

# JEG TØR GODT!

Lær at stå ved den du er  
(helt uden at miste fatningen)

En gratis e-bog af  
Martin Kirkevang

# JEG TØR GODT!

- Lær at stå ved den du er  
(Helt uden at miste fatningen)



[www.staytrue.dk](http://www.staytrue.dk)

## **INDHOLDSFORTEGNELSE**

<b>FORORD</b>	<b>JEG VIL BARE GERNE HAVE DET GODT...</b>	<b>4</b>
<b>KAPITEL 1</b>	<b>HVORFOR ER DET EGENTLIG SÅ BØVLET?</b>	<b>14</b>
<b>KAPITEL 2</b>	<b>KUNSTEN AT BRYDE VANEN</b>	<b>33</b>
<b>KAPITEL 3</b>	<b>KUNSTEN AT HOLDE RETNINGEN</b>	<b>52</b>
<b>KAPITEL 4</b>	<b>KUNSTEN AT TAGE STYRINGEN</b>	<b>72</b>
<b>KAPITEL 5</b>	<b>KUNSTEN AT SKABE FORANDRINGEN</b>	<b>102</b>

# FORORD

## JEG VIL BARE GERNE HAVE DET GODT...

Prøv at svare på følgende spørgsmål - umiddelbart og uden at tænke så meget - bare svar det der falder dig ind:

**Er du lykkelig?**

...

(...)

Hvis du tøver eller der dukker en masse tanker og tvivl op og du ikke bare kan svare JA - sådan helt naturligt og oprigtigt med et smil og en indre vished om at det er du rent faktisk - og ikke pga. du har et flot hus eller et godt job - men fordi du bare er lykkelig over livet...så er sandsynligheden for, at vi har noget tilfælles ret stor...

Jeg har selv haft svært ved at svare på det og haft masser af "jaa...jooo...men der er jo lige...altså på trods af omstændighederne så har jeg det da meget godt...osv. osv. osv."

**Vil du også gerne finde en vej til mere overskud, tilfredshed, glæde, ro og balance?**

Hvis du kan svare ja til dét, så vil du formentlig få stor gavn af at læse min historie og denne e-bog - for jeg giver dig essensen af mine erfaringer og guider dig gennem de vigtigste processer, som jeg har lært virker, når du gerne vil fra A til B, og ikke, som jeg har gjort, ønsker at bruge et stort femcifret beløb på at shoppe rundt, i hvad jeg kalder for "Det Spirituelle Supermarked", for at finde ud af hvad der skal til for at have det godt...

**Kæmper du også?**

Det er lidt som om, at vi kæmper en evig kamp for at få hverdagen til at hænge sammen. For at være gode nok til andre og gøre "det rigtige". Mange ting går hen og bliver pligter, oprydning derhjemme, relationer der skal vedligeholdes, arbejde der skal passes, regninger der skal betales, sundheden og formen holdes i skak...Du kan selv tilføje mere til listen! Vi forsøger at passe ind, kæmper for at være gode nok til andres billigelse og kærlighed, kæmper for at være overskudsagtige og have succes...Kæmper for (...) egentlig ... bare ... at ... have ... det ... godt ... !? Hvor blev humoren, lethed og den barnlige glæde af?

Og når du skal svare på spørgsmålet:

"Er du glad for dit arbejde?" ...så er dit svar måske "ja det er helt ok" - men du viger lidt med øjnene, du tænker også på de ting der ikke helt fungerer. Måske oplever du, at du ikke er mega passioneret og idealistisk, som du var engang. Måske drømmer du nogen gange om at få malet lidt mere, smiler når du ser dig selv hjælpe socialt udsatte, som frivillig i et projekt du gerne vil starte?

Ville det ikke være rart nogle gange bare at kunne slippe tøjlerne, facaden og få lov at være dig? Uden krav, forventninger, roller og en bestemt måde at være på? Du gør det sikkert allerede når du endelig får muligheden for at smide dig på sofaen med et "ååårh...hold da kæft. Årh hvor er det godt bare at ligge lidt ned". Eller når du trækker vejret dybt, med et lettelsens suk, når du har sat dig ud i bilen efter en dag på arbejdet med en sur chef, opgaver der drillede og kan mærke, at stressen og dagen bare har hobet sig op og sat sig, som en snert af hovedpine, spændinger i nakke og skuldre og en lettere opgivenesshed?

## Så måske kender du også det her med,

- at føle dig frustreret over at tingene ikke helt fungerer?
- at du ikke får sagt fra selvom du ved du burde gøre det?
- at du ikke helt føler dig som de andre?
- At du ikke tør sige din ærlige mening?
- at tankemylderet tager over og du har lyst til at flygte langt væk fra det?
- at du gerne vil have mere tid og ro til fordybelse og dig selv, men at din dagligdag ikke tillader det?
- at du bare gerne vil være tilfreds og glad?

