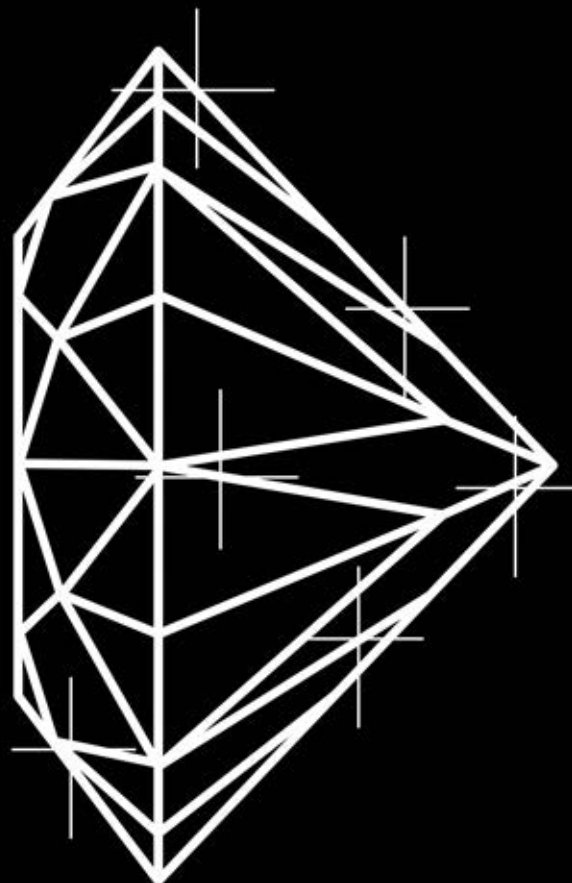


KVINDE

KEND DIN KARAT



BODIL JOHANNE JØRGENSEN
JYTTE LUND LARSEN

KVINDE KEND DIN KARAT

Bodil Johanne Jørgensen & Jytte Lund Larsen

Indhold

Forord

Del 1 – Fører dig frem til at finde karaten af din styrke

Indledning: Rutiner giver vaner

- Kapitel 1: Et liv med mening
- Kapitel 2: Karat og karatbarometer
- Kapitel 3: Hvordan bliver mit liv?
- Kapitel 4: Noget om alder
- Kapitel 5: Nyd din aldring
- Kapitel 6: Hvem er du? - Personlighed
- Kapitel 7: Belief - værdier - holdning
- Kapitel 8: Identitet
- Kapitel 9: Eksistens - suveræne livsytringer
- Kapitel 10: Hvad er spiritualitet?
- Kapitel 11: Tankegang i del 2

Del 2 – Fra ubevidst til bevidst i karatprocessen

- Kapitel 12: Livshjul - Områder af livet
- Kapitel 13: Personlig vækst
- Kapitel 14: Sundhed - Livskvalitet
- Kapitel 15: Fornøjelse - Fritid
- Kapitel 16: Omsorgspersoner - Kærlighed - Familie

- Kapitel 17: Venner - Netværk
- Kapitel 18: Karriere - Uddannelse
- Kapitel 19: Bolig
- Kapitel 20: Økonomi
- Kapitel 21: Personlig vækst - Forandring
- Kapitel 22: Økonomi - Udvidet kapitel
- Kapitel 23: Hvad er livskvalitet?
- Kapitel 24: Om kroppen
- Kapitel 25: Kunst og personlig udvikling
- Kapitel 26: Jyttes karat
- Kapitel 27: Bodil Johannes karat
- Kapitel 28: Hvad er en verdensborger?
- Kapitel 29: Friheden er et fyrtårn

Del 3 – Afslutning – Tydelig karat

- Kapitel 30: Kvinder i 2020
- Kapitel 31: Kvinder og deres biler
- Kapitel 32: Den dag, du fylder 100
- Kapitel 33: Dit CPR-nummer løber ud
- Kapitel 34: Forudsig din fremtid – Fremtidssans

Efterord

- Karatscore
- Litteraturliste
- Om forfatterne og deres tidligere udgivelser

Forord

”Kvinde kend din karat” er ikke en tilfældig titel.

Gennem livet fylder du dig med livsvisdom, der har karat som en værdifuld diamant. Karaten er udtryk for din indre styrke og dine værdier.

