

## Stille # 4 - Tips og øvelser til å roe ned tempoet i livet

Det er ganske enkelt øvelser som hjelper oss å roe ned sinnet vårt, roe ned kroppen, roe ned livet – hele deg! Prøv noen, se hva som fungerer

1. **Plasser deg bevisst i situasjoner hvor du må vente.**
  - a. Møt opp 10 min til tidlig for alle avtaler UTEN å ha med telefon eller å gjøre noe. Sitt der. Vent. Se. Be. Vær tilstede
  - b. Velg den lengste køen i butikken eller hvor du enn er, stå der uten å ta opp telefonen, se menneskene, prat med folk, be
  - c. Kjør i fartsgrensa, eller rett under – tving deg selv til å ikke å kjøre forbi om noen kjører seint/under fartsgrensa...bare innordne deg i deres rolige tempo, benytt anledningen til å roe ned.
2. **Vær tilstede i noe kunstnerisk du liker**
  - a. Hør igjennom et helt musikkalbum, sitte stille og bare lytt uten telefon eller andre inputs tilstede
  - b. Sett deg ved pianoet, eller gitaren eller et instrument du behersker, og kos deg, vær kreativ
  - c. Mal eller tegn et bilde
  - d. Les en bok over flere timer, uten å sjekke telefonen. Legg merke til behovet for å gripe etter den, men velg å bevisst avvise impulsene
3. **Gå (rolig)**
  - a. Gå til jobb/skole? Evt gå til båten.
  - b. Gå til butikken/Lil-tun/kirka etc.
  - c. Kan du gå på fjellet bare for å gå? Ikke for å trene?
4. **Ta en stille-alene-dag i måneden** – være et sted alene litt utenom det vanlige hverdagslige, roe ned, ta pulsen på livet, tenke, be, se tilbake sammen med Gud på måneden som gikk, se fram på måneden som ligger foran...legge den i Guds hender, navigere prioriteringer...lever jeg i tråd med mine verdier?
5. **Begynn å skrive journal/dagbok...**i forbindelse med daglig stille stund, eller ukentlig hviledag eller månedlig stille-alene-dag. Se over dagen/uka/måneden – hvordan kom Gud til meg? Hvordan møtte han meg? Hva viste han meg? Hva talte han til meg? Hva var bra? Hva var vondt... Å skrive hjelper oss å roe ned lenge nok til å observere livet vårt fra utsiden – og er med å roe ned tempoet vårt. Kan du ikke skrive, så kan du for eksempel ta lyd-notater?
6. **Slutt å multitasking** – multitasking skyldes drivet i oss til å være mer enn vi er, til å utvide vår effektivitet. Gi heller din fullle oppmerksomhet til èn oppgave om gangen, og gjør den godt - i stedet for å gjøre mange ting halvdårlig samtidig. Det sparer oss tid, og roer vår sjel. Vær fullt tilstede i øyeblikket
7. **Lag mer rom i timeplanen din** for dagen eller uka
  - a. Sette inn tidspunkt hvor det står «Ingenting», bokstavelig talt. Og tidspunktet kommer, så gjør du selvsagt...ingenting...

- b. Prøv å føre et tidsregnskap hver dag ei uke – på slutten av uka se om det er en aktivitet du skal kutte for å skape mer rom og plass, «slækk»; TV, sosiale media, komitè-møter, surfing på Finn.no etc.
  - c. Sett en tidsgrense for underholdning ila ei uke – som sjefen i Netflix sa: «Vår største konkurrent er søvn»... hvor mange timer hver dag, uke, måned skal gå med til serier, film og sport på TV? Bestem deg for en grense
8. **Gjør den smarte telefonen din litt mindre smart...** Forenkle telefonen så den ikke er en Herre som skal ha din oppmerksomhet hele tida og som du må adlyde, men i stedet blir et verktøy du bruker for å leve et bedre liv. Flytte noen av funksjonene over på andre plattformer som du ikke alltid har tilgjengelig over alt?
- a. Ta bort eposten fra telefonen din, i alle fall jobb-epost. Sjekk epost på bestemte tidspunkt på dagen. ,
  - b. Du KAN flytte sosiale medier fra telefonen over på et nettbrett eller en pc også...og bestem deg for et tidspunkt på dagen og en tidsgrense for hvor lenge du skal være på sosiale medier
  - c. Du kan slå av alle varsler og lyder, alle newsfeeds/nyhetsoppdateringer –Sjekk heller nyhetene 1-2 ganger om dagen.
  - d. Ta bort de appene du virkelig ikke trenger og som bare spiser oppmerksomheten din, men behold de virkelig verdifulle
  - e. Flytt appene ned i små mapper, som du flytter bort fra start-siden...og skap en ren fri startside uten apper
  - f. Still telefonen din til svart-hvitt, det endrer noe i hjernen vår...alle de vakre fargene forsvinner som gjør telefonen mer fristende å holde på med, dopamin/lykkehormon-avhengigheten blir mindre...
  - g. Alternativt – om du vil være virkelig raddis - kjøp deg en god gammeldags telefon – til å ringe med, og sende meldinger...
9. **La telefonen din få sove** –75% av oss sover med telefonen ved siden av oss. Og 90% av oss sjekker telefonen umiddelbart etter at vi våkner...da setter den og alt den er fylt av tonen for dagen din
- a. Finn et tidspunkt ½-1,5 time før du legger deg hvor du skrur av lyden, og legger telefonen i en skuff ute av syne og sinn
  - b. Ta den først frem ETTER at du har hatt noe tid alene med Gud på morgenen
  - c. Skaff deg en god gammeldags vekkerklokke...

Dette er ideer – prøv ut litt forskjellig. Ta vare på det som hjelper deg – ta vare på det som hjelper deg å roe ned til Jesu tempo med hans lette åk for å erfare liv og overflod som han vil gi.

*(Tipsene er utarbeidet med bakgrunn i boka «The ruthless elimination of hurry» av*

*John Mark Comer)*