Mange af de mennesker jeg arbejder med har det præcis sådan. Der er mange, der føler de har brug for mere mening og overskud i dagligdagen og turde være sig selv - og kunne gøre det - uanset hvor de er og hvem de er sammen med.

### Jeg har selv haft det lige sådan!

Og jeg mener at livet er for kort til, at vi ikke skal have det godt. Alle mennesker har noget at byde på, at bidrage med, en forskel de gerne vil gøre...og det er dén unikke del af hver af os, som da på alle måder fortjener at blive vakt til live. Så vi føler os ovenpå, glade, energiske og tilfredse. For hvis den enkelte person finder roen i sig selv og er glad, så tror jeg på, at det uundgåeligt vil smitte til omgivelserne. Og sådan tror jeg vi ændrer verden og gør den til et endnu bedre sted at leve...Med alt den dårlighed vi ser omkring os, så er der da brug for, at vi søger glæden - aktivt - frem for at gå og have det skidt.

## Det brænder jeg for

Jeg hedder Martin Kirkevang og har dedikeret mig til, at hjælpe mennesker med at håndtere hverdagens udfordringer, ved at indarbejde konkrete redskaber til at skabe den modvægt, der skal til, for at leve et liv i balance, med mere ro, overskud og glæde. Både i deres arbejds- og privatliv.

Og det har jeg fordi jeg har erfaret, at vi mennesker kan ændre os og skabe et fantastisk liv, og gå i lige præcis den retning vi gerne vil.

Jeg tror på, at vi alle er en del af en større sammenhæng - at vores tanker, ord og handlinger har en direkte indflydelse på verden omkring os, samt at alle mennesker har et helt særligt potentiale og nogle naturlige talenter, de kan udleve og bruge, samt evnerne til at gøre en reel forskel - for dem selv, og for andre.

## Sådan var det for mig

Jeg har stået med håret i postkassen, en verden der flippede op og ned og frem og tilbage i en ellers helt normal hverdag, hvor jeg bare ikke længere kunne finde mening i det hele og følte, at der manglede et eller andet...der måtte være mere til livet end bare at gå på arbejde og tjene penge for at klare sig.

Jeg har været et sted, hvor det krævede vilje at fastholde overblikket, og en stor portion motivation for at være tilstede i mit arbejde og i den grad også derhjemme. Jeg har oplevet, at måtte dykke dybt ned i mine værdier og ønsker for livet, alt imens fysikken skrantede, den indre ro var midlertidig og både tinnitus og negative tanker skulle holdes i skak. Jeg har oplevet ikke at have lært at tale om følelser, være rigid i mine holdninger, meget fokuseret på egne behov og haft en mærkbar frygt for følelsesladede ord, der ofte fik mig til at krumme tæer.

## Her er en løsning der virker

Gennem mange års erfaring og et utal af skøre, underlige, forvirrende, frustrerende og samtidig fantastiske oplevelser, har jeg fundet en løsning, der fuldstændig kan ændre den måde, vi som mennesker oplever tilværelsen på.

Jeg har erfaret hvilke processer og redskaber der rent faktisk virker - og jeg har selv prøvet at komme helskindet gennem udfordringerne, styrket, stærkere og med værdifuld menneskelig indsigt i mit liv, som jeg hver dag bruger til at hjælpe andre mennesker.

## "JEG TØR GODT"

Min mission med denne bog er derfor, at give dig et brugbart og reelt redskab til at kunne svare "JA" - uden at tøve - på det første spørgsmål jeg stillede dig. For det ER muligt at finde frem til det sted, i dit liv, hvor der er vedvarende balance og følelsen af at være ovenpå og styre dit eget liv - med både humor, lethed og glæde. Et sted hvor du er lykkelig og kan brilliere! - både på arbejdet og privat...hvor du kan være dig, og have det godt med det!

Jeg kan også godt give dig et svar på ønsket om at være lykkelig. Det der er hele essensen og årsagen til, at du ikke kan svare "JA", uden omsvøb, er når du ikke forbliver tro mod dig selv og din essens. Når du ikke gør det, som du godt ved er det rigtige for dig. Når du forsøger at være noget andet end det du egentlig er.

Når du negligerer og undertrykker dine følelser (Ærlig snak om hvordan DU har det er den første vej ud af stress og mod større personlig frihed). Når du udøver hensynsbetændelse - når du rationelt lader andres holdninger og værdier styre dine valg.

Når du frygter konsekvensen ved at tage de valg, du ved er vigtige, og undlader at gøre det fordi du jo så bevæger dig væk fra det der synes trygt - væk fra det du har lige nu - der ved du i det mindste hvad du har at forholde dig til.

