

ENDAST

19⁵⁰

det resgalna numret™

Plaza

KV

NA

SMART SNYGGING

GEORGE CLOONEY

”JAG BLIR HELLRE
KALLAD SEXIG ÄN
KORKAD”

HAR DU HITTAT DIN DRÖMPRINS?

Kräsa singelkvinnor jagar
den perfekta mannen

HÄLSOSPECIAL

SOMMARSKÖN

- SÄKER SEX
- AVSLAPPNING
- HUSKURER

MAURO SCOCCO

ROMANTIKERN
ÄR TILLBAKA

HAR DU TAPPAT
KONTROLLEN?

**SLOPA
KRAVEN!**

**HITTA
RÄTT
BIKINI!**

ÅRETS HETASTE
MODELLER

NYTT!
ÄNNU MER
KÄNDISAR!

VINN!



DKNYklockan
kan bli din!

RESLUST

✿ BERLIN ✿ NYA ZEELAND
✿ TOSCANA ✿ NAMIBIA

2003

IDSAM 0758-05



388075 801955

FRÅN KAOS TILL KONTROLL

Tid är idag en bristvara för de flesta av oss. Ofta är det den egna, lättjefulla tiden som får stryka på foten vilket är helt fel, enligt experter. Vill man få mer gjort ska man göra mindre. Plaza Kvinna guidar dig från kaos till kontroll.

TEXT VIVVI TOIKKANEN



”Den nya superkvinnan strävar efter balans mellan kropp och själ, familj och vänner, motion och vila”

Att vara snabb och stressad värderas högre än att vara lite lat och harmonisk. Många lever efter mottot att vi är vad vi gör. Gör vi ingenting, är vi ingenting. Och ju mer vi gör, desto betydelsefullare känner vi oss. Därför är det knappast förvånande att många dukar under av kraven från arbetsgivare, partner, barn, föräldrar, vänner och sig själva. Egen tid har blivit en nästintill ouppnåelig lyxvara.

I boken **”Överlevnadsguide för moderna kvinnor som har för mycket att göra”** lanserar författaren Rosamond

Richardson den nya superkvinnan. Denna superkvinna bejakar rätten till sig själv och sitt

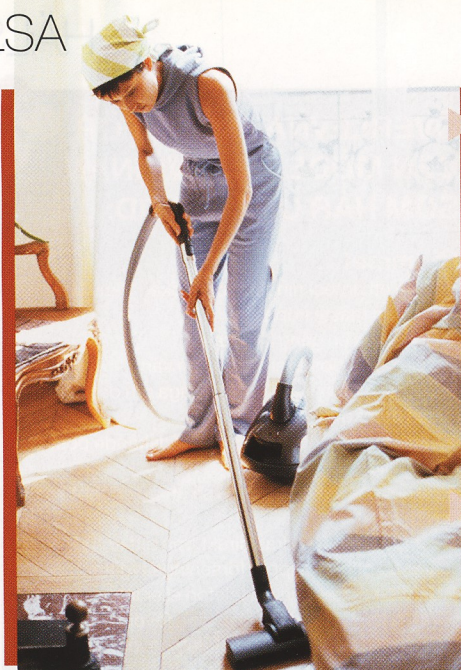
eget liv – och det utan skuldkänslor. Den nya superkvinnan strävar efter balans mellan kropp och själ, familj och vänner, motion och vila och mellan sina manliga och kvinnliga element. För att uppnå denna balans måste superkvinnan vara en bra tidsplanerare. Hon skulle till exempel aldrig bli slav framför tv:n. Istället bandar hon de program hon inte vill missa.

Superkvinnan rensar regelbundet ut gammalt smink ur badrumskåpet och hon sätter in fotografierna i ett album efter att först ha daterat dem. Självklart skriver hon in saker i sin kalender med blyertspenna istället för kulspetspenna så att hon lätt kan göra ändringar.

Den nya superkvinnan låter som en seriefigur med extraordinära krafter, som Stålmannen. Men det är inte svårt att bli en superkvinna, skriver Rosamond Richardson. För det första genomför superkvinnan bara de tidsbesparande åtgärder hon är mogen för och hon gör det i sin egen takt. Hon gör inget som hon borde, bara sånt hon vill. Och det är det som är pudelns kärna: att lära sig skilja på vad man måste, borde och vill göra. Först därefter kan man börja förändringen, steg för steg i en lugn takt.

