

Hva er din oppfatning av tid?

Det finnes mange måter å forholde seg til tid på! Det er mulig å ha ei oppfatning av tid som skaper trøbbel for oss.

Tidsreiser

Vi er i stand til å foreta indre tidsreiser uten problem. Til fortida og til framtida. Vi husker gode og dårlige opplevelser og er i stand til å gjenoppleve disse som om vi var der på vår indre kino. Vi er i stand til å se for oss framtida, gode eller dårlige opplevelser, som om vi var der på vår indre kino.

Mindfulness handler om å være tilstede i nuet.

In time og through time

In time – du står midt på tidslinja di med framtida foran deg og fortida bak deg.

- Kommer ofte for sent til avtaler
- Kan lett riste av seg fortida, den ligger jo bak ryggen
- Lever ofte i hendelsene, på et primærnivå. (jf primær og sekundærføleleser. Der det primærnivå er hendelsen som den er akkurat der og da)
- Har en tendens til å mislike avtalebøker og todolister
- Liker å ha muligheter åpne

Through time – du har tidslinja mer eller mindre 90 grader foran deg med framtida den ene veien og fortida den andre veien.

- Kommer alltid til avtaler i god tid
- Har et lite blikk på fortida.
- Lever ofte i hendelsene på et sekundærnivå (jf primær og sekundærføleleser. Der sekundærnivå handler om tanker om hendelsene). Kan ha litt problem med å leve i nuet.
- Elsker timemanageren sin
- Liker å bli ferdig med ting

«*optimal tidslinje*» som egentlig betyr tidslinja til folk som har et bra liv er organisert slik at fortida går på skrå bakover og framtida går litt opp og rett fram.

NB: det er mulig å være litt på begge steder, en type tidslinje på jobb og en annen i fritida.

Tidsbegrep

Å ha dårlig tid

Å kjenne at tida kommer til deg

Det er bare ikke nok timer i døgnet

Du trenger å organisere tida di bedre

Det virker som vi akkurat kastet ut juletreet

Som julekvelden på kjerringa

Nå er jeg snart 50 år, det virker som om det var i går jeg var russ

Tida flyr av sted

Tiden leger alle sår

Legge ting bak seg

Om hundre år er all ting glemt

Slik gjør du

Oppdag tidslinja di. Jeg vil be det om å tenke på et minne, velg da noe hverdagslig eller bra. Det er ikke noe poeng å grave seg inn i vonde minner i akkurat denne øvelsen.

Hvor er du akkurat her og nå? Er det utenfor deg eller inni deg?

Tenk på et minne, for eksempel du pusset tennene i går, hvor dukker minnet opp i rommet. Hvis du tenker på et annet minne, noe du har opplevd i løpet av siste uke, hvor dukker det opp?

Hvis du tenker på en viktig hendelse (du giftet deg, fikk barn eller barnebarn ol) hvor dukker det minnet opp?

Hvordan forbinder disse minnene seg med hverandre som ei linje? Du kan gjerne utforske flere hendelser i nær eller fjern fortid for å få en fornemmelse av hele fortidslinja di.

Hvor langt tilbake går fortida di? Før, under eller etter fødselen?

Tenk på noe du ser fram til i nærmeste framtid, hvor kommer minnet fra?

Tenk på noe annet du ser fram til i nærmeste framtid, hvor kommer der minne fra?

Hvordan forbindes disse minnene om framtida? Hvor er framtidslinja di. Velg så mange hendelser at du får en fornemmelse.

I dagene som kommer: lytt etter tidsbegrep hos deg selv og andre