansvarlighed

- Vi har i fællesskab ansvar for familiens trivsel.
- Vi har begge ansvaret for at vores forhold gødes og vandes.
- Når vi er uenige om en ting, bringer vi ikke andre emner eller personer ind i snakken. Vi kan snakke om dette emne eller person på et senere tidspunkt.

Hvad DRÆNER dig for energi
i relationen med dine/jeres børn?

Dette DRÆNER mig for energi i relationen med børnene

NOAH dræner mig for energi

- Jeg får ondt i maven, når Noah står op og jeg kan høre at han nærmer sig stuen/køkkenet, hvor jeg arbejder
- Jeg føler, at Noah ikke kan lide mig
- At Maria giver Noah lov til aldrig at spise sammen med os andre
- Noahs attitude overfor Maria og os andre er uacceptabel
- Noah lyver virkelig meget
- Han er udspekuleret og kalkuleret
- Der er mange konfrontationer, jeg bare ikke kan tage uden at det hele vil ende i ragnarok. Det binder mig på hænder og fødder
- At Noah ingen respekt udviser for de ting, vi beder ham om
Vi vil have, at han er hjemme senest kl. 11 på en hverdag, men han kommer når det passer ham. Og det får han lov til af Maria
Selvom Maria har sagt, at han ikke kan blive hentet efter kl. 11 henter hun ham alligevel kl 1.30 hvis han ringer

Magnus og Emil

- Jeg kan godt være bange for, at jeg ikke har gjort nok for mine egne børn, fordi vi har givet Noah lov til at fylde så meget
- Jeg har haft svært ved at finde tid og overskud til dem

Hvad GIVER dig energi
i relationen med dine børn?

Dette GIVER mig energi i relationen med børnene

- Når vi har gode oplevelser sammen
- Når vi er i sommerhus
- Når vi har TID og nærvær sammen
- Når det går dem godt og de er glade og tilfredse
- Når jeg ser Magnus og Emil spille fodboldkampe
- Når Magnus og Emil laver ting sammen

Hvilke ufravigelige krav har du
til opdragelse og hjemmeboende børn?

Mine ufravigelige krav til hjemmeboende børn

Hvis ikke jeg får disse ting opfyldt, kan jeg ikke være i det i længen uden at miste mig selv

Ærlighed og åbenhed

- Jeg har nul-tolerance overfor løgne. Også de små hvide
- Hvis vi har lavet en aftale, skal den overholdes
- Maria og jeg skal bakke hinanden op og udvise enighed, så vi ikke kan spilles ud imod hinanden

Gensidig respekt

- Vi opfører os overfor hinanden, som vi gerne selv vil behandles
- Vi er alle en del af hinandens fællesskab, så vi har et fælles ansvar i at få det til at fungere

Hvad DRÆNER dig for energi
og hvad GIVER energi
i relationen med dine venner?

Dette DRÆNER mig for energi i relationen med mine venner

- Det dræner mig, at jeg føler, at jeg skal lave mig om i Steffens selskab. Han har forandret sig.
- Det dræner mig, at Steffen kun kan se mig, når det lige passer ind i hans kalender
- Det dræner mig, at jeg føler, at det kun er af pligt, at Steffen ringer til mig en gang om ugen. Vores samtaler har ændret sig.
- Det dræner mig at mærke, at jeg er ved at miste mine 2 bedste venner
- Det dræner mig, at jeg ikke føler, at de har min ryg

Dette GIVER mig energi i relationen med mine venner

- Det giver mig energi at vide, at vi har hinandens ryg uanset, hvad der sker
- Det giver mig energi at vide, at vi kan være ærlige overfor hinanden uden at dømme hinanden bagefter
- Det giver mig energi, når vi har det sjovt sammen
- Det giver mig energi at bruge tid sammen

Hvilke ufravigelige krav
har du til venskaber?

Mine ufravigelige krav til venskaber

Hvis ikke jeg får disse ting opfyldt, kan jeg ikke være i det i længen uden at miste mig selv

Gensidig respekt

At der er balance imellem at give og tage

At have hinandens ryg

At have det sjovt sammen

At vi kan være nærværende sammen

At vi er ærlige overfor hinanden uden at dømme hinanden

Hvad GIVER dig energi
og hvad GIVER dig energi
i forbindelse med din økonomi?

Dette DRÆNER mig for energi i forhold til økonomi

- Det dræner mig at skyldte penge og den forpligtelse, der ligger i heri
- Det dræner mig, hvis jeg ikke har styr på min økonomi (jeg har heldigvis styr på min egen, men jeg ved ikke, hvad der er op og ned i Marias økonomi)
- Det dræner mig, at Maria er et lukket land i forhold til økonomi
- Det dræner mig, at jeg ikke ved, hvor meget gæld jeg fremadrettet skal betale for Noah
- Den ubalance der er i, at jeg betaler for Noahs gæld men jeg betaler ikke tilsvarende til Emil, Emil og Magnus

Dette GIVER mig energi i forhold til økonomi

- At jeg har styr på det
- At jeg føler mig FRI og ubekymret på dette område
- At vide, at jeg ikke skal skrabe 40-60.000 hjem om måneden for at kunne betale faste udgifter

Økonomi fylder ikke ret meget og det ønsker jeg heller ikke, at det skal.

Det eneste der fylder er, at jeg synes der er en ubalance i forhold til, hvor meget jeg betaler for Maria og Noah.