– Börja med att vara mer lite rationell, säger Barbro Bronsberg, som är socionom och arbe-





PANIKSTÄDNING

I boken "Städa!" av Estrid Bengtsdottir finns råd om bland annat panikstädning. Har du ljudit hem vänner på middag och bostaden ser ut som en krigszon, börja med att bestämma vilka rum som gästerna behöver vara i. Koncentrera dig på dem. Plocka upp lösa saker och lägg dem i högar som ser välorganiserade ut (om du inte hinner lägga dem på plats). Öppna alla fönster och vädra ut ordentligt. Fixa skoordningen i hallen och stuva undan lite ytterkläder. Våttorka hellre än dammsug. Det ger bättre fräschör. Sätt mirakeltraskan på långborsten. Preparera den först med väldoftande rengöringsmedel. Skrubba ur handfat och toalett. Lägg fram ny tvål och byt handdukar. Klart!

Andra handfasta tips för en effektivare vardag:

- ❖ Skaffa disk- och tvättmaskin. Är kassan skral, hyrköp eller köp begagnat.
- ❖ Låt barnen hjälpa till med dukning och andra enkla saker i samband med matlagningen.

- ❖ Är du morgontrött, duscha och lägg fram kläder kvällen innan.
- ❖ Hinner du inte med träning? Cykla till jobbet eller ta en lunchpromenad.
- ❖ Förbered kaffebryggaren och ställ fram frukosten kvällen innan. Alternativt gör en smörgås, slå in i plastfolie och ta med till jobbet.
- ❖ Färga ögonfransarna så slipper du sminka dig på morgonen.
- ❖ Handla när det är kortast köer. Många stormarknader har öppet sent.
- ❖ Shoppa kläder på postorder. Idag finns mycket mer än Haléns. La Redoute är en postorderfirma som säljer märkeskläder.
- ❖ Superstressad? Ät på bussen eller tunnelbanan.
- ❖ Säg nej till övertid om det går. Annars: gå tidigare eller kom senare nästa dag. Pengar är inte alltid viktigast.
- ❖ Skaffa billigare bil och boende. Kan ge pengar över till kortare arbetstid istället.
- ❖ Inför en tv- och telefonfri kväll i veckan.

”För handen på hjärtat: är en fulltecknad agenda viktigare än att hinna ringa till mormor?”

Innan dess hade kvinnorna varit hemma och lagat middag till familjen.

– När man tittade på hur de prioriterade egen tid kom den först på 32:a plats, berättar Barbro Bronsberg. Man, barn, föräldrar, trädgården, katten – allt sådant kom före den egna tiden. Att ta 150 kronor ur hushållskassan och unna sig massage föll dem inte i tanken.

Hon tycker att fler kvinnor borde ta av sig klockan när de är hemma. Att ständigt hålla koll på klockan ger en känsla av – just det, tidsbrist.

– Tyvärr blir många kvinnor nervösa av att bara vara. De har svårt att bara sitta och börjar pillra bort vissna blad från blommorna istället.

Enligt beräkningar av en professor i nationalekonomi har vi cirka 100 timmar i veckan från det att vi borstat tändarna på morgonen tills vi lägger oss på kvällen. På den tiden ska vi hinna resa till och från jobbet, arbeta och sköta hemmet. I familjer med små barn tar hemmet 50 timmar för mamman och 25 timmar för pappan. Den heltidsarbetande mamman har då fem timmar kvar per vecka, en knapp timme om dagen. På de timmarna förväntas hon hinna med vännerna, kvartssamtal i skolan, träning och avkoppling.

Snabba skönhetsstipset:

- Gör en fuktande och avslappnande snabbkompress med eterisk olja. Håll 5-8 droppar valfri eterisk olja i 1,5 deciliter varmt vatten. Doppa en tvättlapp i lösningen, vrid ur. Lägg dig ner med tvättlappen över ansiktet. Näsborrharna ska vara fria. Ta bort efter tio minuter.
- Använd olja av patschuli eller neroli för torr hud, lavendel för fet och geranium för normal hud.
- Ser ögonen trötta och påsiga ut, gnugga försiktigt en skiva rå potatis mot huden under ögonen. Källa: "Överlevnadsguide för moderna kvinnor som har för mycket att göra" av Rosamond Richardson.

