



MIN BEDSTE TID

VÆRKTØJER TIL ET LIV I HARMONI MED MIN OG DEN STØRRE NATUR

INDHOLD

Designoversigt.....	3
Introduktion	3
Designproces.....	4
Udfordring og vækkelse.....	7
Mønsterforståelse	8
Kulturbevidsthed + Synkroniser med naturens mønstre og cyklusser	8
Systemsansning + Din krop er vis	9
Individuelt og kollektivt ansvar + stol på processen	11
Mønsterbryder.....	14
Mønsterforstyrrelse + mange hjerner er bedre end én	14
Tænke anderledes + Planlæg og flyd med	15
Klogt sprogbrug + Udnyt intelligensen i samarbejdende hjerter	16
Bevægelse og oplivning.....	17
Mit bedste døgn.....	17
Manifestering gennem design + Værdsæt din indre visdom	17
Øget effektivitet + bevæg værktøjerne	20
Støtteværktøjer	20
Øget resiliens + opdag overflod	21
Samarbejde og-skabelse + skab rum til emergence	23
Omsorg og styrkelse	24
Forbindelsespraksis + emergence sker i relationer	24
Selvomsorg + Reager på livet	27
Taknemmelighed og fejring + synliggør fremskridt.....	29
Fredsarbejde + skønhed i færdiggørelse	29
Lytning + Omfavn potentialet.....	31
Refleksion over designprocessen	32
Næste skridt	32
Bilag.....	34
1 – Cultural Emergence Kernerutine	34
2 – Cultural emergence-principper.....	35

DESIGNOVERSIGT

Design nr. 2 – Min bedste tid – En overflodsspiral

Designkategori: Værktøjer og teknologi

Designramme: Cultural Emergence Effective Design

Tidsperspektiv: Maj 2022 – marts 2024

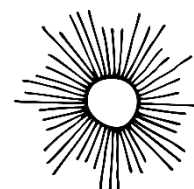
INTRODUKTION

Følgende design er andet skridt på min diplomfærd mod et regenerativt liv. Min overordnede målsætning med diplomprocessen er at skabe og leve permakultur hele vejen rundt, og min personlige livsførelse er det oplagte udgangspunkt - for at citere mig selv i mit første design (Design 1: Min læringsvej – Stairway to Heaven): "Førend jeg kan gøre godt i et større perspektiv, må jeg selv være i vatter og leve i balance med naturen".

Så – mit mål med dette design er dels at få forståelse for min natur, dels at udvikle redskaber, der hjælper mig til at leve samhörigt med den.

Ved at starte i zone 00 og skabe et sundt indre økosystem, kan jeg forhåbentligt høste et overskud af energi, som kan dirigeres i retning af andre mennesker og den mere-end-menneskelige verden. Ved at starte i zone 00 kan jeg med andre ord gøre **STØRST MULIG FORSKEL MED MINDST MULIGE INDSATS**, fordi jeg opbygger indre ressourcer, der gør mig i stand til at drage mest mulig omsorg og dele mest muligt ud af min overflod.

Billedligt ser det ud som en lysende sol – jeg starter med at designe en sund kerne, som genererer et overskud af god energi. Denne energi stråler ud på den omgivende virkelighed og hjælper forhåbentligt til at regenerere menneske- og naturressourcer.



DESIGNPROCES

I mit første design udforsker jeg Looby Macnamaras Design Web som ramme for mit designarbejde, og jeg erfarer, at modellens organiske, intuitive udformning passer mig godt i forbindelse med design af social og kulturel karakter. Da indeværende design også har et mere menneske- end landbaseret fokus, vil jeg igen lade mig guide af Looby Macnamaras tanker. I kølvandet på hendes bog *People and Permaculture* har hun udviklet konceptet Cultural Emergence (CE)¹. Looby beskriver, hvordan hun i processen med at udvikle netop CE-værktøjskassen har omdøbt Design Web til *Cultural Emergence Effective Design* (CEED). I forlængelse af min diplommålsætning om at udvikle mit designrepertoire², vil jeg tage afsæt i CE-værktøjskassen, som på mange måder er en udbygget og endnu mere holistisk version af Design Web. Således vil jeg bygge videre på min erfaring fra mit første design, hvor jeg erkendte værdien af de muligheder, som netmønsteret byder på.

CE handler om at transformere os selv og verden gennem et sundt, synergetisk møde mellem kulturer. Værktøjskassen består af en række præmisser, faser, kernerutiner og principper, som alle hjælper til at facilitere en regenerativ udvikling af selvet og de kulturer, selvet indgår i.

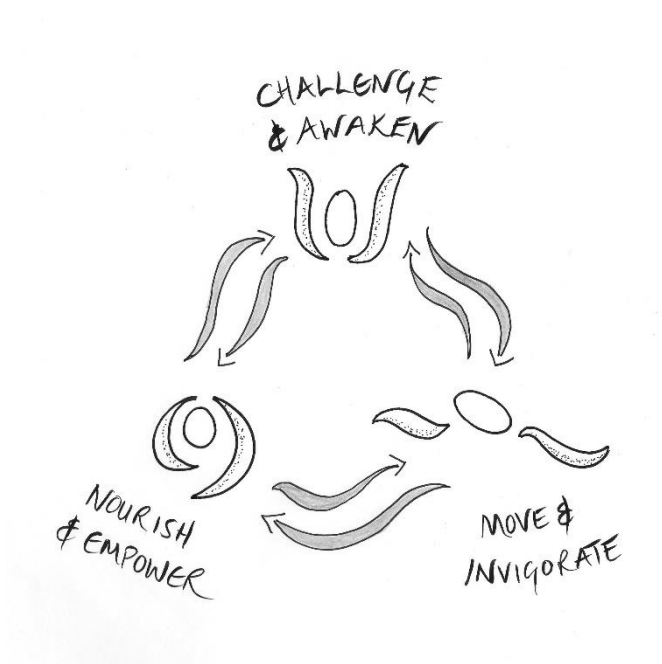
Med CE forstås, at der i mødet mellem kulturer ikke blot opstår synergi (at $1+1=3$, altså mere af det samme), men at der derimod fremkommer³ noget nyt og utænkeligt ($1+1=\infty$), når forskellige kulturer forenes. Naturens smukkeste eksempel er bier + blomster = honning. Der kommer ikke bare flere bier, mere honning – der opstår noget tredje, som ikke kunne opstå uden mødet mellem de to kulturer.

Jeg vil forsøge at skabe grobund for CE i mit eget liv ved at følge de tre faser for CE, se *Figur 1*. Macnamara lægger vægt på, at for at være i balance og kunne indgå i sunde kulturmøder, bør alle tre faser være repræsenterede og afbalancerede i os selv. Ved at lade faserne udgøre min designramme efterstræber jeg at kultivere en sund, personlig kultur som udgangspunkt for en regenerativ livsførelse.

¹ (Macnamara, 2020)

² Se Design 1: Min læringsvej

³ *Fremkomst* er den direkte oversættelse af emergence, selvom det ikke helt favner betydningen



Figur 1 - Illustration af de tre faser for Cultural Emergence

Hver fase er associeret med en række kernerutiner⁴, som aktiverer den pågældende fase. Macnamara har udførligt beskrevet alle rutinerne, og flere af dem suppleres af refleksioner, aktiverende øvelser og konkrete designpraksisser. Jeg vil bevæge mig gennem værktøjskassen på organisk og intuitiv manér ved at trække på de aspekter, som jeg vurderer, kan bidrage til min regenerative livsførelse.

Jeg fremhæver løbende de **VÆRKTØJER**, **KERNERUTINER** og **PRINCIPPER**, jeg bruger som aktive designredskaber.

Citater markeret med *kursiv* er alle citater fra bogen Cultural Emergence.

For at stimulere mine kreative evner og skabe grobund for tankediversitet bruger jeg værktøjet **TILFÆLDIG SAMMENSÆTNING**⁵.

Hver fase består af 8 kernerutiner, og jeg fusionerer disse med CE-principperne⁶ for at skabe nye forbindelser og se, hvad der kan fremkomme i foreningen af praksis og teori. Jeg køber det kortdæk (Figur 2), som Macnamara har udviklet, og som indeholder både kernerutiner og principper. Jeg lægger de to kategorier i to separate bunker, trækker et kort fra hver bunke og får således en lang række tilfældigt sammensatte kernerutiner og principper (Figur 3).



Figur 2 - CEED Deck (Cultural Emergence Effective Design Deck)

⁴ Se Bilag 1 – CE-kernerutiner

⁵ (Aranya, 2012)

⁶ Se Bilag 2 – CE-principper

DESIGNFASE	KERNERUTINE		PRINCIP
Observation, undersø- gelse og analyse gennem UDFORDRING OG VÆKKELSE 	Kulturbevidsthed	+	Synkroniser med naturens mønstre og cyklusser
	Systemsansning	+	Din krop er vis
	Mønsterforstyrrelse	+	Mange hjerner er bedre end én
	Tænke anderledes	+	Planlæg og flyd med
	Klogt sprogbrug	+	Udnyt intelligensen i samarbejdende hjerter
	Individuelt og kollektivt ansvar	+	Stol på processen
	Udligne privilegier	+	Brug emergence til at støtte emergence
	Udfordre tankegange	+	Alle kan hæve vibrationen
Design og implementering gennem BEVÆGELSE OG OPLIVNING 	Manifestering gennem design	+	Værdsæt din indre visdom
	Øget effektivitet	+	Bevæg værktøjerne
	Øget resiliens	+	Opdag overflod
	Vision	+	Skab rum til emergence
	Engageret fantasi	+	Skab samhørighed
	Navngivning og omdøbning	+	Skønhed i færdiggørelse
	Ud- og indbyde refleksioner	+	Se det mulige i det tilsyneladende umulige
	Samarbejde og -skabelse	+	Skab rum til emergence
Vedligehold, evaluering og tilpasning gennem OMSORG OG STYRKELSE 	Forbindelsespraksis	+	Tilstedevær i processen
	Bygge bro	+	Emergence sker i relationer
	Synliggøre gaver	+	Drag omsorg for din personlige kultur
	Selvomsorg	+	Reager på livet
	Kreativ udfoldelse	+	Stol på processen
	Støtte følelser	+	Kom ind i lyset
	Lytning	+	Omfavn potentialet
	Taknemmelighed og fejring	+	Gør fremskridt synligt
	Opbygge tillid	+	Mange hjerner er bedre end én
	Fredsarbejde	+	Skønhed i færdiggørelse

Figur 3 - Oversigt over resultatet af Tilfældig Sammensætning-øvelsen

Jeg vælger at arbejde videre med de kombinationer, der taler til mig undervejs i designprocessen.