Det er nærliggende at tænke, at alderdom kommer med alderen, men alderdom kommer med livet. Livet er at leve det fuldt ud, også når du bliver ældre.

Hvad fylder du livet med, når du forlader arbejdsmarkedet? Sætter du dig i sofaen og lader det hele ske foran næsen på dig? Nej, er vores svar. Du ønsker at udfolde livet og slibe din karat, så den bliver synlig, når du bliver bevidst om, hvilken styrke du allerede har i kraft af dine psykologiske, fysiologiske og sociale kontekster.

Vores bog tager udgangspunkt ved indgangen til den tredje alder. Livsvalg har indflydelse på livet lige nu. Er livet meningsfuldt? Er glasset halvtomt eller halvfylt? Vi ønsker, at livet er meningsfuldt, og at det er fyldt med livskvalitet.

Bogens struktur følger opbygningen af en klassisk fortælling med en indledning, en midte og en afslutning. Kapitlerne angiver temaer og præsenterer dig for begreber, og der er teoretiske belæg for vores måde at forstå, forklare og fortolke.

Du kan tænke temaerne sammen og forstå dem ud fra din egen livsfortælling og måde at tænke på. Kapitellet om økonomi hjælper dig med at gennemskue, hvordan du tidligt kan planlægge din økonomi, så du stadig har friheden til selv at bestemme.

Vi har også skrevet et par selvstændige kapitler, der viser vores forskellighed.

Alle er unikke, hvilket også har indflydelse på vores måde at tænke på. Sådan har vi også tænkt i valget af kapitler, som viser forskellighed i tilgang til indholdet. Strukturer i hjernen har indflydelse på, hvordan vi tænker, føler og opfører os.

I nyere neuropsykologi beskriver og forstår man hjernen som plastisk og formbar, hvilket er afhængig af de omgivelser, vi færdes i. Dannelse af neurale netværk har indflydelse på humør, opmærksomhed og evnen til at lære.

Læseren vil opdage vores forskellighed i vores eksempler. I vores første uddannelse var vi henholdsvis uddannet revisor og folkeskolelærer, hvilket er et fundament, vi har bygget videre på. Vi tog livslæring til os, og vi fortsætter uddannelsesforløb.

Fælles er, at vi gerne lærer nye sprog. Forskelligheden vil du opdage undervejs.

Spørgsmål og øvelser leder dig igennem processen. Du behøver ikke at læse bogen kronologisk, da hvert tema giver svar, så du kan reflektere over, hvordan det gode liv også er, når pensionen går i gang. Du er aktiv, og har selv indflydelse på livet.

Efter hvert kapitel er der et **karatbarometer**, hvor du kan måle, hvad din score er. Til sidst i bogen er der mulighed for, at du kan indføre din samlede karatscore på en liste, så du har et overblik over, hvor du er lige nu. Du kan altid tage testen igen, for livet udvikler sig jo hele tiden.

Vi ønsker dig god fornøjelse med at læse bogen.

Bodil Johanne Jørgensen & Jytte Lund Larsen

Del 1

Indledning

– Fører dig frem
til at finde karaten
af din indre styrke

Rutiner giver vaner

Når du bliver født, starter socialisering i hjem, institutioner og samfund. Påvirkninger præger dig og er med til at bestemme, hvordan du udfolder livet. Din ubevidste viden bliver bevidst, når du gør noget ofte nok. Det bliver til en vane.

Hvis dine forældre har opdraget dig gennem samtale, vil du sikkert stille spørgsmål og forholde dig demokratisk til tilværelsen. Nogle forældre opdrager autoritært og bestemmer over dig, hvilket kan betyde, at du accepterer autoriteter og 'væsener' uden at stille spørgsmål.

Det er dog aldrig for sent at lære at stille spørgsmål til det, der drejer sig om at leve et meningsfuldt liv. Når forældre opdrager efter laissez – fairemetoden, lader de stå til, hvilket gør det svært for et barn at leve efter samfundets regler og tage et ansvar på sig, for hvor går grænsen for, hvad barnet må og ikke må?

Ud over opdragelse taler man også om robusthed og resiliens. Det betyder, at barnet er modstandsdygtigt overfor trusler udefra. Hvis det er opvokset i en kærlig familie, hvor dialog er en del af opdragelsen, er det lettere for barnet at udvikle selvstændighed og empati.

