

## Omtanke og eftertanke

## Slap lige af!

af Laila Christensen  
- dir. Coachvision, forfatter  
og foredragsholder

Jeg så lidt af en udsendelse om en dansk journalist, der var rejst til Indien for at høre om indernes syn på mindfulness og meditation. Her i Vesten bruger vi blandt andet metoderne til at opnå fordybelse, mindre fred og dermed mindre stress. Vi arbejder jo så meget, siger vi, og har brug for at slappe af og lade op.

## Bedste udgave

Det grinte de af i Indien. Ikke af os, men af vores indstilling. Fordi, som én af talsmændene sagde, Buddha tilstand handler om at komme i en oplyst tilstand, for at blive den bedste udgave af sig selv, så man kan blive endnu bedre til at hjælpe andre. Når man således opnår Buddha tilstand, hvor man virkelig kan gøre en forskel for andre og hjælpe andre bedst muligt, så har man slet ikke tid til at holde ferie og slappe af!

## Nyde livet

Jeg kan heller ikke lade være med at tænke over manges opfattelse af det "at slappe af". For mange handler det om at gøre så lidt, som muligt: ligge på sofaen og se fjernsyn, slendre rundt på må og få, slikke sol ved stranden, læse en bog – hvis man gider, glo ud i luften og "nyde livet".

## Lade op

Interessant, tænker jeg. For når jeg nyder livet er jeg aktiv, hvad enten, det er i fysisk bevægelse eller i mental bevægelse. Jeg kan også godt nyde "at slappe af" og lave ingenting, men så er jeg meget bevidst om min indre tilstand og mine sanser, og hvordan jeg kan bruge denne tilstand til at lade op i. Jeg ligger ikke bare bevidstløs hen og "slår tiden ihjel"; dertil synes jeg, at min tid er for kostbar.

## Arbejde?

Jeg kan godt lide at lufte nogle betragtninger – og én af dem er denne: hvad

er arbejde? Når vi synes, vi arbejder for lidt eller for meget, hvad laver vi så? Arbejde er det, vi får betaling for, er der nogle, der siger. Hvad så med husligt arbejde, havearbejde, pasning af børn med mere, når vi har "fri"? Er det ikke arbejde?

## For egen skyld

Arbejde er det, vi skal gøre eller som er nødvendigt at gøre, siger nogle. Hvad så med det arbejde, der bare er for sjov? Må det ikke være sjovt at arbejde? Må arbejdet være en hobby? Arbejde er det, vi gør for andre, siger nogle. Arbejder vi reelt set ikke først og fremmest for os selv og for vores egen skyld?

## Eliminere stress

Hvad ville der ske, hvis vi droppede begreberne "arbejde og fri" og i stedet så på, hvor vi er og hvad vi laver i en given periode? Så havde vi måske ikke så travlt med at "blive færdige med arbejdet", så vi kan "komme hjem og holde

fri". Kunne det eliminere stress?

## Gør en forskel

Hvad hvis vi tænkte mere over, hvor vi gør størst mulig forskel, og hvem, vi ønsker at gøre størst mulig forskel for? Kunne det gøre alle former for arbejde værdifuldt – og dermed give os selv en følelse af at være værdifulde? At vide, at vi gør en forskel for andre?

## Hjælpe andre

Jeg ved, at for mig selv, så er det mest værdifulde for mig at hjælpe andre mennesker: når jeg ved, at jeg har gjort en forskel for andre, så bliver jeg opløftet og glad. Det giver mig energi, lyst til at gøre mere – og jeg er i en afslappet tilstand af fred med mig selv og Verden.

## Hvordan slapper du af?

Lene Rom Frederiksen: Jeg læser bøger eller spiller klaver. Jeg er organist, så det læner sig op af mit arbejde men det er en god måde at koble fra. Også



Lene Rom Frederiksen



Lisa Dissing

selvom det kan være som forberedelse til mit arbejde. Jeg kan godt lide at være velforberedt. Jeg spiller også sammen med min datter der er musiker. Det er vigtigt, at det jeg foretager mig i min fritid har et formål.

Lisa Dissing: Jeg ser disney-

sjov med børnene. Det er det bedste. Jeg bruger også meget tid på HUGF og så er jeg zumbainstruktør. Det er en god måde at få clearet hjernen på, det synes jeg i det hele taget idræt er god til.

## SOMMERPRISER

## DUMPERE:

FABRIKAT/MODE	ÅRGANG	PRIS
Thwaites 1 Tonne Hi Tip	2004	78.900

## MINILÆSSERE:

Weidemann 1140 CX30	2010	145.000
---------------------	------	---------

## LIFTE:

HAULOTTE 12	2004	118.900
JLG 1230 ES Mastlift 6 m.	2011	79.900

## MINILÆSSERE:

Weidemann 1350 CX45	2006	180.000
---------------------	------	---------

## TELESKOPLÆSSERE:

FABRIKAT/MODE	ÅRGANG	PRIS
Manitou 1637	2001	248.900

## ER I KORR

	2004	38.900
	2006	54.900
	2005	35.000
JLG 1930 ES Saxlift 8 m.	2011	78.900
JLG 2030ES 8,5 m.	2011	93.500
JLG 260MRT Saxlift 10 m DIESEL	2011	219.900
JLG 2646 ES 10m	2004	68.900
JLG 2646 ES Saxlift 10 m.	2011	109.900

## TELESKOPLÆSSERE:

FABRIKAT/MODE	ÅRGANG	PRIS
JLG 266 5,8 meter, 2,6 Ton 4x4	2011	390.000



Alle priser er excl.moms

SE ALLE VORES PRODUKTER PÅ WWW.SCANMAS.DK

Husk vi tilbyder at sælge  
dine brugte maskiner!

Demonstration af alle maskiner

Ring idag 99 245 795

WWW.SCANMAS.DK

**Scanmas**  
- din maskinleverandør

Frederikshavnsvej 315 - 9800 Hjørring - Tlf. 99 245 795