For at følge noget, der minder om en traditionel designmodel, vil jeg bruge fasen **UDFORDRING OG VÆKKELSE** som pendant til undersøgelse- og analysepunkterne i GoSADIMET. **BEVÆGELSE OG OPLIVNING**-fasen fungerer som design- og implementeringspunktet, mens **OMSORG OG STYRKELSE**-fasen fungerer som vedligeholdelse, evaluering og tilpasning. Jeg ser en funktionel designproces i nævnte opdeling, fordi det gør, at jeg har en genkendelig retning for mit arbejde samtidig med, at jeg får nye perspektiver på og værktøjer til at udforske de forskellige designstadier



UDFORDRING OG VÆKKELSE

"Challenge and awaken is like stepping into a cold shower: we might need to be somewhat brave to step in, and it can feel uncomfortable at the time but afterwards we feel enlivened and refreshed. So, too, the challenge and awaken phase is necessary for change, to release and wash away cultural conditioning."

Denne fase aktiverer kulturbevidsthed og systemtænkning. I forbindelse med udvikling af min personlige, sunde kultur vil jeg efterstræbe at blive mere bevidst om egne mønstre og systemer. På denne måde fungerer fasen og dens kernerutiner som designets undersøgelses- og analysefase, der kan hjælpe mig til at indhente data, som jeg siden hen kan designe konkrete modeller og metoder ud fra - værktøjer til at leve i overensstemmelse med min natur.

Jeg forstår det sådan, at vækkelsesdelen handler om bevidsthed – at genkende sin personlige kultur og synliggøre sine mønstre. Udfordredelen handler om at ryste lidt op i posen og forstyrre de mønstre, der degenererer og undergraver det liv, man gerne vil leve (og som strider mod etikkerne om omsorg for jorden, mennesker og fair fordeling af ressourcer). Gennem først bevidsthed (afsnittet Mønsterforståelse) og dernæst forstyrrelse (Afsnittet Mønsterbryder) kan jeg smide byrden af uhensigtsmæssige mønstre for dermed at skabe plads til en regenererende livsførelse.

MØNSTERFORSTÅELSE

Jeg vælger følgende tre kombinationer af kernerutiner og principper, som støtter mig i vækkelsesprocessen med at erkende og forstå egne mønstre og systemer. Værktøjerne hjælper mig til at blive klogere på mig selv og min livsførelse.

KULTURBEVIDSTHED + SYNKRONISER MED NATURENS MØNSTRE OG CYKLUSSE

Denne kombination inspirerer mig til at "vække" mig selv gennem synliggørelse af mine naturlige mønstre. Derfor fører jeg en **BIOTIME-DAGBOG** over et år, hvor jeg observerer mine tilbøjeligheder inden for kategorierne søvn (mængde og tidsrum), spise- og drikkevaner (hvornår og hvad), bevægelse (aktiv/inaktiv), arbejde (hjernetungt eller -let) og social energi (udad- eller indadvendt).

Jeg ser tydelige mønstre i, hvordan min rytme eller mangel på samme påvirker min sindstilstand. Faste søvnvaner, spisetidspunkter, aktivitetsmønstre og sociale stimuli er vigtigt for min mentale og kropslige balance. Det indebærer, at min balance også kan forstyrres på forskellige måder, og det kan føre til en erosionsspiral. Dårlig søvn afføder inaktivitet og negative tankemønstre, som igen afføder dårlig søvn. Hvis jeg derimod følger en rytme, der harmonerer med min personlige såvel som den store natur (vejret, sæsonerne, planeterne), har jeg overskud, ro og får ufatteligt meget fra hånden.

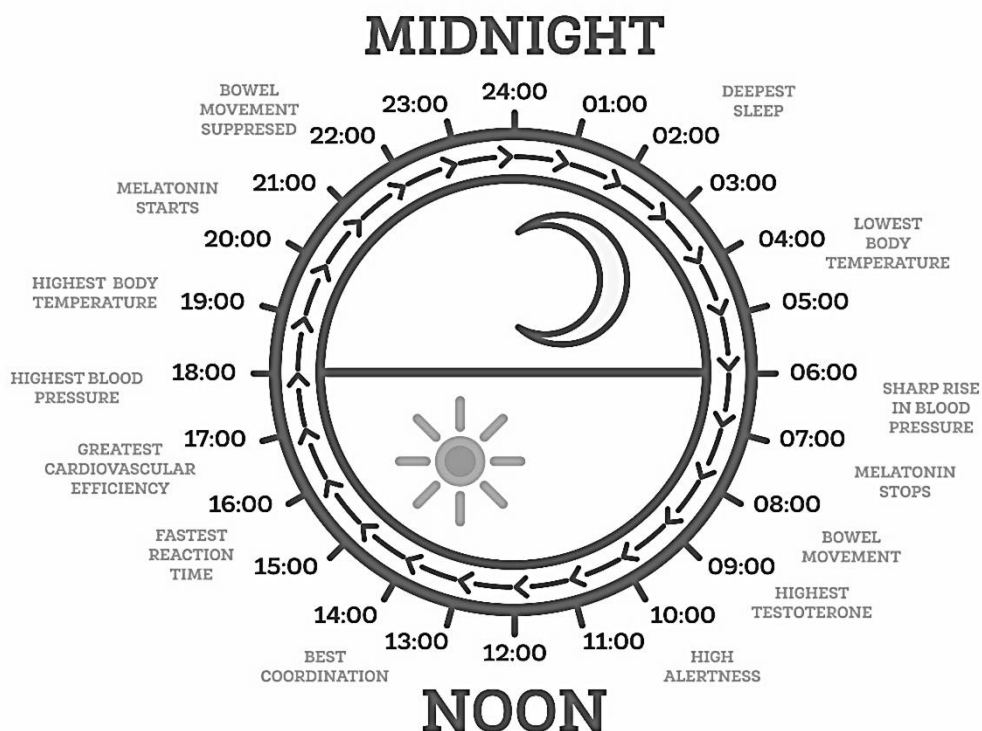
"Natural cycles include the seasons, daily rhythm, moon cycles, growth curves. [...] Following our own needs for times to rest and times to move increases our effectiveness. When these fall into balance, our focus and attention flows effortlessly..."

Jeg vil tage dataene fra biotime-dagbogen med i næste designfase for at udvikle værktøjer, der kan understøtte mig i at synkronisere mit livsindhold med mine naturlige mønstre.

SYSTEMSANSNING + DIN KROP ER VIS

Jeg vælger dernæst denne kombination, fordi den inspirerer mig til at forstå kroppens biologiske systemer, og hvordan de kommer til udtryk i mine mønstre. Jeg finder, at kroppen hver dag gennemgår en række veldefinerede faser i det, der kaldes **DEN CIRKADISKE RYTME**, se Figur 4.

“When we bring our body knowledge into the process then the resulting design is truly holistic...”



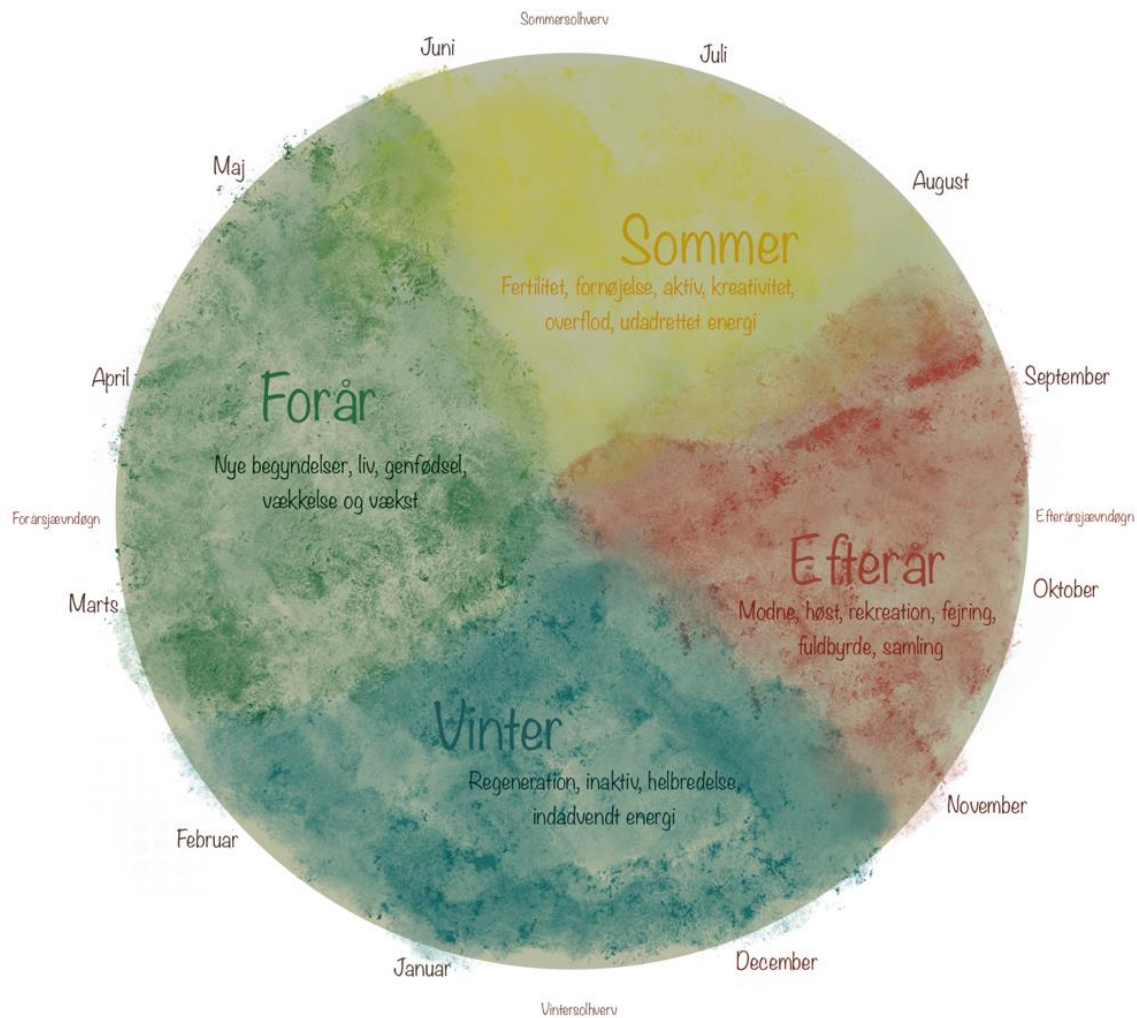
Figur 4 – Den cirkadiske rytme: Kroppens døgnrytme i kemisk forstand.

