

1 **Skriv et brev til dig selv livsstil sundhed.udskrift + opgave**

2

3 I virkeligheden hører vi danskere til blandt den mest privilegerede  
4 promille her på kloden.

5 For rigtigt mange danskere der er det største problem tit de store  
6 forventninger, vi selv har til livet. Jagten på det perfekte liv er gået  
7 ind, kan man sige. Og for nogle der ender den slags med, at man  
8 skovler flere og flere materielle ting ind på matriklen:

9 en Webergrill, der er større end naboens, det skal man have, den  
10 nyeste fladskærm eller et samtalekøkken, der er nogen der ikke kan  
11 sove, hvis de ikke har et samtalekøkken, så synes de deres liv er en  
12 fiasko.

13 Johannes Møllehave han har engang sagt, at den mest udbredte form  
14 for fattigdom her i Danmark, det er misundelse over materielle ting,  
15 som naboen har, og man ikke selv har. Og det er det der materielle  
16 cirkus, det er jo... det er svært ikke at hoppe med på det, så hvordan  
17 finder du ud af, om du lever et liv, det liv du gerne vil, eller om den  
18 ene dag bare tager den anden, og du i virkeligheden bare er hoppet  
19 med på den samme stressede, materielt fokuserede karrusel som  
20 mange andre?

21

22 Du skal skrive et brev til dig selv. Du skal skrive et brev til dig selv, og  
23 jeg ved godt, mange af jer vil sige: ahr det lyder lige langhåret nok,  
24 sådan er det jo nogle gange med den slags, men prøv lige at give  
25 tanken en chance. Forestil dig, du er blevet 85 år gammel, men i  
26 virkeligheden så er du altså måske kun 25, 30, 40, 50 eller 60 år  
27 gammel, det er kun dig, der ved det, men hvilke råd vil der være i det  
28 brev fra dig selv som 85-årig til den person, du er i dag?

29 Ville det handle om, at du burde have arbejdet noget mere? Eller vil  
30 det handle om fritid eller familien? Det er kun dig, der ved det. Og de  
31 her gode råd, du giver dig selv i det her ærlige øjeblik, dem skal du  
32 forsøge, at lægge ind i dit liv. Jamen jeg er simpelthen med i

1 så mange gode projekter, de giver mig en helt masse, dem vil jeg  
2 bestemt ikke droppe, vil der så nok være mange, der siger. Nej, det  
3 behøver du måske heller ikke.  
4 Fremtidsforskeren Johannes Andersen, ham fra Ålborg, han har  
5 engang sagt, det er ca. sådan her, jeg håber jeg citerer dig okay  
6 Johannes, at det er nok ikke realistisk, at vi danskere vi vil skære  
7 ned på vores arbejdsmængde, mange vil i hvert fald ikke, for hvis  
8 man vil være med der, hvor det sker, så er mange timer tit nødvendigt  
9 i perioder. Til gengæld så foreslår han, at vi bliver bedre til at holde  
10 nogle lange pauser i vores arbejdsliv, en, to, tre  
11 måneder, hvor man så får fred til at tænke over livet og  
12 nyde de mange andre ting end arbejdet. En pause, hvor  
13 hjernen er på ferie, så den får en chance til at finde ud  
14 af, hvad den i virkeligheden gerne vil bruge resten af livet til. Så  
15 løsningen det er blandt andet, at du skal skrive et brev  
16 til dig selv.

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33