Psykologen Claes Estelle liknar livet vid en trebent pall. De tre benen står för yrkesliv, privatliv och eget liv. Alla benen måste vara lika långa för att pallen – livet – ska vara stadigt.

– Livet är till låns, vilket är viktigt att tänka på när man värderar sin tid, säger han. Själv viker jag alltid av en dag i veckan bara åt lustfyllda aktiviteter och egen utveckling. Jag använder nästan aldrig mobiltelefon eftersom jag tycker att det är stressande att alltid vara tillgänglig.

Claes Estelle menar att vi idag lever i en samhällskultur där det inte är riktigt okej att bara vara. Att ligga i badkaret och fundera på om stortän får plats i kranmynningen är en bortprioriterad njutning.

– Allting ska gå så fort, vi kommunicerar via e-mail istället för brev och vi tar flyg istället för tåg. För skrev vi brev och hade tid att fundera på vad vi ville ha sagt. När man reste närmade man sig målet långsamt. Då fanns mer tid för reflektion än idag.

Vi följer gamla rutiner av vana, menar han:

– Många har bil men hur många behöver den egentligen? Varför inte cykla istället eller åka kollektivt och få tid att läsa en bok under resan? Om vi tog oss tid att gå ner i varv skulle vi hinna med mer – och få större livskvalitet. Jag tycker att man ska göra karriär i sitt eget liv istället för på jobbet.

För handen på hjärtat: är en fulltecknad agenda viktigare än att hinna ringa mormor? Behöver man övertidspengarna bättre än en fika med vännerna?

– Om du kan, ta ledigt för att få tid att fundera över vad du vill göra med din tid. Lägg dig tidigt, sov ut. Lyssna på dig själv. Fråga dig vad du tycker är viktigast, att jobba ihop pengar till en ny bil eller att ha tid att åka och fiska? ■

CLAES ESTELLES RÅD FÖR ETT EFFEKTIVARE OCH MER HARMONISKT LIV:

- ❖ Gör en förteckning över alla dina åtaganden både på jobbet och privat. Ta med allt – föreningsaktiviteter, umgänge, intressen.
- ❖ Sortera. Plocka bort sådant som inte stämmer överens med dina behov. Efter detta är kraven troligen färre. Ha det som finns kvar på listan som en grund för ditt nya liv.
- ❖ Prioritera bland alla måsten som finns kvar.
- ❖ Delegera. En ensamstående mamma som gör hushållsarbetet själv, kan till exempel ta barnen till hjälp. Be dem diska en dag i veckan. Beställ mat från affären via internet. Om ekonomin tillåter, skaffa städhjälp.
- ❖ Om ni är flera i familjen, ha en öppen diskussion. Ska ni semestra tillsammans eller får ni ut mer om ni semestrar var och en för sig?
- ❖ Lär dig att ha tråkigt. Man måste inte alltid ha en konkret uppgift. Gå på stan utan mål. Gör lustfyllda saker.
- ❖ Sluta snegla på hur andra har det. Bestäm dig för vad som är viktigt för dig.
- ❖ Välj vänner som ger dig stimulans.

Claes Estelles bok "är du rik på stress" kan beställas via mejl, estelle@tankeochhandling.se

SÅ FÅR DU MER TID:

Stresskonsulten Barbro Bronsberg om att "expandera" tid:

– Hjälpl! Hur ska jag hinna med allt idag? Redan när vi vaknar på morgonen känner vi att tiden inte räcker till. För att komma ifrån den känslan kan man börja morgonen med en lekfull tankeövning. Tänk istället "idag hinner jag med allt jag vill göra". Tänk tvärtom! Då väcks känslan av att det faktiskt finns tid och man bryter föreställningen om att tid är en bristvara.

Vart tar tiden vägen?

Skriv dagbok under en vecka. Anteckna allt du gör och hur lång tid det tar. Kan låta stressande i sig men det ger kontroll över vad du använder dygnets timmar till.