Både planter og dyr (herunder mennesker) påvirkes af den cirkadiske rytme, der fungerer som et indre biologisk ur. Det regulerer alt fra sult og kropstemperatur til hvornår vi har behov for at være (a)sociale og (in)aktive.⁷

I tillæg til dagens mønster følger alle levende organismer også et årsmønster. Sæsonernes skift afføder en foranderlig energi, som spænder fra den udadvendte, sprudlende højsommerenergi til den dvaleagtige vintertilstand. Jeg læser bogen ”Blandt urter og elverfolk” af Maria Lisette Jakobsen for at få indsigt i, hvordan man i den nordiske og keltiske tradition (kultur) har tolket årets cykliske natur i relation til mennesket. Årets gang følger et helt klart system, som påvirker min krop, og ved at blive bevidst herom kan jeg designe en tilværelse, hvor jeg lever med i stedet for mod naturen. Jeg ser, at årets cyklus

⁷ [Psykiatri og døgnrytmer | Ugeskriftet.dk](https://www.ugeskriftet.dk/psykiatri-og-dognrytmer)

på mange måder ligner døgnets: En mikro- og en makroudgave af det samme forløb. Forår er morgen. Middag er sommer. Efterår er aften. Vinter er nat. Denne bevidsthed om kroppens og naturens systemer vil jeg føre med videre i mit designarbejde for at fusionere naturens rytmer med mine.



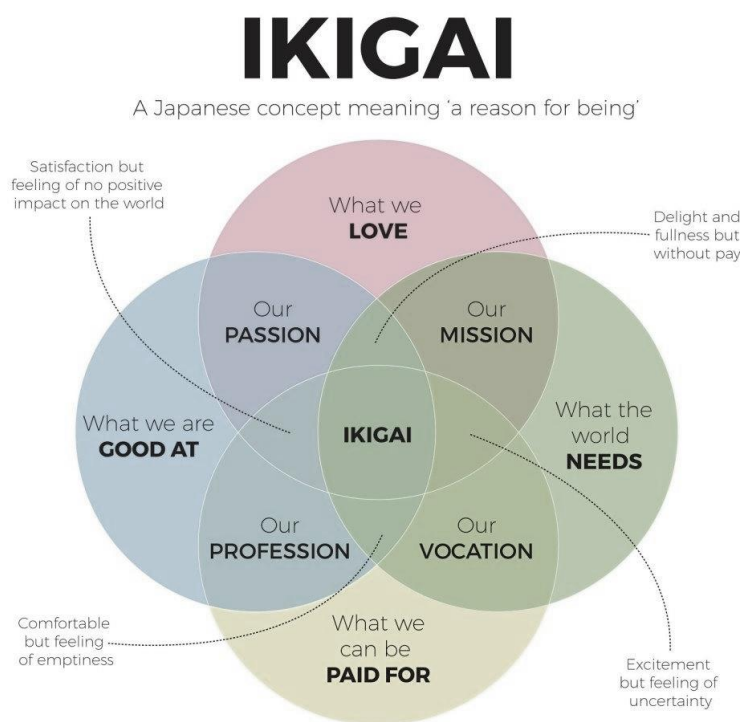
Figur 5 – Min fortolkning af naturens årshjul og de dertilhørende energier.

INDIVIDUELT OG KOLLEKTIVT ANSVAR + STOL PÅ PROCESSEN

Macnamara beskriver kernerutinen **INDIVIDUELT OG KOLLEKTIVT ANSVAR** med ordene i boksen til højre, og om princippet **STOL PÅ PROCESSEN** udtrykker hun: "There are many processes we are involved in every day although we may not consciously realise it [...] Think about all the processes you have been involved with today [...] Making it visible with flow diagrams, charts, mind maps etc. gives everyone the bigger picture and there is accountability for the progression."

Ordene gør det klart for mig, at denne kombination er en opfordring til mig om at blive bevidst om de processer, jeg tager del i i mit liv, så jeg kan tilvælge det livsindhold, der fordrer et ansvarligt og positivt vekselvirke med verden.

"When we walk our talk, and come into alignment with our vision, choices and actions, we are becoming responsible [...] Taking responsibility [...] involves self-awareness, but being self-aware is a process not a destination [...] Let's be self-aware of our personal culture: mindful of our patterns, intentional in our habits and reflective of our values."



Figur 6 - Ikigai-modellen

For at undersøge, om mit nuværende virke og livsindhold understøtter denne målsætning, udforsker jeg det japanske koncept **IKIGAI**, som direkte oversat betyder *årsag til væren*. Ikigai er et værktøj til at

identificere, hvad der er meningsfuldt livsindhold for den enkelte på individuelt såvel som kollektivt plan. Modellen er baseret på fire kategorier (se *Figur 6*), og jeg udfylder kategorierne for mig selv:

Hvad elsker jeg?	- At være udendørs og aktiv - At arbejde autonomt og i fællesskab - At lære nyt, udvide min horisont - At formidle permakultur, så frø i andre, tænde en ild
Hvad er jeg god til?	- At fordybe mig, udfordre mit hoved og se systemer - At iværksætte og fuldføre projekter (stærk selvdisciplin) - At leve simpelt og praktisere det, jeg prædiker
Hvad har verden brug for?	- (Ud)dannelse i grøn omstilling - Demonstration og udbredelse af permakultur i teori og praksis (fair fordeling af overskud) - Regeneration af natur- og menneskeressourcer (omsorg for jord og mennesker)
Hvad kan jeg blive betalt for?	- Undervisning og formidling - Fødevarerproduktion

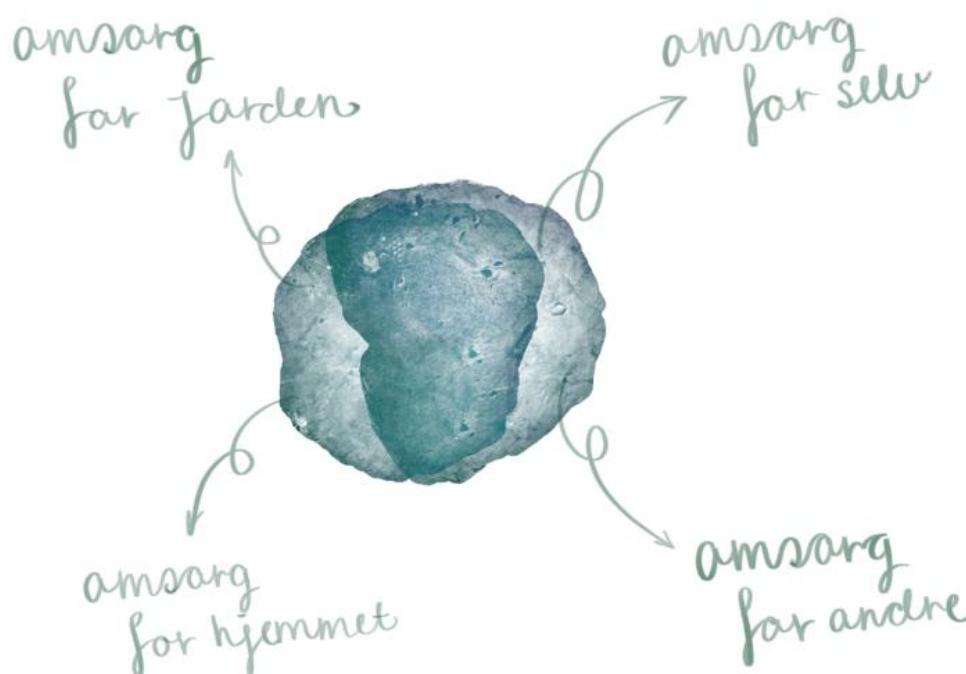
Baseret på ovenstående undersøgelse ser jeg, at jeg i høj grad udlever min ikigai på Egå Ungdomshøjskole (EUH), hvor jeg fungerer som permakulturgartner og -underviser samt har ansvar for skolens grønne omstilling.

