



**Se på din fortid, se mod din fremtid, men lev i din nutid.**

**Det gælder om at have balance**, mellem sin fortid, nutid og fremtid mener radiovært Margaret Lindhardt.

Det sværeste er at huske at være til stede i nuet, siger hun.

### **Ord der tæller:**

Hun ønskede at give nogle ord med på vejen, der havde lidt mere essens end blot et ”Tillykke med fødselsdagen” og hun gik derfor i tænkeboks.

Det endte med at blive et lille digt, hun selv lavede, der kom til at fryde fødselsdagskortet.

### **Livstider**

Stå på din fortid  
se mod din fremtid,  
men lev i din nutid.

Det er en daglig udfordring at balancere mellem fortid, nutid og fremtid.

”Det sværeste er nok at huske at være til stede her og nu-at være nærværende, når man er sammen med andre mennesker, fordi der altid er så meget andet, der trækker i os. Vi er tilbøjelige til at have fokus på alt det, vi skal nå.

**Vores fortid er vigtig.** Ikke forstået på den måde, at man skal leve i fortiden, men man bør være sig den og det, man kommer fra, bevidst.”

” Vi har alle nogle rødder. Dels som befolkning og dels vores familiære og personlige rødder, ligesom vi er præget af det miljø, vi kommer fra med dets tilhørende værdier. Jeg synes, at det er godt at være bevidst om, hvad der er, man er rundet af. Det kan man bygge videre på og glæde sig over, og så er jeg blevet bedre til at sige, at jeg ikke kan lave om på de fejl, jeg har begået i fortiden. Der er ting man ikke kan ændre. I stedet kan man forsøge at gøre det bedre fremover.”

**Endelig er det fremtiden.** Det er godt at have visioner, mål og et sted at rette blikket hen. Og til det gælder det om at bruge nutiden. Det er altid godt at have drømme, men det kræver – at man handler på sine målsætninger.

At have både sin fortid og fremtid med sig i hverdagslivet nytter ingenting, hvis ikke man er til stede i nuet. Og det er tilsyneladende svært for mange.

Et fænomen vi alle kender, vi er altid på vej videre og har sjældent ro til at dvæle ved øjeblikket.

Det hjælper at skabe balance i sin egen hverdag. Et spørgsmål om at få skabt en sammenhæng og få ryddet ud i de ting, man måtte have i hovedet, som kan ligge og forstyrre.”

Gilde hilsen Margith

Mine 5 minutter Sct. Georg