Alle mennesker ved udmærket hvad der er det helt rigtige for dem - hvad der er DERES sandhed. Men konsekvensen og den usikkerhed, de tanker og følelser det fører med sig, fastholder os. Vores EGO spænder ben for udviklingen. Hjernen, med alt det den er indlært med, fra din opvækst og miljøerne du har bevæget dig i, ønsker bestemt ikke nogen forandring...så det kan godt føles op ad bakke og besværligt at skulle rykke sig.

**Trust me - I know!**

Men hvis først du gør det, venter der dig også kæmpe glæder og en enorm frihed, som ikke kan købes for penge eller anskaffes ved kun at læse sig til det. Det kræver træning og reel udførelse i dit almindelige liv. For du rykker dig vel ikke ved blot at tænke på at gøre det? (selvom tanken selvfølgelig er første skridt mod handling)

Det er derfor jeg har skrevet denne e-bog til dig. For at du måske også kan finde endnu mere glæde ved det du laver og bruger dit liv på. Med alle de timer vi lægger dagligt på arbejde, pligter og vanemæssige gøremål, så SKAL vi da få det til at give mening - synes du ikke? Jeg mener, at den eneste pligt vi har i det her værdifulde liv, som vi er blevet givet, er at få det til at betyde noget...

***"All you have to decide, is what to do with the time that is given to you"***  
**- Gandalf (Lord Of The Rings)**

Mit mål med denne bog er, at kunne inspirere dig til at kunne være endnu mere dig - det er en how-to guide, så du bevidst kan udøve endnu mere af den kunst det er, at forblive dig selv uanset hvilke udfordringer du måtte møde. At du kan finde endnu mere mod til at gøre det, der er det rigtige for dig! Og ikke træffe beslutninger fordi andre siger du bør, skal eller kan, men fordi du stoler på dine egne fornemmelser for, hvad der resonerer med dit formål i livet.

## "Vær Den Du Er"

### - DET HANDLER OM AT VÆRE DIG!

Når du føler dig motiveret til at ville ændre på noget og godt kan fornemme, at du skal gøre noget anderledes for at opnå nye resultater, er der nogle særlige ting du bør være opmærksom på. Der er udfordringer undervejs og det kan være godt at vide, at de kommer.

#### De gængse udfordringer er,

- 👁️ at du glemmer eller ubevidst negligerer hvorfor du vil noget bedre
- 👁️ at du vil miste retningssansen og motivationen
- 👁️ at have lyst til at stille dig tilfreds med, at tingene "da er nogenlunde ok nu"....
- 👁️ at du gerne vil opleve glæde, men ofte er der meget modgang

#### Det kan du starte med at gøre

Væn dig til tanken, at alt løser sig. Udviklingsprocesser tager tid. Der er "no quick fixes".

- 👁️ Hold fast i håbet og vid, at selvmotivationen er det FØRSTE der glipper...
- 👁️ Vær tryk ved at bede om hjælp fra en dygtig vejleder, som kan losse dig bagi så du forbliver "on-target"
- 👁️ Øv dig dagligt i at fokusere på de ting, der gør dig glad og giver dig energi
- 👁️ Stop din kamp - illusionen om, at du har det fantastisk
- 👁️ Anerkend alle tanker og følelser og tillad dig selv at være glad
- 👁️ Start med at prioritere ro og tid til dig selv - kun dig...ja alene...bare dig



## Det får du ud af læse e-bogen:

Den transformationsproces, som jeg selv har gennemlevet, og som jeg ved er gældende for en personlig udviklingsrejse, giver jeg dig indsigt i og konkrete redskaber til at bruge med det samme i din egen hverdag. Ved at følge historierne, rådene og de konkrete øvelser, vil det kunne gøre dig i stand til:

- 👁️ at implementere redskaberne direkte i dit eget liv
- 👁️ at kende de særlige mønstre og måder, som sindet fungerer på
- 👁️ at kunne forandre dig og gøre den forskel du gerne vil
- 👁️ at få muligheder til at finde større glæde, mere ro og overskud i en travl hverdag
- 👁️ At finde det sted i dig, hvor du kan være dig - og mærke lykken du stræber efter

Overordnet set, så vil du skulle gennemgå 5 principielle step, når du vil skabe forandring og bevæge dig til et nyt ståsted. For hver overbevisning, vane eller situation, som du vil ændre, vil der være vekselvirkning mellem de 5 step:



Den gode nyhed er, at når først du har lært de 5 områder at kende, så vil du fremover kunne møde modstand og udfordringer med en neutral og positiv indstilling, fordi du på det tidspunkt, selv vil have erfaret, at du KAN styre dig bevidst gennem dem - dit nervesystem forbliver roligt fordi det kan genkende processen.

