



Nyt nummer ude nu

POLITIKEN MAD Vil du også spise grønnere? Se med her →

Guide: Tag italienernes langsomme livsstil med dig ind i hverdagen efter ferien

Langsommelighed og fest skal ind i hverdagen, hvis vi vil undgå det uskældte hamsterhjul. Den danskitalienske sprogcoach Laura Valesin deler sine syv leveregler til l'arte di vivere, altså kunsten at leve godt.

► AUTOMATISK OPLÆSNING



Foto: Thomas Borberg

FORBRUG OG LIV 7. AUG. 2022 KL. 12.15

CHARLOTTE BRANNER
Journalist på Forbrug & Liv

LES ARTIKLEN SENERE



FOR ABONNENTER

FÅ KULTUREN I DIN INDBAKKE

Danmarks bedste kulturredaktion samler ugens vigtigste historier for dig der elsker bøger, musik, film og kunst.



lauravalesin@hotmail.com

Tilmeld

God tid om morgenen. Pauser i løbet af dagen. Aftensmåltider, man har gjort sig umage med at tilberede, som ser smukke ud, og at man har god tid til at spise i selskab med mennesker, man holder af.

Sommerferiens langsommelighed og tid til nærvær får for mange en brat afslutning, når hverdagens travlhed sætter ind med skolestart, jobstart, henten og bringen, indkøb og en tætpakket kalender.

Men for den danskitalienske tolk, oversætter og sprogcoach Laura Valesin er hverdagen lige så langsom som weekender og sommerferie, som altid tilbringes i Italien, hvor hendes venezianske far er vokset op. Italienernes langsomme livsstil med blik for skønheden i hverdagen har hun taget med sig til Danmark og implementeret i sit liv.

»Italienerne har langsommelighed som grundværdi, det ligger i deres dna. At langsommelighed har værdi. Når vi tillader os at være langsomme, opdager vi andre ting, og vi giver plads til kreativiteten og får ideer, ligesom det tit sker, når vi holder ferie og kigger ud over et smukt, smukt landskab eller svømmer i havet. På andre tidspunkter skal vi udrette en masse for at handle på de ideer. Men vi har gavn af at blive mere bevidste om, hvordan vi kan skifte mellem det handlende og rekreative gear til hverdag«, siger Laura Valesin, der i sin virksomhed **Italiensk Sprogcoaching** bl.a. underviser sangerne på Det Kgl. Teater i 'operaitaliensk' og skriver på en bog om sin italienske måde at leve på.

Til det formål har hun samlet italienernes livsførelse i syv leveregler som hun kalder *la dolce vita*-formlen (opskriften på det søde liv, red.), og som hun tager udgangspunkt i, når hun holder foredrag og coacher klienter, der ønsker at få mere ro og livsnydelse ind i deres hverdag.

»I løbet af perioden med nedlukninger og hjemmearbejde tror jeg, at det gik op for mange mennesker, at familie, gode relationer og lidt mere ro i hverdagen er ret vigtige ting, og at man kan gøre tingene på andre måder for at få mere balance mellem arbejde og fritid. Det er nogle af de ting, italienerne altid har gjort. Herhjemme har corona åbnet arbejdsgiverne for mere fleksibilitet, men det er stadig en stor opgave for dem at give medarbejderne mere tid til dem selv og deres familier«, mener Laura Valesin.

Men hvordan i alverden skal man så bære sig ad, hvis man for eksempel er en børnefamilie med fuldtidsjob? Ved at tage små bitte skridt, lyder svaret fra Laura Valesin.



Lad dig inspirere af Laura Valesins 7 leveregler til det søde liv på italiensk maner:

1 Middelhavsmad. Italienerne har stor respekt for jordens afgrøder og spiser lokalt og årstidsbestemt. De tilbereder maden enkelt og giver sig god tid til at spise. Mange spiser varm mad to gange om dagen, både i siestaen midt på dagen og om aftenen, hvor de arbejder til sent, og gør noget ud af at spise sammen, når dagen er slut. En konkret måde at bringe Italien ind i hverdagen på kan være at drysse krydderurter på din mad. Her er fem til dit dansk-italienske køkken: rosmarin, timian, salvie, oregano og basilikum. Dyrk, pluk, nyd, og giv dig tid til at smage.

2 Kys og knus. Husk at kysse og kramme flere gange om dagen. Knus og kys gør godt og skaber glæde, fordi de udløser lykkehormonet oxytocin. Kys og kram bidrager til lidt mere lidenskab i hverdagen, og mennesker har også brug for nærhed i de kolde, mere berøringsangste lande.

3 Tag din tid. Italienerne lever for hverdagen og ikke for weekenden, og de vil helst yde, samtidig med at de nyder! Det italienske begreb *il dolce far niente* handler om at prioritere at slappe af og lave ingenting - uden at skamme sig over det. *Il dolce far niente* er at have tid til livet, mens man lever det, og det giver mentalt overskud. Hold pauser, og nyd dem, helst et par gange om dagen.

4 Familiesamvær. Italienerne dyrker familien på en anden måde end mange danskere. Manglen på velfærdsstat i dansk forstand øger nødvendigheden for stærke relationer til familie, venner og lokalområdet. Måske kan du selv dyrke din familie lidt mere ved at samle den til søndagsfrokost og skabe en ny tradition.

5 Ordentlighed. *Fare la bella figura* handler ganske enkelt om at være den bedste version af sig selv i det indre og det ydre, både hvad angår udseende og opførsel. Og at respektere sin krop og sin sjæl lige højt og at leve for hverdagen og at gøre noget ud af den. I praksis handler det om at være opmærksom på de detaljer, der kan forsøde hverdagen, og skærpe nærværet omkring det, man er i gang med. Værdsæt æstetik og kunst, og prioriter nydelse i hverdagen. Festen, magien og miraklerne tilhører ikke kun weekenden.

6 Musikglæde. Italienerne trives generelt godt i flok, og når de hygger allermost, bliver der hevet et musikinstrument frem, typisk en guitar, og så er der fællessang. Lad dig inspirere til at få lidt mere musik ind i din danske hverdag. Syng for eksempel af Højskolesangbogen, når I mødes. At synge og spille med andre er ren livsglæde.

7 Åndelighed. Om man er troende eller ej, er kirken en del af den almindelige italieneres opvækst og et sted, man mødes, typisk midt i byen. At bøje sig regelmæssigt for noget, der er større end én selv, og praktisere taknemmelighed, kan være sundt og værd at lade sig inspirere af, uanset om man er spirituel eller ej.



GIV ARTIKLEN VIDERE

Som abonnent kan du ubegrænset dele artikler med dine familie og venner.



MINUS

Få 150 kr. når du tilmelder dig den moderne bank Lunar med dit Politiken-abonnement



Announce

LÆS MERE

Du skal skylle flittigt med saltvand for at komme slimen til livs

SUNDHED |

A4-papiret har fået vokseværk, men skuffelsen er udbredt over regeringens oplæg til psykiatriplan

SUNDHED |

Test af grillpølser: »Det her er en af de gode, der er ikke så meget mere at sige«

FORBRUG |



OPLAD, LÆR OG TESTKØR!

Messen der viser dig alle de seneste nyheder inden for opladelige køretøjer. Her finder du også et alsidigt sceneprogram, testbane til cykler og forskellige aktiviteter for børn. Høje familier er velkomne!

Besøg eCarExpo i Bella Center i København 28.-30. oktober.

Køb billet her!