Jeg bidrager til et vigtigt oplysningsarbejde, som verden har brug for, ved at formidle permakultur og udvikle et demonstrationsrum for regenerativ naturforvaltning. Jobbet favner den måde, jeg elsker og er god til at arbejde på – et vekselvirke mellem fordybelse og hjerne-gymnastik på den ene side og fysisk arbejde og levende eksempler på den anden side.

Jeg har erfaret, at jeg ikke trives i arbejdet med egentlig fødevarerproduktion, fordi det går for stærkt og er for rigtigt et virke. Der er et andet fokus i formidlingsarbejdet, som opleves mere som min ikigai (min årsag til væren). Og der er en ro i etableringen af en demonstrations- og læringshave, fordi min indtægt ikke afhænger af høstudbyttet men snarere formidlingsværdien - jeg har mulighed for at fejle, lære nyt, udvikle og demonstrere uden at skulle bekymre mig om den løn-sikkerhed, som kan følge med fødevarerproduktion.

På baggrund af denne analyse vil jeg fortsætte det spor, jeg er på i livet. Som nævnt opfordrer Macnamara til, at man synliggør de konkrete processer, man tager del i og således har individuelt ansvar for. For at have konkrete nedslagspunkter til mit videre designarbejde, brainstormer jeg og udvikler et **MINDMAP** - et illustrativt overblik over det livsindhold, som hører til min ikigai-hverdag. Jeg ser en passende opdeling i følgende fire kategorier:

- Omsorg for selv, herunder yoga, naturtid, skrive- og designtid, læsning, hop i havet, plejebad
- Omsorg for hjemmet, herunder huslige gøremål, havearbejde, privat kontorarbejde, indkøb
- Omsorg for andre, herunder tid med familie og venner, fest og fejring, brevudveksling
- Omsorg for jorden, herunder mit virke på EUH og andet formidlingsarbejde



Figur 7 - Mit livsindhold kan opdeles i mindmappets fire hovedkategorier.

Hvad angår den fjerde etik, omsorg for hjemmet, så kommer den af analysen af min hverdag - jeg fandt, at jeg havde brug for en kasse til alle mine daglige gøremål og sysler herhjemme, fordi sådanne sysler tager en rum del af min tid, og fordi de afføder overskud og struktur. Man kunne argumentere for, at omsorg for hjemmet-indholdet hører ind under omsorg for selv (f.eks. i kraft af, hvor fornøjeligt det er at lægge sig til at sove i rent sengelinned), men selvomsorgskategorien vil simpelthen blive for fyldt, hvis den også skal rumme tøjvask, rengøring, strikkeprojekter, håndtering af komposttoilet mv.

MØNSTERBRYDER

Med afsæt i denne udvidede forståelse for (vækkelse af) min mønstre og systemer bevæger jeg mig ind i udfordredelen af designfasen - jeg vælger følgende tre kombinationer af kernerutiner og principper, som alle nøder mig til at udfordre og bryde med uhensigtsmæssige mønstre for dermed at gøre plads til kulturel opblomstring (emergence).

MØNSTERFORSTYRRELSE + MANGE HJERNER ER BEDRE END ÉN

Jeg trives uendeligt godt i rutine og struktur men ved, at for at udvide min begrænsede fantasi, skabe nye neurale netværk og se mulige umuligheder kan jeg have gavn af **MØNSTERFORSTYRRELSE**.

I disse dage er der en tiltagende forståelse for, hvor vigtig en rolle forstyrrelse spiller i udviklingen af høj biodiversitet og

sunde økosystemer. I *Naturnationalparker og de store dyrs tilbagekomst*⁸ beskriver Rune Engelbreth Larsen, hvordan den største og mest alsidige naturværdi opnås ved, at "træerne skal have lov til at ældes uden at fældes og sælges, fordi mange af skovens arter er stærkt afhængige af gamle og døde træer i et mosaiklandskab, hvor der historisk også er indgået store arealer med vådområder og masser af skovlysninger [...] i forskellig størrelse, primært skabt af forstyrrelser som storme, oversvømmelser og afbrændinger og herefter vedligeholdt af græssende dyr...".

"Through bringing many minds together we create better solutions for the bigger whole we are all part of, and expand our boundary of care and attention."

Jeg er træt og ked af den gængse mediedækning, fordi den overvejende fremhæver dystre nyheder og eksempler på katastrofer, erosionsspiraler og degeneration. Et sådant nyhedsfokus efterlader mig apatisk og handlingslammet, og derfor har jeg længe helt undgået nyhedsmedier. Men det begrænser i samme ombæring min horisont - jeg læser bøger, ser dokumentarer, omgås med mennesker etc. som alle læner sig op ad mit eksisterende værdisæt og blot bekræfter mit verdenssyn. Med andre ord bliver jeg ikke forstyrret - jeg bliver ikke udfordret på mine sandheder, og med det bliver mit indre økosystem fattigt på diversitet.

Jeg trækker princippet **MANGE HJERNER ER BEDRE END ÉN** sammen med **MØNSTERFORSTYRRELSE**, og det inspirerer mig til at læse avisen. Jeg har en god kollega og nabo, som abonnerer på Weekendavisen, og han deler den med glæde med mig. Nævnte avis repræsenterer enormt diverse perspektiver på alt fra

⁸ (Larsen, 2023)

minkskandale til hjemmeskoling, fra AI til astronomiske landvindinger. Den indeholder både en samfund-, kultur-, bøger- og idéer-sektion, og de er alle pakket med undersøgende artikler, klummer og debatindlæg fra almenvældet, kommentarer til og kritik af tidligere artikler. Med andre ord er avisen en værdifuld samling af mange hjerners virke, og de mange måder at tænke livet på skubber til mine oste-klokkeoverbevisninger og folder mine skyklapper lidt til siden.

Ved at indtænke daglig avistid vil jeg fordre denne mønsterforstyrrelse, som gør, at jeg ikke lukker mig selv om stædige sandheder men snarere udfordrer tankegange og livsanskuelser.

TÆNKE ANDERLEDES + PLANLÆG OG FLYD MED

Jeg vælger så denne kombination af kernerutine og princip, fordi den sender mig et helt klart signal: Jeg kan have gavn af at øve mig på at flyde med. Jeg har tendens til at ville planlægge i detaljen, og det sker, at jeg bliver begrænset i min udfoldelse, fordi jeg er nervøs for ikke at have styr på alt og kontrol over situationen. Jeg ser karaktertrækket udspille sig, når jeg designer – jeg bliver ved med at finde nye pointer og perspektiver i udviklingsfasen, der holder mig tilbage fra at implementere og flyde med.

"Plans direct our attention, energy and resources, enabling effectiveness and saving time. [...] Flow encourages us to follow energy, enthusiasm, curiosity, and impulses. When contexts change, as they inevitably will, we can think creatively about them and adapt accordingly."

Så – jeg kunne med fordel øve mig på at **TÆNKE ANDERLEDES** ved at forskyde min tænkning lidt til højre, så jeg vægter det lige højt at **PLANLÆGGE OG FLYDE MED**.

Min idé er i den forlængelse at afsætte en fastlagt tid hver dag til planlægning (designarbejde, møder, fondsansøgninger, undervisningsplaner mv.) og lade den efterfølge af tid dedikeret til at flyde med (havarbejde, undervisning, byggeri, vandring, social interaktion mv.). Ved at skabe et dagligt, håndgribeligt benspænd for mig selv forstyrrer jeg mit ubalancerede tanke-handle-mønster – og med det kan jeg måske komme lidt tættere på en afbalanceret livsførelse.

KLOGT SPROGBRUG + UDNYT INTELLIGENSEN I SAMARBEJDENDE HJERTER

Jeg trækker denne kombination af kernerutine og princip, mens jeg sidder og arbejder ved siden af min ven Kristian. Min første indskydelse er at spørge ham ind til hans sprogbrug, og det fører til en timelang snak om sprogets magt og virkelighedsskabelse. Sammen udvider vi Macnamaras liste

“Wise wording is the careful and thoughtful use of words to promote and enhance the feelings, mindsets and behaviours we wish to cultivate.”

over **KLOGT SPROGBRUG** (se *Tabel 1*), og jeg bliver slået helt bagover af, hvor passende princippet viser sig at være – der er en helt særlig **INTELLIGENS I SAMARBEJDET MELLE KRISTIAN OG MIT HJERTE**. Vi finder perspektiver, som ingen af os havde fundet hver for sig. Jeg tager listen med mig videre i designarbejdet for integrere den som et værktøj, der kan støtte mig i at ændre mit sprogbrug i en mere omsorgsfuld, regenerativ retning.

Må	→	Vil
Enten/eller	→	Både/og
Stress	→	Stræk
Travl	→	Produktiv
Skadet ben, arm etc.	→	Helende ben, arm etc.
Burde	→	Kunne
Hvis	→	Når
Men	→	Og
Reducere negativt aftryk	→	Øge positivt aftryk
Jeg er ikke god til...	→	Jeg øver mig på...
Fejl	→	Erfaring
Problem	→	Udfordring
Fremmedgørende forskellighed	→	Forskellighed som grobund for emergence

Tabel 1 - Model for klogt, regenererende sprogbrug. Loobys fraser er markeret med rød, mine tilføjelser med grøn

BEVÆGELSE OG OPLIVNING



"This phase supports us to see the opportunities within the challenges, and to be proactive in creating the lifestyle, relationships and life path that we wish for. This provides momentum and confidence for future changes, creating spirals for transformation and growth."

