

# Sind

” Nyd det du er i nu ...  
og nyd det LIGE NU!”



## MARK ANTHONY

Mark Anthony er motivations-  
ekspert og en af Danmarks mest  
brugte foredragsholdere.  
Mark har arbejdet med motiva-  
tion og coaching i 15 år og holdt  
foredrag for 200.000 mennesker  
i ind- og udland. Læs mere om  
Mark og motivation på  
[www.markanthony.dk](http://www.markanthony.dk)

## Du behøver ikke at vente, til det er slut

**Alt slutter på et eller andet tidspunkt. Det ved vi. Livets afslutning er dog noget, som mange ikke forholder sig til. Det er skræmmende, det minder os om vores sårbarhed – at vi er skrøbelige og ikke udødelige.**

**E**t spørgsmål, jeg ofte stiller, når jeg afholder mine seminar om livsmotivation er: ”Hvis du vidste, hvornår du ville dø, hvilken dag, år og endda tidspunkt, ville du så leve dit liv anderledes?” Langt de fleste svarer ja! For nu er der jo en konkret ”deadline”.

Du kan beslutte at leve det bedst mulige liv fra i dag af. Det kan du faktisk. Måske synes du ikke, det er det bedste liv, men hvis det er det bedst mulige – og hvis du accepterer, at du lever det bedst mulige liv, så lover jeg, at du vil opleve, at det bliver bedre endnu. For du vil nu begynde at værdsætte flere små og pragtfulde detaljer.

### Kan vi nyde uden at være i mål?

I eksempelvis ægteskaber glemmer mange at nyde det, to mennesker har sammen. Hvis de pludselig efter 20 år står over for en skilsmisse, hører jeg ofte mindst en af parterne sige ”Nu har jeg spildt 20 år af mit liv!”

Nej! Det har du ikke. Du har haft tyve år sammen med et andet menneske, har oplevet ferier, haft op- og nedture, lykke og smerte. I har måske fået børn sammen, som I elsker og er stolte af. Der er intet spildt. Men mange synes alligevel, at hvis det ikke holder hele vejen – altså til døden os skiller – så er tiden spildt. Men hvem siger, at man skal ”helt i mål”, før man kan sige ”Vi lykkedes – vi har haft et godt ægteskab.”

Nyd det du er i nu ... og nyd det LIGE NU!

Livet, ægteskabet, forældreskabet, din egen udvikling som menneske, handler ikke om at komme i mål – det handler om at være der. Være i det, nyde det og være taknemmelig for det. Det handler om det, du har oplevet, mærket, givet og fået af andre, og det handler om at værdsætte, at det, der er lige foran dig, kan du påvirke.

### Mange mennesker skal halvvejs igennem livet, før de opdager, at det er et gør-det-selv projekt

Lad mig slutte af med at citere HH Dalai Lama, da han blev spurgt, hvad han undrede sig mest over ved menneskeheden. Han sagde:

”Mennesket selv, for han ofrer sit helbred for at tjene penge, så bruger han en masse penge på at rette op på sit helbred. Han er så bekymret for fremtiden, at han glemmer at nyde nuet. Resultatet er, at han hverken lever i nuet eller i fremtiden. Han lever, som han er udødelig og ender op med at dø uden egentlig at have levet.”

Det er dit liv – lev det, mens du kan og accepter, at du ikke skal helt i mål, før du kan se tilbage og sige ”det var godt”. Lad det være godt, mens du er i det. ●