Ofte sammenligner man robuste/resiliente børn med mælkebøtter, der har en evne til at klare sig i naturen. Mælkebøtter kan vokse op gennem asfalt.

Nogle børn har også en sådan kraft og har evnen til at klare sig godt hele livet, opnå livsvisdom og livsfylde.

Når du kan ane pensionsalderen forude, skal du måske bryde vaner for at leve livet fuldt ud. Vi tror, at du kommer til at ændre mange vaner, når dit liv ændrer sig.

At bryde en vane

Det er uden tvivl vanskeligt at bryde en vane. Det kan lade sig gøre, hvis du går ind i processen og er parat til en forandring, der kan ændre og påvirke din selvopfattelse af identitet. En vane er også en rutine, der sker automatisk og ubevidst, som når man for eksempel cykler. Sker der forandringer, bliver det bevidst.

Nytårsfortsættere er også vanebrud. Du beslutter måske at holde hvid januar, som betyder, at du ikke drikker alkohol. Du ønsker at dyrke mere motion. Antallet af medlemskaber i fitnesscentre stiger. Julen har kostet på økonomien, og du ønsker at spare på indkøb. Efter få uger er det hele glemt. Skal du have succes, skal du måske starte med et fortsat ad gangen. Sådan kan du også tænke omkring pensionsalder, hvor du forholder dig til et punkt ad gangen. På den måde er du parat, når datoen for pension nærmer sig.

Webinar og neuroscience

Den amerikanske co-activecoach Lori Shook holder webinarer om neuroscience (et videnskabeligt studie om nervesystemet). Hun forklarer, at det er bedst at ombryde én vane ad gangen.

Hvis man beslutter sig for at drikke mere vand, er det en fordel at starte med at drikke et glas vand til morgenmaden og mærke efter, om det gjorde en forskel på kroppens velbefindende.

I Loris efterfølgende webinarer har deltagerne bekræftet, at de stadig drikker vand og føler sig godt tilpas med den nye vane.

Vores nye vaner

Jytte: Jeg mediterer hver dag, fordi det åbner for indre tanker og adgang til kreativitet.

Bodil Johanne: Jeg spiser en appelsin hver dag og sætter C-vitaminer ind på mit depot.

Fra ubevidst til bevidst

Vi præsenterer dig for temaer på livets vej. Udgangspunktet er vores personlige rejse ind i den alder, hvor mange vælger at gå på pension og være tilfreds med det. Vi lever, opfatter og lever livet forskelligt fra person til person. Du skal tage stilling til, hvordan du vil forstå vores budskab.

I den ydre verden fornemmer og oplever vi verden gennem sanserne: smag, syn, hørelse, føle og lugtesans. Vi har et billede eller et skema af, hvordan noget er, hvilket vi har erfaret gennem sansemodaliteterne.

Sådan er det også med det ubevidste, hvor vi oplever emotioner/følelser: grundfølelser, som er frygt, tiltro, glæde, årvågenhed, vrede, afsky, sorg og overraskelse.

Grundfølelser forstår man på tværs af kultur.

Det er en forudsætning for at kunne udtrykke følelser og sætte sig ind i andre kulturers måde at forstå og opfatte livet på. Vi har nemlig ikke patent på, at vores forståelse er mere rigtig end den, man har i en anden kultur.

Det kræver både psykologiske og økonomiske overvejelser at integrere begrebet pensionist med din opfattelse af, hvem du er. Det kræver balance og flow, som du kan arbejde med både fysisk og mentalt. Du har måske en aftale med din arbejdsplads om, at du stadig vil arbejde nogle timer om ugen, fordi det giver mening for dig.

Du skal bogstaveligt talt sige farvel til en tidligere del af livet. Der sker en livsændring. Skal du passe børnebørn, lære et nyt sprog eller rejse til de steder, du drømmer om?

I hvert fald kræver det nye rutiner og vaner.

Dine identiteter

Du har forskellige identiteter: på arbejdspladsen, i fællesskaber, i familie og i fritid. Du har også roller som mor, bedsteforældre, veninde, hustru, kæreste, elskerinde, fraskilt med mere.

Du får en ny dimension ind i forståelse af identitet, når du nærmer dig pensionsalderen. Det vigtigste er, at du finder ud af, hvad der giver mening og kvalitet i dit liv.