

## Tema Læring: Brug din tid effektivt

Tiden er den vigtigste og mest værdifulde ressource, du har. Det gælder om at udnytte denne ressource. Dit liv kan betragtes som summen af den tid, du har til rådighed.

Tiden skal ikke blot opfattes kvantitativt, men også kvalitativt. Tiden kan gå hurtigt eller langsomt. Under forskellige omstændigheder opleves tiden forskelligt. Somme tider føles det, som om tiden går hurtigt: Når du har det godt, beskæftiger dig med noget interessant, har travlt, er lige ved at komme for sent, eller der snart skal ske noget ubehageligt. Tiden går langsomt, når du keder dig, er uengageret, eller når du glæder dig vældig meget til noget, der skal ske.

Tid kan udnyttes eller spildes.

Ved at tilegne dig færdigheder og udvikle dine sanser får du mere ud af tiden, og derved bliver dit liv mere værd.

Jo ældre man bliver, jo hurtigere føler man, tiden går. Der bliver kortere mellem nytårsaftenerne.

Alle mennesker oplever bevidst tilværelsen som en strøm af hændelser fra det, som var, gennem nu'et til det, der kommer.

Fortiden findes i vores erindring. Nu'et findes i vores sind. Fremtiden findes i vores visioner.

Livet kan betragtes som en tidsakse. Det er den, du vandrer på. Du er hele tiden i bevægelse, fra du fødes, til du dør.

Det gælder om at få det bedste ud af tiden og dermed livet. Alt imens det flygtige nu - øjeblikket - passerer.

*Eleverne skal lære at værdsætte deres tid og tage stilling til, hvad de vil have ud af den.*

- *Hvad ønsker jeg at få ud af min fremtid?*
- *Er jeg på rette vej? Eller skal jeg foretage nogle ændringer i mit liv?*
- *Kan jeg koncentrere mig i nu'et?*
- *Kan jeg nyde nu'et?*
- *Kan jeg lade være med at ærgre mig over fortiden?*
- *Glæder jeg mig til fremtiden?*
- *Har jeg lært at se mine fejl som værdifulde erfaringer?*
- *Hvor stor en del af mit liv lever jeg i fortiden?*
- *Hvor stor en del af mit liv lever jeg i fremtiden?*
- *Hvor stor en del af mit liv lever jeg i nu'et?*

Overblik og struktur betyder ikke, at du mister din spontanitet og kreativitet.

Tværtimod.

Med mere energi, overskud og koncentrationsevne kan du blive endnu mere spontan og kreativ.

Du får også mere perspektiv i din tilværelse. Du kan lettere skelne væsentligt fra uvæsentligt og koncentrere dig om det, der betyder noget: At leve i nu'et og nyde det.

*Der er ingen generalprøve på livet. Du får kun én chance til at leve - nu!!*