Jeg betragter denne fase som design- og implementeringsdelen af GoSADIMET, fordi den lægger op til integration af forståelserne fra Udfordre og Vækkelse-fasen på en konkrete og proaktiv måde. Designpunktet i GoSADIMET handler om at fusionere observation, undersøgelse og analyse med det formål at udvikle en løsning på målsætningen. Implementering handler om at effektuere løsningen. Jeg bruger kernerutinerne i Bevægelse og Oplivning-fasen til at udvikle og implementere et design, der støtter mig i at leve samhörigt med min egen og den større natur.

MIT BEDSTE DØGN

Følgende 2 kombinationer af kernerutiner og principper hjælper mig til at udvikle en model for, hvordan jeg bedst forvalter min tid og prioritere mit livsindhold.

MANIFESTERING GENNEM DESIGN + VÆRDSÆT DIN INDRE VISDOM

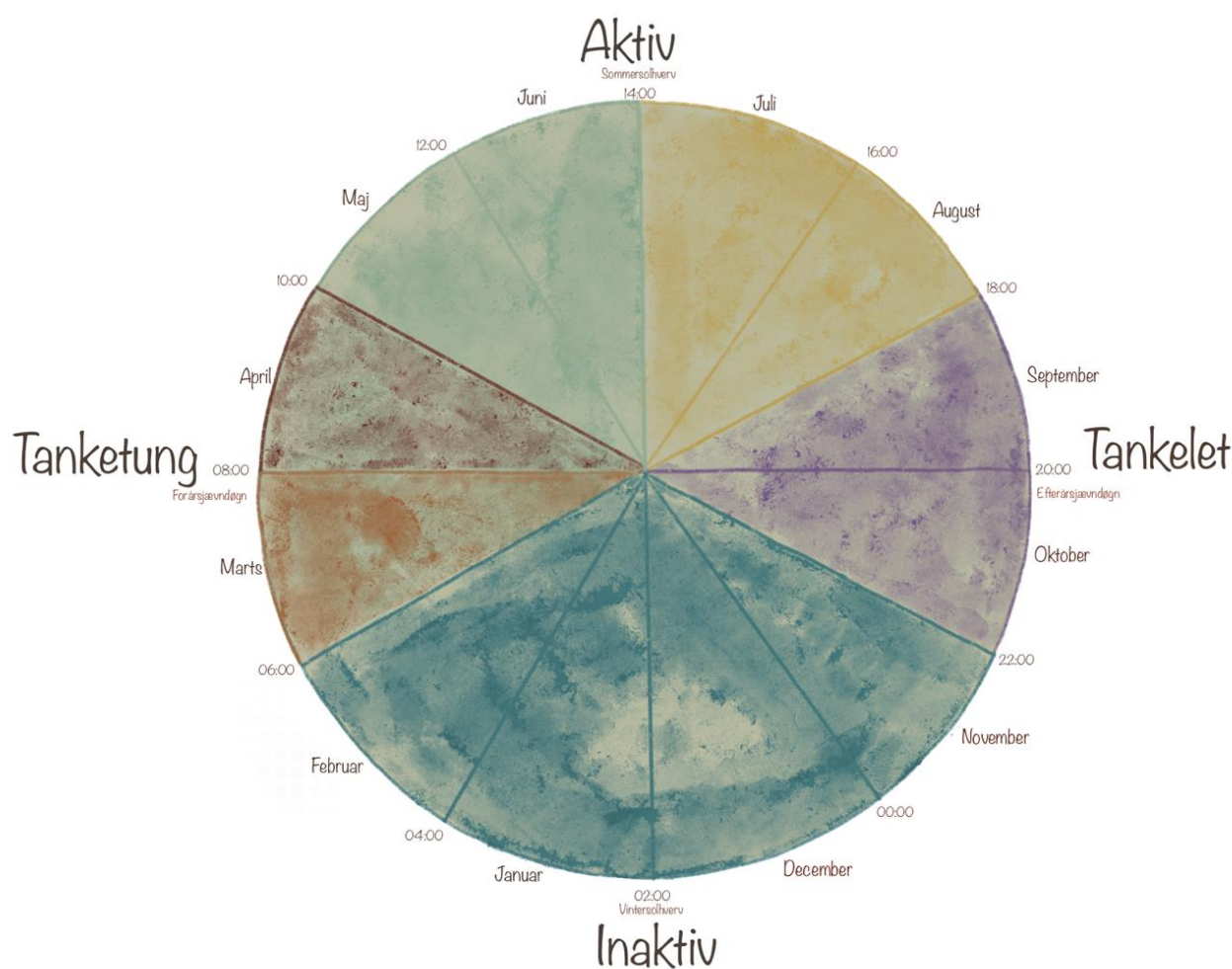
Jeg trækker denne kombination af kernerutine og princip og synes næsten, den passer for godt til at være sand – jeg kan selvfølgelig

BRUGE MIN INDRE VISDOM (mine mønstre og systemer, som jeg netop har synliggjort gennem Udfordring og Vækkelse-fasen) til at **MANI-**

FESTERE ET DESIGN, der skaber grobund for den regenerende livsførelse, jeg stræber efter.

"Manifestation is the process of taking a thought, idea or ambition and turning it into material reality."

Jeg fusionerer mine observationer og analyser og udformer en model for, hvordan mine dage leves bedst, mest afbalanceret og i tæt samspil med både min og den større natur. Jeg integrerer dataene fra min biotime-dagbog med den cirkadiske såvel som årets cyklus og manifesterer følgende dagshjul.



Figur 8 - Mit dagshjul udledt af data fra min biotime-dagbog, den cirkadiske rytme og naturens cyklus. Modellen og tidsrummenes opdeling i farvekoder forklares i Tabel 2.

Mit dagshjul er ganske naturligt opdelt i døgnets 24 timer. Jeg har noteret to akser (aktiv/inaktiv samt tanketung/-let), som jeg oplever, sammenfatter mine energisvingninger i krop og hoved.

Jeg finder, at min energi gennem dagen tilsvarende sæsonernes energi hen over året på følgende måde:

VINTER	Jeg sover gerne 8 timer og finder, at det falder mig mest naturligt at gå til ro ved 22-tiden for så at vågne af mig selv ved 6-tiden. Søvnens svarer til årets koldeste måneder (november, december, januar, februar). Denne tid er karakteriseret ved lavt energiforbrug, lille sol, inaktivitet, bearbejdelse og dvale.
FORÅR	I marts vågner verden, grønt titter frem, fuglene synger en morgensang. Marts tilsvarende tidsrummet fra 6-8:00, hvor jeg roligt vågner med min morgenrutine (kaffe, lystænding, dagbog, yoga, morgenmad). Denne stund er inaktiv og tanketung. Jeg er beslutningsdygtig,

	klarsynet og ser vigtige sammenhænge om morgenen, så det er her, jeg planlægger dagen, ligesom vi planlægger den kommende sæson hvert forår. Rølig i mine bevægelser, som når anemonerne stille farver skovbunden hvid. Tidsrummet fra 8-10:00 (april) skydes i gang af forårsjævndøgnet. Markerer et skift, dagen er længere end natten, overgangsritual. Jeg arbejder tanketungt med kontor- og designarbejde – stadig inaktiv kropsligt men fyldes i stigende grad med en udretterenergi. Læser faglitteratur. Designer. Forbereder min indre jord, sår og forspirer tanker og idéer.
FØR- OG HØJSOMMER	Fra 10-14:00 er jeg fysisk aktiv med praktiske arbejder og opgaver, der også kræver tankevirksomhed. Markarbejde, byggeri, samvær med nye mennesker. Dette tilsvarer forsommerens energi (maj og primo juni). Jeg udfører det planlagte arbejde. Planter ud. Flyder med, som jeg skal huske at gøre, jf. afsnittet Mønsterbryder. 13-14:00 spiser jeg frokost og har ofte gavn af et middagshvil. Det tilsvarer ultimo juni med sommersolhverv, hvor vi tager en pause til fejring, glæde og lys for at have energi til resten af årets (dagens) arbejde.
SENSOMMER	Fra 14-16:00 (juli) er jeg fysisk aktiv med arbejde og opgaver, der er tankelette. Repetitivt og enkelt indhold, huslige opgaver, madlavning, konservering, tanketomt markarbejde (passer alt det udplantede, luger, vander). Fra 16-18:00 (august) er jeg fysisk aktiv med rekreative formål. Samvær med kære venner, badning, vandring. Aftensmad med familien. Sensommerens glæder. Jeg begynder at høste af årets frugter. De tanketunge anstrengelser i forår og sommer bliver til udbytte i form af meningsfuld rekreation (som kun er ægte regenererende efter hårdt arbejde)
EFTERÅR	Den tidlige aftenstund (fra 18-20:00) markeres med aftensmaden, som tilsvarer efterårsjævndøgnet i september. Tiden fyldes med overvejende stillesiddende sysler og tilbagelænet samvær – hækler, strikker, lapper, spiller spil og nyder solnedgangen. Tidsrummet 20-22:00 repræsenterer oktober, en inaktiv og stille tid – skønlitterær læsning, yin yoga, film, dagbog og taksigelser for året (dagen) der gik. Påbegynder dvalen med opfyldt forråds-kammer, går i hi i ro og mag. Bearbejder indtryk, tager ved lære af dagens erfaringer (fortærer og vurderer årets høstudbytte gemt i fermenteringskrukker og sylteglas).

