

# ALT

ALT.DK • SUNDHED

- TOR ANDERSEN: "GLEM PLIGTERNE, OG DYRK DET GENIALE GRINEFLIP"

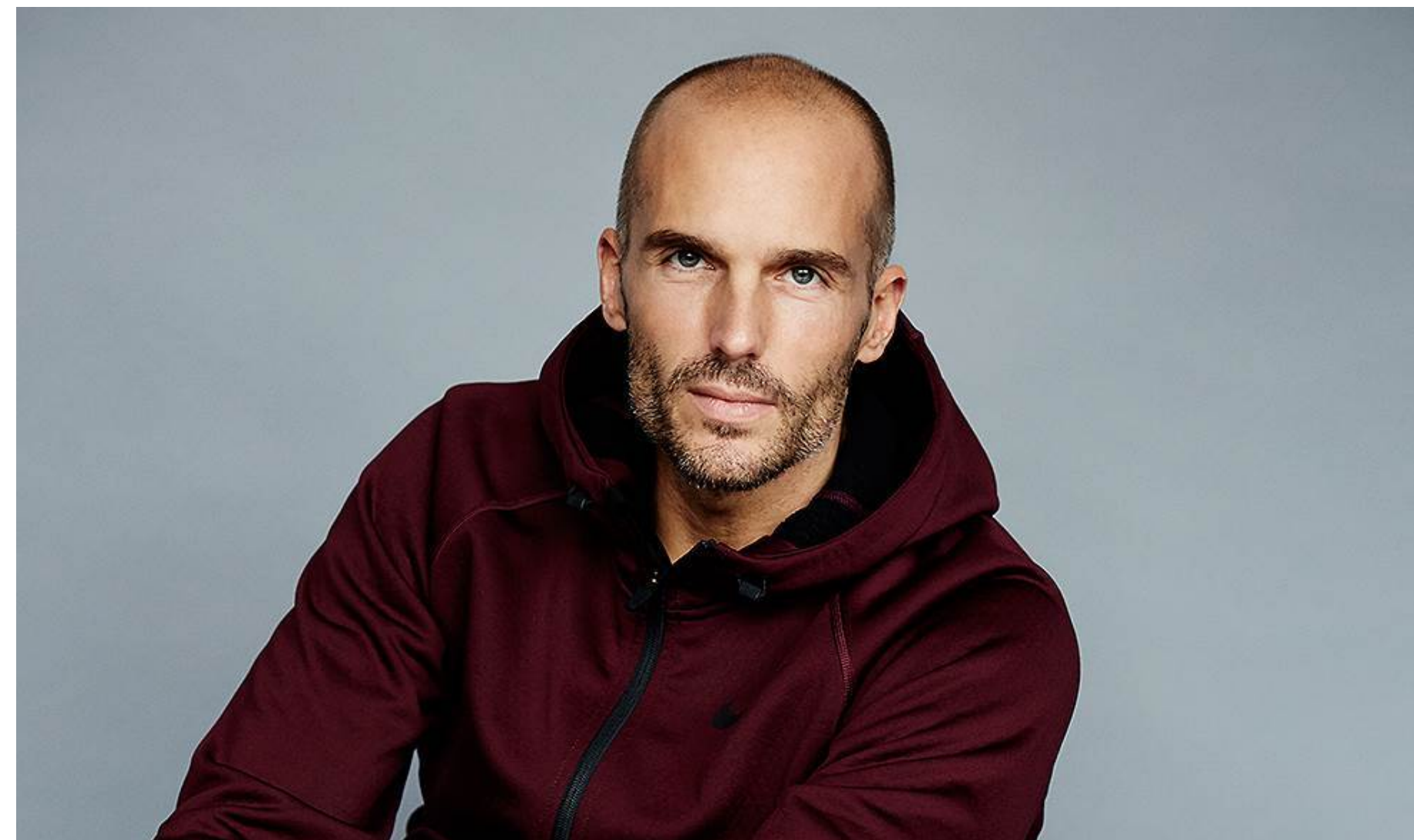


FOTO: PETRA KLEIS I "BESLUT DIG FOR, AT DU VIL SMILE OG SENDE GOD KARMA, OG LAD VÆRE MED AT TAGE DIG SELV OG DIN HVERDAG ALT FOR HØJTIDELIG"

## FIT LIVING

TOR ANDERSEN OM AT GRINE HVER DAG

# Tor Andersen: "Glem pligterne, og

# dyrk det geniale grineflip”

**Griner du hver dag? Tor Andersen gør, for det har han besluttet, at han vil. Fordi lige præcis det fjollede og komiske giver energien til at tackle en travl hverdag.**

AF TOR ANDERSEN | 24.OKT.2017 | [SUNDHED](#)

Er der noget mere skønt og befriende end et rigtigt godt grin? Jeg kan kun tale for mig selv, men at grine giver mig energi og overskud i min hverdag, og mit mål er at grine hver dag.

