

Stille # 6 – Tips og hjelp til å komme i gang å leve enklere

Ting tar tid - Mindre ting, tar mindre tid

Å leve enklere:

«Å begrense antallet eiendeler, utgifter, aktiviteter og sosiale forpliktelser til et nivå hvor vi er frie til å leve med glede sammen med Jesus i hans rike»

En måte å leve på hvor vi fokuserer og prioriterer de tingene som virkelig betyr noe ved å ta bort alt som er ekstra. For å skape fokus i en verden av full av distraksjoner. Vi lever bevisst med mindre, for å skape rom for mer av det vi virkelig verdsetter. Det er en måte å leve på som ikke bare handler om tingene i hjemmet vårt, men også aktivitetene våre, timeplanen og budsjettet vårt.

Shopping

- **Før du kjøper deg noe** – spør: *Hva er den egentlige kostnaden ved denne tingen?* Hvor mye tid vil det koste meg å eie dette? Vil den bringe verdi til livet mitt, eller bare distrahere meg fra det som betyr mest? Hva vil det gjøre med tempoet i livet mitt å kjøpe dette?
- **Kjøp aldri på impuls** – når vi praktiserer selvkontroll, så forsvinner ofte lysten på impulskjøpet ganske fort. Generelt: når du finner noe du har lyst på, la det gå litt tid før du bestemmer deg. Jo større kostnad – jo lengre bør du vente. Be over det. Gud er ikke imot ting – men han vil hjelpe meg å se om jeg virkelig trenger det jeg lurer på å kjøpe.
- Når du kjøper – **gå for færre men bedre ting**. Verden alltid få oss til å jage etter å få tak i mer ting. Men som Jesu lærling bør jeg spørre: *«Hvordan kan jeg leve med mindre?»*

Lær å leve med mindre

- **Del med andre eller lån** av andre når du kan. Trenger alle hver sin tilhenger? Eller høytrykkspylere? Eller båt? Eller...osv. Eller...kan vi dele? Eie sammen? Låne av hverandre?
- **Bli vant til å gi bort ting** – som Jesus sa «det er bedre å gi enn å få...» Ønsker du mer velsignelse i livet – så gi! Raust! Når vi shopper mindre – får vi også mer penger å kunne gi bort – som igjen betyr mer velsignelse i livet.
- **Gled deg over ting uten å eie dem** – ting du kan låne, leie, ting som er gratis. Gleden er ikke å eie.
- **Lær deg å glede deg** over skaperverket og over de små gledene i livet – mindre ting og mer tid, og hjelper oss å sette større pris på det som er rett foran nesa vår.
- **Gjenkjenn reklamen som propaganda**. Avslør løgnen! Alle reklamer vil trigge en lengsel/lyst i deg, og fortelle deg at du kan kjøpe glede, fred og lykke for penger.
- Hold hver ting vi eier i hendene og spør: *Gir denne tingen meg glede i livet? Trenger jeg dette? Er det noen andre som trenger dette?*

Klær

- Et godt sted å starte er å rydde i klesskapene dine. Ta ut alt, og sortér i 5 hauger:
 - a. Gi bort – til familie, venner, noen som trenger det
 - b. Selge – om det er noe du ønsker å tjene litt penger på
 - c. Kaste eller resirkulere.
 - d. Beholde – denne haugen henger du inn i skapet igjen til slutt

- e. Vente med – dette er klær du fortsatt er følelsesmessig tilknyttet og har vanskelig for å kvitte deg med. Da kan du legge dem til side i en boks, på et kott, i et halvt års tid. Kommer du på at trenger det, henter du det fram i skapet. Om et halvt år er gått og du ikke har brukt klærne, er det et godt tegn på at du kan selge/gi bort/kaste plagget.
- Gjenta øvelsen igjen om et halvt år.

Ting og tang

- Gjenta den samme øvelsen som med klærne ved å gå gjennom alle rom i huset, garasjen, loftet, uteboden... Det kan være lettest å begynne med badet, gå videre til stua, ta de vanskeligste rommene til slutt. Husk å lage 5 hauger...
- Her er noen spørsmål å navigere etter:
 - a. Spør: Gir denne tingen meg glede? Trenger jeg den? Er det noen andre som trenger den?
 - b. Trenger jeg to av samme tingen? Trenger jeg å ha hele serien av noe?
- Papirer – her kan mye scannes og gjøres digitalt, og slik ta mindre plass og gjøre det ryddigere. Og selvfølgelig – mye kan kastes...

Lag budsjett og timeplan

Budsjett er for pengene våre det timeplanen er for tida vår. Å fokusere, prioritere og organisere tid og penger vil hjelpe meg å sørge for at livet faktisk leves i tråd med mine verdier.

Timeplan/ukeplan – begynn med et blankt ark.

- Legg inn søvn, hvor mye du vil sove, når du vil legge deg og stå opp
- Legg inn dine åndelige vaner – morgenbønn og Bibel, hviledag/sabbat, gudstjeneste, smågruppe osv
- Legg inn kjerne-relasjoner – familiemiddag, kaffe/tur med din beste venn, date med ektefellen osv
- Legg inn aktiviteter som tar var på helsa di, både fysisk og mentalt – trim/trening, leke, sport, lesing, musikk etc
- Legg inn arbeidsvanene dine (avhengig av jobb), når du vil jobbe konsentrert, når du vil ha samtaler/møter, når du vil lese epost etc
- Pass på at du har rom/slakk i timeplanen din, skriv inn «ingenting», eller «fri» eller «hvile»

Budsjett - Hva med å la en nær venn lage budsjett sammen med deg? En ansvarlighetspartner du kan samtale og diskutere med, hvor dere kan holde hverandre ansvarlige for hvordan dere disponerer ressursene deres?

- Finn et budsjettprogram du kan bruke
- Bestem hvor mye du vil gi/givertjenesten din
- Gjør hva du kan for å budsjettere slik at du lever under hva du har til rådighet – noe som vil gi mindre stress og mer anledning til å være raus og gi
- Bestem deg for en tidsperiode budsjettet skal gjelde. Etter denne – gjør tilpasninger.
- Hva med å få en godkjenning fra denne ansvarlighetspartneren din for alle større innkjøp, bestem dere for en grense.

(Tipsene er utarbeidet med bakgrunn i heftet «How to un-hurry» og boka «The ruthless elimination of hurry»

av John Mark Comer)