

Soulaima Gourani, 37 år, er uddannet eksporttekniker og har desuden en MBA fra CBS. Arbejder som virksomhedsrådgiver og foredragsholder. Bor på Nørrebro. Gift og mor til en dreng på fem år og en pige på tre år.

”Vi havde omgivet os med mere og mere *crap*”

Hvis vi vænner os til at overveje, hvad vi kan undvære, bliver vi bedre til at fokusere på, hvad der er vigtigt, mener virksomhedsrådgiver Soulaima Gourani. Hun holder sig fra bevidstløs shopping, og nu skal hun have skruet ned for arbejdstimer og onlineforbrug.

Det begyndte med en tøjdiæt for et års tid siden. Alle de bukser, kjoler og bluser, der efter to graviditeter ikke længere sad godt, blev solgt, givet væk eller smidt ud. Da Soulaima Gourani, 37, havde slanket garderoben, fortsatte hun til køkkenskabene, makeupskufferne, loftsrummet, papirbunckerne og endelig møblerne.

– Min mand og jeg så os rundt i lejligheden og spurgte os selv, hvad vi ville savne, hvis det hele brændte. Svaret var: Næsten ikke noget. Vi havde omgivet os med mere og mere *crap*, og vores hjem lignede et overfyldt Ikea-katalog. Ikke et ondt ord om Ikea, men det er lidt ligesom fastfood. Man køber en masse, men det skaber sådan en, ”jeg er mæt, men jeg er ikke tilfreds følelse”, som betyder, at man hurtigt går ud og køber noget mere, så man til sidst får kvalme. Derfor besluttede vi os for at satse på færre gode ting, fortæller Soulaima, der i stedet køber gode, brugte ting, som hendes mand sætter i stand.

Heller ikke børnenes bunker af legetøj og tøj vokser længere ubehersket.

– Vi har forsøgt at lære dem, at når man er færdig med noget, kan andre få glæde af det, og efterhånden er det blevet sådan, at min datter på tre år selv foreslår, at vi går ind og giver det videre til nabopigen, når der er noget tøj, hun er vokset ud af. Impulskøbene er stoppet, og irritationen over den iboende grådighed, alle fejlkøbene og de rodede bunker er afløst overskud til at fokusere på andre ting.

– Jeg oplever, at jo færre ting, vi har, desto

mere ro er der til det væsentlige. Det har simpelthen givet mig sådan en ”peace of mind” ikke at shoppe og gå på udsalg. Jeg mangler jo ikke noget.

Mere tid og kontrol

Det næste område, hvor Soulaima vil indføre mere mådehold, er i arbejdslivet.

– Min mand og jeg taler meget om, hvordan vi kan designe vores liv, så vi kan være mere sammen med venner og familie. Vi vil gerne have et barn mere, men det er der simpelthen ikke tid til i det liv, vi lever lige nu. Derfor er vi nødt til at skære fra for at skabe plads. Jeg arbejder i øjeblikket 65-70 timer om ugen og har mange rejsedage, og jeg skal have slået op med nogle bestyrelser, kunder og arbejdsopgaver, siger Soulaima, der også vil skære ned på sit onlineforbrug.

– Jeg kan mærke på min koncentrations-evne, at den virkelig er blevet udfordret, efter at jeg har fået smartphone. Det er blevet et misbrug, hvor jeg hele tiden tjekker nyheder og mails. Det vil jeg gøre noget ved, fortæller Soulaima, der ikke er sikker på, at hun var nået til den erkendelse, hvis ikke hun var begyndt at sætte spørgsmålstejn ved, om nu skabe og skuffer skulle være så propfyldte af alle mulige ting.

– Det er jo et dejligt overskueligt at begynde med at tage stilling til sit skab, men det leder videre til det større spørgsmål om, hvad det er, man egentlig ønsker at fylde ind i sit liv.

Soulaimas gode råd til dig, der ønsker at leve med mindre:

+ Sælg og giv bort

Tit er tingene så gode, at andre kan få glæde af dem.

+ Tag ud, når du putter ind

Personligt har jeg den regel, at jeg ikke må lægge et nyt stykke tøj ind i skabet, før jeg har fjernet et andet.

+ Øv dig i at nøjes

Måske skal vi ikke maksimere på alle leder og kanter. Vennerne vil garanteret hellere inviteres på en rugbrødsmad end slet ikke at se jer.

+ Skab overblik

Skriv ned, hvis du synes, du virkelig mangler noget, og hold dig til listen.

+ Hold fast

Det er let at holde det overflødige ude af livet i et par måneder, men gradvist sniger der sig flere og flere ting ind.

+ Reflekter og sortér

Spørg dig selv, hvad der gør dig glad? Hvad er fagligt og personligt udviklende? Skab plads til mere af det ved at fjerne overflødige vaner og ting.