Värt att tänka på:

Varje midnatt får du 24 nya timmar till skänks. Hur ska du använda dem för att känna dig nöjd med ditt liv? Känner du dig nöjd med hur du har använt de 24 timmarna som gått?

tar som stresskonsult. Du kan spara tid bara genom att ha saker som du behöver hemma. Storhandla istället för att köpa saker vartefter du behöver dem.

Kanske går det åt en massa spiltid till onödiga saker, som att springa och köpa ett frimärke för att det aldrig finns hemma när man behöver dem. Man köper ett i taget och blir lika irriterad varje gång man måste springa iväg och köpa ett nytt. Ändå kommer man sig inte för att köpa ett helt häfte.

Även relationen kan vinna på att man är rationell.

– Boka in relationen i almanackan. Gör plats för mannen. Bestäm att "på lördag är det bara vi två". Min erfarenhet är att om du är för spontan så prioriterar du bort relationen.

Barbro Bronsberg bygger sitt arbete med sönderstressade människor på egna erfarenheter:

– Jag är själv en högpresterande, kravfylld och lite orolig person, berättar hon. Jag har varit nerkörd av stress flera gånger.

Tidigare arbetade hon bland annat med flyktingar och inom kriminalvården. Hennes engagemang hade ett pris och till slut orkade hon knappt se huset hon arbetade i och hon undvek människor. Hon bytte liv. Idag är hon, förutom rådgivare och föreläsare, även akupunktör och författare. Hon har gjort kassettband som lär ut bland annat hur man blir bättre på att säga nej. För att orka mer mediterar hon varje dag och hon umgås med vänner som delar hennes andliga intressen.

– Det första och största steget var att sluta på arbetet. Det andra var att gå ner i varv. Då fick jag insikt om vad som var fel. Därefter ändrade jag saker i mitt liv, steg för steg.

De små stegen var till exempel att lära sig avslappning. Hon gick i terapi. Efter en tid drog hon igång den verksamhet hon bedriver idag.

– Vill man gå från kaos till kontroll måste man först och främst ställa sig den stora frågan: "Vad använder jag min tid här på planeten till?", säger hon.

Att skriva dagbok är ett sätt att få ett hum om vart timmarna tar vägen.

– Det kan låta stressande i sig, men du får kontroll. Sedan kan man ställa sig nästa fråga: vill jag använda min tid så här? Jämför också hur mycket du gör varje vecka med hur mycket du känner att du b e h ö v e r göra varje vecka. Plocka ut det som är viktigast, säger hon.

För att få en ärlig bild av vad som verkligen är viktigt kan man göra ett tankeexperiment:

– Tänk dig att livet går fortare och att du har ännu mindre tid. Lite drastiskt kan du föreställa sig att du är sjuk och att tiden är utmätt. Hur skulle du använda den tid som finns kvar?

Ur det perspektivet kanske det inte känns lika viktigt att jobba ihop 15 000 kronor till en

semesterresa längre. Kanske visar det sig att en veckas lättjefull ledighet tillsammans med dem man tycker om är mer värt än all övertid.

Kanske visar det sig att man hellre satsar pengarna på en städhjälp än på en resa.

När man värderat sin tid kan man gå vidare och skriva ner vad man vill ändra på i sitt liv på lång och kort sikt.

Barbro Bronsberg är en varm anhängare av stora lappar. En lapp där det står "Just nu gör jag det här och ingenting annat" kan underlätta när man försöker fokusera på en uppgift.

– Att få åtminstone en sak klar är bättre än ingenting, säger hon. Det är tillåtet att vara en paradox, man kan inte lyckas med allt direkt. Man måste vara snäll mot sig själv.

När hon själv bestämde sig för att börja äta mer frukt tog det henne ett halvår att få in den rutinen.

– I början glömde jag bort frukten vissa dagar. Andra dagar åt jag frukt – och en mazarin och lite godis. Nu har jag fått in rutinen och jag mår mycket bättre. Man får inte ha orealistiska krav, människor är inte maskiner.

Paradoxalt nog kan man bli effektivare om man vågar vara lite latare.

– Vi behöver tid att smälta saker, säger Barbro Bronsberg. Du kan bli glömsk om hjärnan inte får göra något annat ibland. Vi blir effektivare om vi unnar oss att bara gå omkring och fundera ibland.

