**Hverdagen – sætter du pris på den?**

Hverdag.

For mange er hverdagen synonym med kedelig forudsigelighed. Rutine, struktur og faste mødetider. Vasketøj, madpakker, arbejde, hente og bringe børn. Handle ind. Lave mad. Rydde op. Tømme opvaskemaskine, fylde opvaskemaskine, tømme opvaskemaskine.

You get it.

Om og om igen. De samme aktiviteter og gøremål. Sisyfosarbejde. Never ending story.

Hverdagen sluger det meste af vores liv, tid og energi. Det meste af dit liv går med hverdag.

Så måske det ville være meningsfuldt at dvæle to minutter ved fænomenet hverdag?

***Hvordan er din hverdag?***

***Er du glad for den?***

***Fungerer den for dig?***

***Eller er der noget, du trænger til at lave om?***

Hverdagen er fuld af aktiviteter, som vi ikke nødvendigvis synes om, men som bare skal gøres. Sådan er det.

Men på den lange bane skulle hverdagen gerne give mening for dig. Mening på den måde at du bruger din tid på noget, som har en værdi for dig og dine nærmeste. Vi kan ikke altid frit vælge, hvad vores arbejde skal bestå af - ja, om vi overhovedet har ét - eller hvor og hvordan vi bor. Men vores hverdag og det vi bruger tiden på, kan godt have værdi for os alligevel.

Vi kan vælge hvilken RETNING, vi gerne vil bevæge os i. Hvad vi gerne vil orientere os mere imod i hverdagen. Stræbe efter. Fylde dagene med.

***Arbejder du for meget? For lidt?***

***Elsker du nok?***

***Sover du nok?***

***Danser du nok?***

***Ler du nok?***

Måske trænger du til flere kram og mindre skærm.

At elske mere og arbejde mindre.

Mere ro og mindre støj. Eller omvendt.

Giv dig selv to minutter til at mærke, hvad du har brug for mere eller mindre af i DIN hverdag.

***Har du mulighed for at gå efter det?***

Jeg vil gerne slå et slag for hverdagen. Jeg kan godt lide den.

Trygheden, det velkendte, rutinerne.

Morgenstunden, afskeden og gensynet.

KAFFEN.

Alle overraskelserne og det uventede.

Det faktum at den dag som fik en dårlig start, alligevel kan ende med at blive en af de allerbedste.