Hvad DRÆNER dig for energi
og hvad GIVER dig energi
i forbindelse med et arbejde?

Dette DRÆNER mig for energi i et arbejde

- Det dræner mig at bruge for meget af min tid i et Excell ark
- Det dræner mig at bruge tid og kræfter på ledelse
- Det dræner mig at eksekvere

Dette GIVER mig energi i et arbejde

- Det giver mig energi når jeg kan få ledere og direktører til at indse, hvad de skal gøre for at udleve deres strategi
- Det giver mig energi at arbejde med noget kulturbærende i virksomheder
- Fra strategi til oplevelser
- At skabe
- Friheden til selv at bestemme
- Udvikling og kreativitet

Hvad er dine ufravigelige krav
til et arbejde?

Mine ufravigelige krav til et arbejde

Hvis ikke jeg får disse ting opfyldt, kan jeg ikke være i det i længen uden at miste mig selv

Jeg skal have det sjovt med det

Jeg skal have lyst til det hver eneste dag

Det skal udfordre mig

Det skal opfylde mig kreativt

Selverkendelser, der opstår undervejs

SELVERKENDELSE 18.-19. OKT. 2023

- Jeg har behov for at bruge mig selv
- Jeg bobler over af idéer indeni
- Ting har ingen værdi, hvis jeg gør det alene
- Jeg kunne godt tænke mig at blive bedre til at være alene og glad i mit eget selskab
- Jeg har meget brug for at blive bekræftet, og det kommer til udtryk på mange forskellige måder
- Da jeg var en lille dreng var gåture alene om morgenen efter brød som balsam for sjælen
- Jeg har haft det svært med RO, men er blevet god for mig f.eks. når jeg går ture i sommerhuset
- Gåture er gode ved mig når jeg kigger indad
- Et af mine største problemer er, at jeg altid tænker over, hvad andre mener om mig
- Jeg har brug for et sted at være ALENE
- Jeg føler at hele mit liv har været et kompromis for at glæde andre end mig selv
- Vores forhold er ikke et ligeværdigt partnerskab
- Jeg går heller ikke selv foran ved at vise vejen selv
- Jeg synes at vi har været alt for pleasende
- Jeg elsker, når vi skal have fælles oplevelser, som på lørdag

Susans anbefalinger

Susans anbefalinger (1)

DET ALLERVIGTIGSTE

- Hvis I elsker hinanden gensidigt og gerne vil kæmpe for en fælles fremtid, så vil jeg opfordre jeg til snarest muligt at finde en parterapeut, som I begge har en god kemi med. Prøv at ringe til 2-3 stykker og tag en snak med dem i telefonen, så du kan mærke, om der er kemi og om det er én, der hurtigt fanger, hvad problemstillingen er.

INDTIL DA:

- Jeg opfordrer dig til at bede Maria om at tænke over, hvad der er HENDES ufravigelige krav til et parforhold, og at I præsenterer jeres krav for hinanden på et tidspunkt, hvor I ikke bliver forstyrret. I denne samtale må I ikke kritisere hinanden eller få blandet en masse andet ind i snakken
- Jeg opfordrer dig til, at du på et andet tidspunkt beder Maria om at fortælle dig, hvilke ting HUN synes, der fungerer godt imellem jer og hvilke ting, hun synes der fungerer mindre godt (du må ikke lade være med at spørge fordi svaret gør dig nervøs. Vished er meget bedre end uvished)
- Jeg opfordrer dig til at bede Maria om at lytte til podcast HANKØN og podcast HJERTEFLIMMER FOR VOKSNE. Det vil give jer en fælles reference og noget at snakke med hinanden om. Og I kan snakke om, hvad I hver især er enige og uenige i.
- Du fortsætter dit personlige udviklingsforløb hos mig med det formål at finde ind til din essens og blive den bedste udgave af dig selv. Med eller uden Maria.

Susans anbefalinger (2)

- Jeg tror, at det vil være godt for DIG at leje et kontor ude i byen, hvor du kan tage hen i hverdagene, så du ikke skal være vidne til Noahs attitude og så du ikke skal føle dig fremmedgjort i dit eget hjem. (Vil det være for “farligt” at lade ham være alene hjemme?)
- Jeg synes du skal overveje at vise Magnus og Emil, at du ikke kun bruger penge og energi og TID på Noah men at du også gerne vil være sammen med dem UDEN Noah
- Jeg anbefaler, at du fortæller Magnus og Emil åbent og ærligt om dit dilemma med Noah
- Bliv enig med Maria i, at Noah skal spise hjemme 2-3 aftener om ugen, fordi I gerne vil være sammen med ham og fordi I er hans familie
- Jeg vil mene du skal kræve, at der bliver kastet lys over Marias økonomi (ellers vil det spøge i dit bagehovedet hele tiden)
- Overvej at invitere til en snak med Steffen og Jan (enten sammen eller hver for sig), for du viser din sårbarhed og ærlighed og fortæller at du er ked af den her situation. Spørg dem hvad der skal til for at I kan få det som I havde det før
- Jeg synes ikke at der er nogen tvivl om, at du skal blive ved med at være selvstændig.
Du kan evt. overveje at lave strategiske partnerskaber (på ad hoc basis), hvor du tilbyder dine kompetencer indenfor dine spidskompetencer til bureauer og virksomheder. Eller du skal finde på noget helt andet, hvor du bruger dine udviklingskompetencer og den drivkraft, der ligger heri

Fortsættelse følger i Værdiafklaring 2