Bodil Jönsson, som skrivit succéboken **"Tio tankar om tid"**, har lanserat begreppet ställtid. Hon menar att man behöver en viss tid då man gör något annat än det man egentligen borde. Så här beskriver hon det i sin bok:

”Något stort håller på att närma sig sin deadline. Jag vet att jag borde vara igång med det för länge sedan. Men i stället är det som om jag bara blir mindre produktiv, går ner på en sorts lågvarv och ägnar mig åt allehanda småsaker, fast jag inte alls vill det. Jag diskar och städar och syr i knappar och rotar i trädgården och ... Inte förrän det är absolut tvunget (och helst lite senare) griper jag mig verket an. Och tänk att det gick, som genom ett under, denna gång också! Men jag tror numera inte på att uppgiften egentligen blir gjord då på slutet, jag tror att vid det laget har alla mina inre verkställare redan gjort jobbet. Det var därför som mitt medvetna "jag" bara kunde arbeta lite långsamt och med enkla saker, mitt egentliga tankearbete pågick där inne under tiden.”

Man måste också lära sig att säga ifrån när "tidstjuvar" påverkar arbetet. Till exempel när en arbetskamrat tittar in på ditt rum för att småprata.

– Det tar tid att komma igång med jobbet

ÖVERLEVNADSTIPS FÖR DEN MODERNA KVINNAN SOM HAR ONT OM TID:

I hemmet...

- ❖ Lägg ett anteckningsblock i köket. Skriv upp varor som måste köpas in.
- ❖ Gör inköp en gång i veckan.
- ❖ Dela på inköpsturerna med en vän.
- ❖ Beställ maten via internet. Fråga om det går att få den hemkörd.
- ❖ Lägg brådskanie och icke-brådskanie post på olika ställen.
- ❖ Ha snygga vykort hemma så att du snabbt kan få iväg tackkort.
- ❖ Låt fasta utgifter dras direkt från ditt konto, det sparar tid och du slipper förseningsavgifter.
- ❖ Sköt bankärenden via telefon eller internet.
- ❖ Var ingen tv-slav. Spela in dina favoritprogram.
- ❖ Var ingen telefonslav. Låt telefonsvararen göra jobbet.

På resan

- ❖ När du ska ut och köra på okända vägar, gör först upp resrutten, skriv upp vägnumren på en klisterlapp. Sätt fast den på ratten.
- ❖ Förvandla restiden till något spännande genom att lyssna på en talbok.

I relationer

- ❖ Ha en födelsedagslista i almanackan för att inte glömma bort viktiga datum.
- ❖ Ring dina nära och kära även när du är överhopad av arbete. Var aldrig för upptagen för dem.
- ❖ Ha en presentlåda så att du alltid har en present i beredskap.
- ❖ Känn inte att du måste gå på tillställningar du vet att du kommer att avsky.
- ❖ Sänk standarden och umgås mer avspänt. Servera enkel mat.

På jobbet

- ❖ Dubblera tiden som du tror går åt till en uppgift för att ge utrymme för förseningar och oförutsedda händelser.
- ❖ Lägg in en andningspaus mellan möten och uppdrag.
- ❖ Ägna inte alltför lång tid åt en enda uppgift. Använd hjärnan på bästa sätt genom att variera sysselsättningen.
- ❖ Unna dig själv nåden att ha tid till att göra ingenting.

efter ett samtal. Har du mycket att göra, sätt upp en "stör ej-lapp" på din dörr, säger Barbro Bronsberg. Och stäng av telefonen och e-mailen.

Få prylar i hemmet är också en tidsbesparing, om inte annat slipper man högar med tvätt och kringströdda prylar. Det handlar alltså om att rensa på alla plan: i arbetet, bland vänner, i hemmet och inte minst bland de egna kraven.

– Vill du få mer egen tid måste du också ha vassa armbågar, säger Barbro Bronsberg.

Hon berättar om en grupp kvinnor som alla hade haft en hjärtinfarkt. De samlades regelbundet på informationsträffar. Medan de manliga hjärtinfarktpatienterna blev skjutsade till mötena av sina fruar, fick de kvinnliga patienterna ta sig dit med kommunala färdmedel.