Tabel 2 - Mit dagshjul i detaljer, som refererer til Figur 8

ØGET EFFEKTIVITET + BEVÆG VÆRKTØJERNE

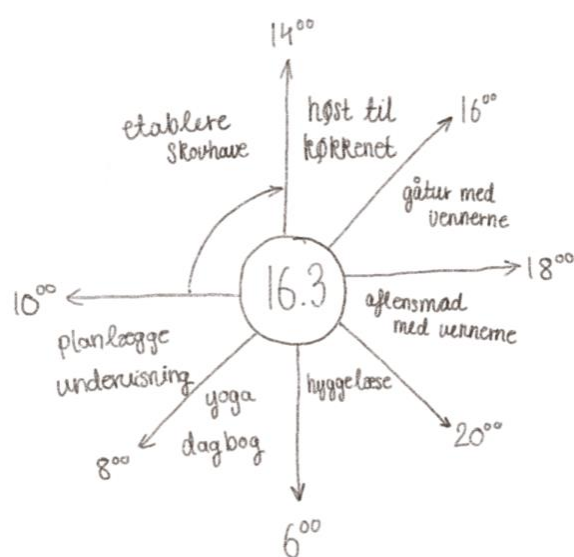
Efter udvikling af nævnte dagshjul bliver jeg draget af denne kombination. Princippet **BEVÆG VÆRKTØJERNE** inspirerer mig til at udvikle et system for, hvordan jeg implementerer dagshjulet i mit liv, så jeg **ØGER MIN EFFEKTIVITET** og gør mere godt.

"Just owning a paintbrush does not make you a painter."

Dagshjulet skal fyldes med mine gøremål og livsindhold, hvilket jeg har overblik over gennem det mindmap, jeg analyserede mig frem til under afsnittet Årsag til væren. Hver søndag vil jeg udfylde et Ugemindmap med det indhold, som den kommende uge byder på, fordelt på de fire kategorier.

Jeg har erfaret, at jeg er mest kvik og planlægningsorienteret om morgenen, og det er da også den tid, som svarer til foråret med al dets forberedelsesenergi. Så - hver morgen vil jeg tegne et hjul for dagen, hvor jeg med udgangspunkt i den pågældende uges mindmap plotter dagens gøremål og indhold ind i de tidsrum, min energi er til det.

Bevægelsesdelen af denne designfase læner sig væsentligt op ad implementeringsfasen i en typisk Go-SADIMET-proces. Ved at bevæge mine værktøjer (Dagshjul og Mindmap) på nævnte måde efterstræber jeg at implementere en effektiv, opbyggelig livsførelse.



Figur 9 - Dagens hjul den 16. marts. Dagen starter kl. 6 og bevæger sig med uret rundt frem til kl. 22:00 (ikke noteret), hvor jeg går til ro.

STØTTEVÆRKTØJER

Mit Dagshjul og mit Ugemindmap udgør rammerne og retningslinjerne for min hverdag – de fordrer, at jeg lever mere bevidst om og i overensstemmelse med min og den større natur. De næste kernerutiner i Bevægelse og Oplivning-fasen fører mig på sporet af elementer og initiativer, som ud over nævnte værktøjer kan støtte mig i at skabe en sund, personlig kultur, der indbyder til emergence.

ØGET RESILIENS + OPDAG OVERFLOD

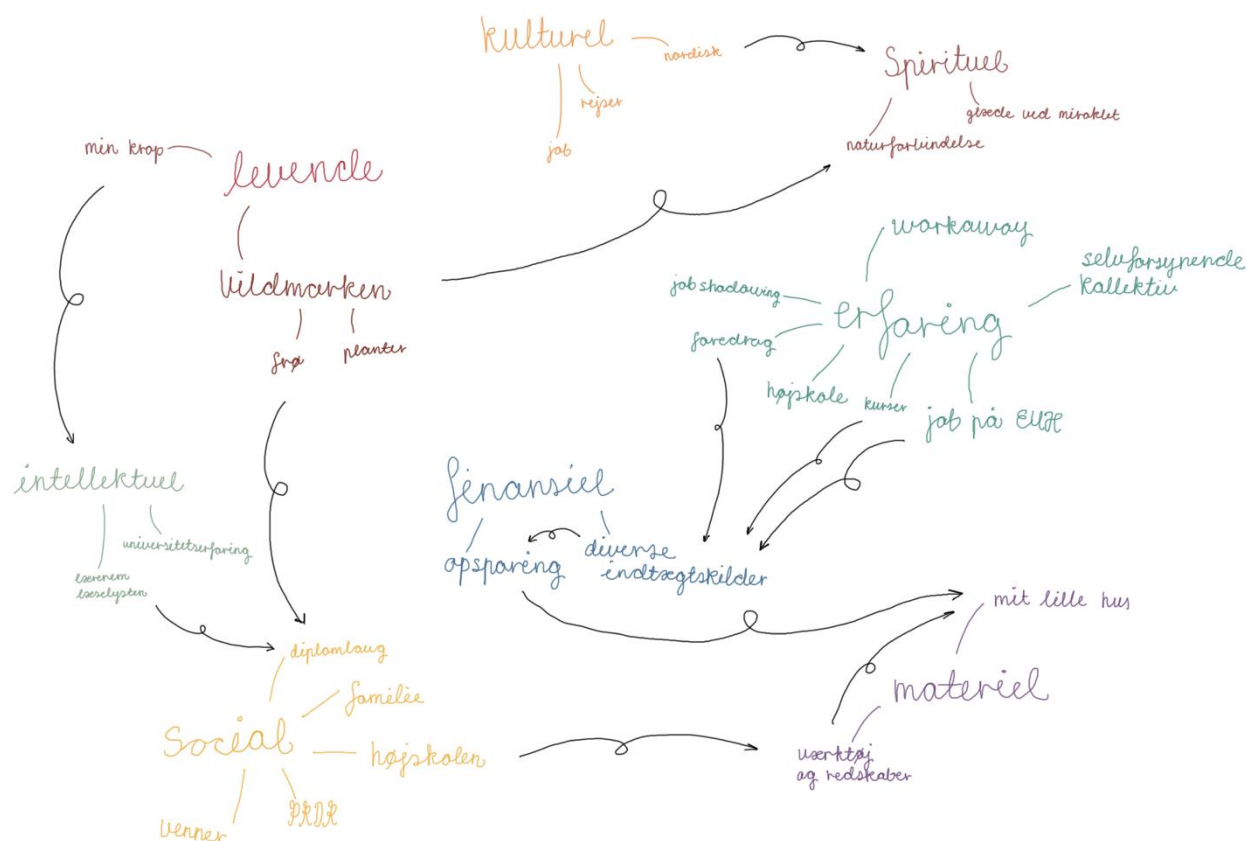
Jeg ser det som selvfølge, at øget resiliens vil understøtte min regenerative livsførelse. Nok har jeg udviklet mine værktøjer (Dagshjul og Ugemind-map), som kan sikre en effektiv, daglig rutine, men jeg kan have stor gavn af at øge min robusthed til alle de dage, hvor tilværelsen driller, og rutinen svigter. Når jeg ikke får sovet nok, når jeg skal rejse langt, når jeg sidder til daglange møder – når jeg med andre ord ikke kan følge min rutine, har jeg brug for en styrke og en fleksibilitet, der hjælper mig til at "navigere udfordrende og foranderlige omstændigheder", som Macnamara formulerer det i ovenstående citat.

"Resilience building is increasing our ability to navigate challenges and changing circumstances [...] It is something we can build into our personal culture in our thoughts and attitudes. There are practical strategies to implement that will provide some buffering against shortages and difficulties."

Princippet **OPDAG OVERFLOD** inspirerer mig til at synliggøre de kapitaler, jeg har – altså opdage min personlige overflod – for at dirigere dem i en retning, der øger min resiliens. Ved at omvende overskud af én form for kapital til en form for kapital, jeg ikke har så meget af, bliver jeg mere resilient – jeg lægger mine æg i flere kurve, jeg spiller på flere heste. Det er sådan, naturlige økosystemer bliver robuste, og Ethan Roland udviklede da også **8 FORMS OF CAPITAL** som en model for, hvordan finansielle systemer kan efterligne økosystemer.⁹

For at integrere en øget kapitalbevidsthed i mit liv vil jeg afsætte tid i mit Dagshjul. Jeg vil udforme en **BRAINSTORM** til hver af de 8 kapitaler i min dagbog, og når jeg hver morgen skriver og planlægger dagens indhold, vil jeg tilføje et eller flere punkter til kapitaloversigten. Dermed kommer jeg hver dag i kontakt med mine kapitaler eller mangel på samme – jeg opdager, hvor jeg har overskud på energi, og kan i designet af min dag indtænke aktiviteter, der forskyder overskuddet, så det udligner underskud.

⁹ [8 Forms of Capital | PDF | Permaculture | Financial Capital \(scribd.com\)](#)



Figur 10 - Eksempel på kapitalbrainstorm. Med denne oversigt er det nemt at se muligheder for sammenhænge og forskyde overskuddet. F.eks. fandt jeg, at min sociale kapital i form af venner, familie og kolleger kan omvendes til materiel kapital ved at inddrage nævnte relationer i mit forstående husbyggeri.

SAMARBEJDE OG –SKABELSE + SKAB RUM TIL EMERGENCE

Slutteligt i Bevægelse og Oplivning-fasen vil jeg lade mig lede af denne kernerutine-princip-kombination. Baseret på min erfaring med kollektive bo- og arbejdsformer ved jeg, at trives og blomstrer i fællesskaber. Jeg har bestemt brug for mit eget rum, men når det kommer til at udrette og udvikle, er **SAMARBEJDE OG –SKABELSE** enormt kraftfuldt. I overlappet mellem kulturer kan der ske en imponerende, gensidig re-generation mennesker imellem, og kernerutinen inspirerer mig til at indtænke tid og rum til at indgå i kollektive projekter, pleje mine relationer og inkludere flere mennesker i mit liv og virke.