Vi har alle en travl hverdag, en fyldt kalender, et stresset job, børn, der skal hentes, indkøb, madlavning og alt muligt andet. Det gælder for langt de fleste af os – forskellen ligger i, hvordan vi tackler travlheden. Og jeg synes, at vi griner for lidt.

I mit træningscenter kører vi bootcamp- forløb, hvor vi fokuserer intensivt på kost og motion, og hvor man træner i små grupper på 10 personer. Her møder jeg kvinder, der ønsker at være med, fordi de har brug for at give sig selv et spark bag i. De synes, deres hverdag er trist, fordi de ikke har energi, overskud og glæde.

Men på bare fire uger sker der noget, og det er fantastisk at se den udvikling, der kan opstå på så kort tid. Det bærende element er samhørigheden, der opstår i sådan en gruppe. Som udgangspunkt er der fokus på træning og kost, men det sociale fylder også en del – vel at mærke i en travl verden, hvor mange af os faktisk ikke har brug for flere sociale relationer, fordi vi i forvejen har dårlig samvittighed over for venner og familie, vi dårligt har tid til at se. Fællesskabet i bootcamp-grupperne giver energi og grobund for masser af grin. Deltagerne presses ud i situationer, som er hårde, grænseoverskridende og ikke mindst fjollede. Men grinet er den afgørende faktor. Når det er sjovt, er det lettere at skabe resultater, energi og motivation.

Jeg oplever ofte kvinder, som ser verden fra et negativt synspunkt. Der

er mange forklaringer på det som at have alt for travlt, at skulle alt for meget, ikke have tid til ... Forklaringer, som understøtter negativiteten i kroppen og sindet. Og som dræner for energi, lyst og overskud. Der findes adskillige videnskabelige undersøgelser, der viser, at glade mennesker har det bedre, når mere og performer bedre. Studier viser også, at der skal tre positive tanker til at neutralisere én negativ ladet tanke eller oplevelse.

Det er værd at tænke over, for den, der bestemmer i dit liv og over dit humør – det er jo dig! Begynder du dagen med negative tanker, så bliver den derefter. Og omvendt. Begynder du dagen positivt med en beslutning om, at det bliver en god dag, så har du allerede ændret energien og din tilgang til dine udfordringer.

Prøv at lade være med at tage ting alt for højtideligt. Enten accepterer du, at din hverdag er fuld af gøremål og får det bedste ud af det, ellers må du handle på det og skære ting fra, hvis der er for meget i din hverdag.

Det handler om prioritering, noget skal vælges frem for andet. Og det vigtigste er at lære at sige nej. Nej til opgaver og relationer, der ikke giver dig energi og glæde. Hvem kan du bedst lide at være sammen med eller komme hjem til?

Ret dit fokus på det positive i hverdagen fremfor det negative. Grin med din partner, grin med dine kolleger, grin med dine venner. Hvis ikke du har nogen at grine med, så find noget sjovt på tv eller på YouTube. Jeg lover dig, at tiden er godt givet ud. Det gør livet nemmere, dagen lettere og dine omgivelser smukkere.

Beslut dig for, at du vil smile og sende god karma, og lad være med at tage dig selv og din hverdag alt for højtidelig. Så garanterer jeg, at du kommer til at grine mere. Prøv det, du bliver dybt afhængig!

NAVN: Tor Andersen

ALDER: 41 år

PROFESSION: Personlig træner og indehaver af træningsstudie kæden Powerhouse Cph.

UDDANNELSE: Personlig træner, Reformer Pilates Master Trainer.

PRIVAT: Gift.

SPORT: Træner seks dage om ugen: Reformer, Yoga, TRX, Funktionel træning, Bodyflow og løb.

#TOR ANDERSEN #KLUMME

→ **SUNDHEDSNYHEDSBREV** Få brugbare guides, træningsøvelser og sunde tips direkte i din inbox

→ **Sundhedssektionen er sponsoreret af:** Med24.dk

## Læs også

Årshoroskop 2018 for Vandmanden

27.DEC.2017 | ALT.DK

Årshoroskop 2018 for Krebsen

27.DEC.2017 | ALT.DK

Mille Dinesen om barnløshed: "Det kan så fucking ensomt"

25.DEC.2017 | LIVSSTIL

Chokolademoussekage

29.DEC.2017 | MAD

Er næste skridt efter din kandidat et graduate program?

SPONSORERET

ting du kun forstår, hv  
er i et længerevarende  
forhold

12.JAN.2018 | LIVSSTIL