*"If every moment of our day is planned,
where can spontaneity come in? [...]
We need space for our visions to grow.
Welcome time for daydreaming, vi-
sioning, spontaneity, and coincidences.
[...] Leave space for adventure in your
life."*

Min hverdag på en højskole er et oplagt udgangspunkt, og på mange måder har jeg allerede megen samarbejde i mit liv gennem mit virke på skolen. Jeg interagerer med mine elever, kolleger og lokale, der møder mig i den offentlige undervisningshave. I højskolefællesskabet oplever jeg en unik samhørighed, der afføder smil, håb og liv i alle involverede. Princippet **SKAB RUM TIL EMERGENCE** inspirerer mig imidlertid til at tage del i fællesskabet uden en arbejdsorienteret indgangsvinkel – f.eks. deltage i morgensamlinger, fællesfag og aftensmåltider, selvom det ikke har direkte forbindelse til mine gartner- og undervisningsopgaver. Ved at træde ind i disse rum, hvor der er afsat tid til samskabelse uden planer og opgaver, skaber jeg rum til opblomstring af spontane idéer, særlige øjeblikke og mulige eventyr (med andre ord: rum til emergence).

Det korte af det lange er, at jeg vil afsætte tid til simpel væren i højskolefællesskabet, fordi det avler synergetisk samskabelse. Konkret vil jeg

- Spise aftensmad på højskolen minimum 3 gange om ugen
- Deltage i morgen- eller frokostsamling minimum 3 gange om ugen
- Engagere mig i fællesfag og samarbejdende undervisningsaktiviteter¹⁰
- Udvikle på højskolens vekselvirke med lokalområdet¹¹

¹⁰ Denne bestræbelse fører til, at jeg udvikler Design 5: Årshjul og ressourcekredsløb på EUH, Design 6: Vildmarken samt Design 7: Vildengens liv, der alle sigter mod at styrke det praktiske samarbejde og fællesskab på højskolen.

¹¹ Denne målsætning afføder Design 8: Liv i det lokale – min indsats for at forene lokalsamfundet med udgangspunkt i Vildmarkens muligheder.



OMSORG OG STYRKELSE

"This phase replenishes our energy. The metaphors for this range from pouring from a full jug, to keeping the fire going and the store cupboards filled. All of these focus on our own fuel and energy; we resource ourselves for our journey forward: replenishing, connecting, and caring."

Denne tredje fase stimulerer udviklingen af redskaber til at opretholde momentum og vedligeholde de systemer og kulturer, man har effektueret gennem de to første designfaser. Ved at drage omsorg for selvet fordrer jeg, at min designede, regenerative livsførelse bliver en permanent kultur i mit liv – en permakultur.

FORBINDELSESPRAKSIS + EMERGENCE SKER I RELATIONER

Når det kommer til forbindelsespraksisser, henviser Macnamara til den trebenede stol: forbindelse til selvet, andre og den mere end menneskelige verden. Forbindelsen til mig selv er afgørende for designets vedligehold, og den kommer jeg til i næste afsnit. Forbindelsen til andre er stærkt integreret i mit virke og liv på en højskole, hvor jeg dagligt møder og samarbejder med vidt forskellige mennesker. Jeg har også afsat punktet Omsorg for Andre på mit ugemindmap, hvilket støtter mig i at prioritere og nære mine relationer til familie, venner og bekendte.

"Being attentive to the more-than-human world opens us up to embrace larger, cyclical timeframes, letting go of our "small world" experiences, our human stories and preoccupation with trivia."

Hvad angår det tredje forbindelsesben, foranlediger princippet **EMERGENCE SKER I RELATIONER** mig til at fokusere på forbindelsen til den mere end menneskelige verden som katalysator for et levedygtigt livsdesign. Jeg oplever et stort behov for denne forbindelse, og jeg ser et tydeligt mønster i, at hvis jeg færdes for længe uden naturtid, smuldre mit håb og mit selvværd. Jeg mindes følgende citat af Rachel Carson (forfatter til *Silent Spring*, miljøbevægelsens første spire): "Those who contemplate the beauty of the Earth find reserves of strength that will endure as long as life lasts".

Jeg finder en stabilitet i skoven – om end landskabet er evigt foranderligt, kan skoven på alle tider af året og i alle vejrlig indgyde mig ro, håb og selvværd. Derfor vil jeg gerne stimulere den forbindelse i mit liv og med det styrke min varige implementering af en regenerativ livsførelse.

Jeg bevæger Macnamaras Sit spot-værktøj: *"The sit spot [...] is a place where we go regularly to sit and be in the more-than-human world. [...] At our sit spot we allow ourselves to feel part of the interconnected tapestry of the world, not just in our head, but also in every cell of our bodies."*

Jeg kan have gavn af et eller flere udvalgte sit spots – steder, der gennem genkendelse skaber tryghed og garanterer opladning (regeneration). Ved nærmere eftertanke identificerer jeg tre sit spots til tre forskellige tidsrum:

Under træerne på Vildmarken. Her færdes jeg dagligt, og det tager ikke mange minutter fra min arbejdsgang at finde ro i Vildmarkens krat. Området er stadig ret godt, og man kan høre en hovedvej ikke langt derfra. Altså er det ikke den mest fordybende naturoplevelse, men stedet kan sikre naturforbindelse til de dage, hvor programmet er fyldt.



Ved stranden i Egå. Det tager mig 10 minutter at cykle ned til havet, hvor lyden af bølgeskvulp og udsigt til Kaløvig beroliger mit sind og minder mig om at trække vejret dybt. Området er frit fra bilstøj men kan være overrendt med hundeluftere, så jeg bestræber mig på at finde et sit spot, hvor jeg kan være forholdsvis uforstyrret og fokusere på forbindelsen. Dette sted er til de frie eftermiddage og sommeraftener.

I Havskoven ved Studstrup. Denne skov er den nærmeste, urørte natur på min bopæl. Her kan man forsvinde ind i en tåget verden af krogede stammer, kun høre fuglene synge og ikke møde andre mennesker. Det tager mig en halv time på cykel hver vej, så det er et sit spot til lange, frie weekenddage. Her lader jeg ikke bare mine hovedbatterier op men opbygger et lager - et overskud på forbindelse, som kan bære mig gennem ugen.



SELVOMSORG + REAGER PÅ LIVET

Uddraget til højre er hentet fra afsnittet Self-care i Cultural Emergence, og det opildner mig – jeg vil gerne skabe en harmonisk livsførelse, særligt for at gøre godt i en større sammenhæng. Macnamara minder os her om, at for at have styrken til effektivt at påvirke verden omkring sig i en positiv retning, må vi praktisere selvomsorgsfuldhed. Princippet **REAGER PÅ LIVET** inspirerer mig til at blive skarpere på, hvordan min varierende tilstand kommer til udtryk, så jeg kan reagere mest hensigtsmæssigt på mine kropslige og psykiske behov.

"When we understand how interconnected our well-being is with the well-being of those around us, we no longer need to feel guilty about taking time for self-care [...] The more we bring ourselves into alignment the more effective and influential the ripples will be."

Jeg får den tanke, at jeg er som et evigt foranderligt landskab. Nogle dage er jeg et frodigt skovsystem, andre dage en udpint ørkenslette. Og jeg er opmærksom på forskellige fænomener, som indikerer min tilstand. Med endnu en landsskabsanalogi kan man sige, at der hører særlige indikatorplanter til mit indre landskab – min krop sender mig tegn og signaler som udtryk for min tilstand og mine behov. Ager-tidsel fortæller mig noget om naturens landskaber (at jorden er fattig på humus), og på samme måde fortæller et forkølelsessår mig noget om mit indre landskab (at jeg presser mig selv for hårdt).

Jeg ser bevidstheden om mine personlige indikatorplanter som en mulighed for at drage selvomsorg – de kan hjælpe mig til at blive mere opmærksom og reagere i tide på eventuelle ubalancer. Jeg tager igen udgangspunkt i dataene fra min biotime-dagbog og finder følgende, personlige indikatorplanter:

INDIKATOR		INDIKERER
Forkølelsessår	=	- Forhøjet cortisolniveau (stress) (kan udløses af fysiske såvel som psykiske påvirkninger (f.eks. solskoldning og travlhed))
Forstyrret søvn	=	- Manglende rutine - Manglende bevægelse - For mange bolde i luften
Kolde hænder og fødder	=	- Lavt blodsukker - Utilstrækkeligt med mad
Hovedpine	=	- For lidt frisk luft - For lidt vand - For meget skærmtid
Virussygdom	=	- Nedsat immunsystem, ofte som følge af pres og overarbejde

Rystende hænder	=	- Lavt blodsukker - Utilstrækkeligt med mad
Oppustethed	=	- Stort indtag af kål, bønner eller løg - Cyklusbetinget - For inaktiv
Forstoppelse	=	- Utilstrækkeligt med mad og vand - For stillesiddende
Hævede ben	=	- For aktiv og varm - For opretstående i lang tid (behov for inversion)

Tabel 3 - Liste over og forståelse for mine indikatorer på ubalance

TAKNEMMELIGHED OG FEJRING + SYNLIKGØR FREMSKRIDT

Denne kombination inspirerer mig til at synliggøre min udvikling i en regenerativ retning gennem taknemmelighed.

Jeg skriver i forvejen dagbog hver morgen og har integreret det i den rutine, jeg har fundet gennem Dagshjulet.

Mine dagbogsvaner hjælper mig til at fange og lagre de oplevelser og erfaringer, jeg løbende gør mig. Jeg filosoferer og

debatterer med mig selv om alt fra udfordrende relationer til meningen med livet. Jeg ser en mulighed for at synliggøre mit fremskridt gennem dagbogen ved at indtænke en taknemmelighedspraksis. Når jeg alligevel har dagbogen fremme hver morgen, vil jeg efterstræbe at liste minimum tre ting, jeg er taknemmelig for i et separat kapitel. Med det kan jeg se tilbage på mine tidligere taksigelser, og jeg kan blive bevidst om min udvikling – bevidst om alt det, jeg kan takke for og fejre.

Det er en simpel, lille tilføjelse til en allerede fast vane, men jeg fornemmer, det kan have en kraftfuld effekt på mit sindelag.

"Weaving our progress into the stories we tell is a way of making is visible to ourselves as well as to others. Making progress visible increases our motivation and enthusiasm."

FREDSARBEJDE + SKØNHED I FÆRDIGGØRELSE

Når jeg spørger min far, hvad han ønsker sig til jul, svarer han stædigt: "Fred i verden". Lidt i spøg men mest af alt fordi han har, hvad han behøver, og kun ønsker det bedste liv for min bror og mig. Som jeg har tænkt mere over formuleringen er det blevet klart for mig, hvordan fred i verden er noget af det største, vi overhovedet kan ønske os. Det gælder fred mennesker imellem, mellem mennesker og den mere end menneskelige verden, og det gælder fred i os selv. Fred vil afføde så meget godt.

"Like pieces of a jigsaw coming together, in the moment of completion, a new 'whole' comes into being, something that wasn't there before. Something innovative and interesting can happen when all the connections are made."

For at samle op på, hvor jeg startede, vil jeg fremhæve mit mål med dette design: **dels at få forståelse for min natur, dels at udvikle redskaber, der hjælper mig til at leve samhörigt med den.** Med andre ord er mit mål at opnå en større grad af personlig fred, som forhåbentlig smitter af på dem og det, jeg kommer i berøring med.

Princippet om **SKØNHED I FÆRDIGGØRELSE** ser jeg som en opfordring til at opsummere designet – for at skabe overblik for min egen såvel som for læserens skyld.

Jeg skaber fred i mit liv ved at følge mit Dagshjul, som harmonerer med mine naturlige mønstre. Dags-hjulet inkluderer min Dagbogspraksis, hvor jeg dagligt udtrykker Taknemmelighed. I dagbogen møder jeg

- en liste over Klogt sprogbrug
- en levende Kapitalbrainstorm

Jeg strukturerer mit livsindhold i et Ugemindmap (se Figur 10), som er opdelt i

- omsorg for selv (herunder tid til at læse avisen, tid ved mine sit spots samt reaktion på mine kropslige indikatorer)
- omsorg for andre (herunder deltagelse i højskolesamlinger og fællesmad)
- omsorg for hjemmet
- omsorg for jorden (herunder fortsætte min Ikigai-tilværelse med udvikling og formidling af per-makultur)



Figur 11 - Opsummerende Ugemindmap. Hver søndag tegner jeg et nyt, som udfyldes med det konkrete indhold, som den nye uge byder på. Hver morgen ugen igennem udformer jeg et Dagshjul med indhold fra mindmappet.

LYTNING + OMFAVN POTENTIALET

Denne sidste kombination inspirerer mig at evaluere på designets effekt – jeg vil lytte til hvilke af mine værktøjer, der har og skaber potentiale i mit liv. Så jeg sætter mig ned en dag godt et år efter implementering, læser mit design igen og hører, hvad mine tanker, følelser og krop har at sige.

"Taking time to listen to ourselves – our thoughts, feelings, bodies, needs, intuition – gives us more clarity for our path. [...]"

Mit Dagshjul og Ugemindmap er en uovertruffen succes – jeg bruger værktøjerne hver eneste morgen, og de giver mig en stor ro, et effektivt overblik og en evne til at prioritere mit livsindhold på en måde, der skaber rum til såvel handling som pause.

Jeg har året igennem justeret lidt på overskrifterne, og indholdet ændres selvsagt løbende, men formatet passer mig stadig rigtig godt.

Hvad angår det konkrete indhold i mit Ugemindmap, så er jeg god til at finde tid ved mine sitspots – det falder mig naturligt at flette stillestunder ude i det fri ind i mine dage. Med andre ord oplever jeg, at det *er* min natur, og det er derfor en let måde for mig at højne min forbindelse til det mere-end-menneskelige.

Jeg får også læst avis, fordi det er blevet et lille ritual for mig at sidde med klummerne over morgenmåltidet. Det udvider virkelig min horisont, og selvom jeg kan blive vred og frustreret over det, jeg læser, bidrager den store mangfoldighed af idéer og nyheder til et mere nuanceret billede af verden.

Det samme gør mit engagement i højskolelivet. Jeg oplever en synergi med mine kolleger, som fodrer mit virke med at udvikle undervisning og demonstrationshaven. Og fællesskabet fodrer mit behov for samhørighed og nærvær, dans og leg.

Så falder mine tanker på Klogt Sprogbrug-listen og Kapitalbrainstormen. Begge værktøjer mærker jeg ingen begejstring ved – de er ikke blevet hverdag men føles nærmere som en forpligtigelse, når jeg en gang imellem falder over dem ifm. dagbogsskrivning. Taknemmelighedsøvelsen er derimod blevet en inkorporeret del af mine notater, og hvis jeg ikke udfolder mine taksigelser om morgenen, får jeg det tit flettet ind i min aftenstund. Jeg mærker i den grad effekten – jeg ser dagen i et andet lys, når den starter i taknemmelighed.

Hvis jeg lytter godt efter og betragter mig selv lidt udefra, så handler modstanden mod Klogt Sprogbrug-listen og Kapitalbrainstormen om, at jeg har slået et for stort brød op. Jeg har udviklet rigtig



mange værktøjer i nærværende design, og det er kun forventeligt, at det hele ikke rammer hovedet på sømmet. Jeg ser det som en lektie i at huske princippet **STARTE SMÅT OG UDVIDE SENERE**.

Så – for at omfavne potentialet i mit design vil jeg fortsætte med at praktisere de rutiner, jeg har fået og som virker (i modsætning til at redesigne Klogt Sprogbrug-listen og Kapitalbrainstormen for at presse dem ind i mit liv).

REFLEKSION OVER DESIGNPROCESSEN

Det har været spændende at udforske denne alternative designproces, og jeg har fået flere nyttige perspektiver ud af det. En af mine overordnede målsætninger for diplomprocessen er at udvide mit design-repertoire, og det har jeg i den grad gjort gennem CEED. Jeg har oplevet det som en meget naturlig designproces og synes, den læner sig op ad GoSADIMET på en måde, der skaber flow i menneskefokuseret designarbejde.

Cultural Emergence-principperne egner sig særligt godt til de sociale aspekter af designprocesser, og det har været inspirerende at tænke i disse nye baner. CE-principperne supplerer de mere landbase-rede principper, og jeg vil tage dem med mig i mit videre designarbejde, hvor mennesker og sociale dynamikker er i spil.

Tilfældig sammensætning var en effektiv måde at introducere de nye CE-værktøjer og -principper på, fordi det "pressede" mig til at udforske dem på en kreativ måde. Tilfældig sammensætning skaber nye, neurale netværk, og det er befordrende for min fantasi og evne til at se muligheder frem for begrænsninger.

Jeg er meget begejstret for de værktøjer, jeg har designet mig frem til, og det var særligt kernerutinen **MANIFESTERING GENNEM DESIGN**, der hjalp mig til at blive konkret. Gode systemer stimulerer mig (f.eks. dags- og årshjul, tjeklister og oversigter), og den erfaring vil jeg have for øje i mit videre designarbejde.

NÆSTE SKRIDT

Med mine to første designs har jeg virkelig udvidet min forståelse for etikken om omsorg for mennesker, og jeg føler mig klar til at udfolde de sociale aspekter i mine næste designs. Med min læringsvej på plads og med dette design for en livsførelse i balance er jeg nu klar til at udforske andre dele af

permakulturbloomsten, f.eks. byggeri og landskab. I den forbindelse vil jeg også udforske andre design-modeller og -værktøjer, så jeg fortsat udvikler på mine kompetencer og forståelsesrammer.

BILAG

1 – CULTURAL EMERGENCE KERNERUTINE

DESIGNFASE	KERNERUTINE
Observation, undersøgelse og analyse gennem UDFORDRING OG VÆKKELSE 	Kulturbevidsthed
	Systemsansning
	Mønsterforstyrrelse
	Tænke anderledes
	Klogt sprogbrug
	Individuelt og kollektivt ansvar
	Udligne privilegier
	Udfordre tankegange
Design og implementering gennem BEVÆGELSE OG OPLIVNING 	Manifestering gennem design
	Øget effektivitet
	Øget resiliens
	Vision
	Engageret fantasi
	Navngivning og omdøbning
	Ud- og indbyde refleksioner
	Samarbejde og -skabelse
Vedligehold, evaluering og tilpasning gennem OMSORG OG STYRKELSE 	Forbindelsespraksis
	Bygge bro
	Synliggøre gaver
	Selvomsorg
	Kreativ udfoldelse
	Støtte følelser
	Lytning
	Taknemmelighed og fejring
	Opbygge tillid
	Fredsarbejde

2 – CULTURAL EMERGENCE–PRINCIPPER

PRINCIPLES FOR...	PRINCIPLE
...growing inner wisdom	Your body knows
	Honor the wisdom within
	Tend to your personal culture
...creating fields of encouragement	Be in courage
	Give encouragement
	Receive encouragement
	Use the intelligence of co-operating hearts
...strengthening co-operation	Anyone can raise the vibration
	Emergence happens in relationship
	Many minds are better than one
	Weave unity
...alignment	Respond to life
	Be attentive to timing
	Be attentive to shifts, openings and opportunities
	Synchronize with natural patterns and cycles
...inviting flow	Trust the process
	Step into the unknown
	Use emergence to support emergence
	Plan the flow
	Leave space for emergence
...being proactive	Move the tools
	Presence in the process
	Make progress visible
	Work to completion
	Beauty in completion
...emerging potential	Come into the light
	Discover abundance
	Embrace potential
	Allow for the possibility of the seemingly impossible