Ligesom når du lærer at cykle, kræver det træning, men når først du har lært det, så kan du genoptage færdigheden nærmest når som helst - selv utallige år senere.

***"Personlig udvikling er et valg du træffer og mestringen af processen, er en egenskab du opøver"***  
- Martin Kirkevang

"JEG TØR GODT!" lærer dig netop det - at navigere - midt i orkanens øje - der hvor der er vindstille og hvor orkanen kun er en sky, der står stille. Du vil være ligesom et siv, der svajer i vinden - solidt forankret - dybt i jorden, men bøjelig nok til at kunne modstå alle typer vejr, uden at knække - gang på gang retter det sig op - uanset hvad det måtte møde af modstand.



## Det kan du forvente

I de næste kapitler, vil du blive præsenteret for de forskellige typer af forhindringer, der fastholder os i stilstand - de dagligdags udfordringer, som rusker i fundamentet og som det er helt essentielt at vide, hvordan man skal tackle og arbejde sig gennem. Når du har tilmeldt dig e-bogen på [www.staytrue.dk](http://www.staytrue.dk) vil du hver måned modtage - direkte i din indbakke - et nyt kapitel (første kapitel kommer dog allerede efter 7 dage). Hvert kapitel kan læses for sig, og du behøver ikke som sådan, at gennemgå et særligt forløb, for at kunne anvende dem til dig selv. De vil hver især være en mulig vej til endnu mere glæde, overskud, ro og balance i dit liv. Jeg har dog lavet det sådan, at du modtager et kapitel af gangen fordi den optimale effekt fås ved at læse bogen i etaper, så du kan forankre teknikkerne og nå at bruge dem hvor de faktisk skal virke...i din hverdag hvor udfordringerne er.

Du bør derfor være nysgerrig på dig selv i din dagligdag mens du er i gang med bogen og opsamle erfaring. Brug metoderne, som du synes de matcher din dagligdag og gør det til dit eget håndværk.

Bogen bliver derfor til, som en proces i udvikling, for det er sådan, at livet forløber - i processer - og vi kan ikke forhindre livet i at ske for os - men vi kan i den grad aktivt styre os selv i den rigtige retning og vælge hvordan livet skal opleves...Jeg har i hvert fald valgt, at mine daglige udfordringer, skal bruges som læring til en bedre fremtid, og at mit liv skal være en inspirerende og givende udviklingsrejse, der beriger mig, så jeg derigennem kan motivere andre til også at finde DERES lykke.

Du holder aldrig op med at udvikle dig - for livet er forunderligt foranderligt - og modstanden undervejs skal ikke forhindre dig i at gribe glæden og være aktiv medskaber af et liv, hvor du gør en forskel for dig selv og andre og bliver husket for det du står for !

**Jeg ønsker dig god fornøjelse på rejsen, samt at du må leve det liv hvor DU har det godt !**

A handwritten signature in cursive script, reading "Martin K. Nielsen". The signature is written in dark ink and is enclosed within a large, hand-drawn oval loop that extends below the main text.

## Et godt råd til efter hvert kapitel

Indtil du går i gang med næste afsnit af bogen kan du med fordel begynde at indstille dig på, at du efter hvert kapitel får hjemmeopgaver, som jeg på håber, at du vil tage til dig og øve dig i at bruge - dagligt.

For at du kan forankre og pejle dit nervesystem ind på en ny retning, og for at e-bogen skal give dig optimal værdi og du kan føle du rent faktisk rykker dig, så kræver det at du aktivt beslutter dig for at gå ind i processen. Ligesom du ikke kan lære at cykle første dag du prøver det - du kan ikke læse dig til det - så kræver en ny færdighed reel øvelse. Og efter du har øvet dig lidt, så skal du lige øve dig lidt mere...og så lidt mere repetition igen...men det vidste du nok godt...

***"Repetition is the mother of all skills."***

**- Old saying**

Bare husk, at konsekvensen ved at øve sig, og give det en skalle, er positiv! Det er ikke fordi andre siger du skal eller du gør det for at tjene til dagen og vejen - du øver dig fordi du vælger dig selv til!

Det modsatte tilfælde vil være at du vælger dig selv fra - det vigtigste...men det er også et valg du kan vælge. Det er helt okay. Det er op til dig. Du skal bare mærke efter det du synes er rigtigt for dig. Og så tag de ting til dig, som du synes du kan bruge til noget. Gør den her bog og instruktionerne til dit eget...Tag det til dig og brug det, så det matcher dit eget liv.

Og uanset hvad du oplever undervejs, så er det sådan det er. Du vil kunne møde irritation, frustration over du ikke får gjort tingene, ikke føle du gør det rigtigt, føle dig alene i det, samt at det kan virke som en svær nød at knække. Men der er heldigvis mindst lige så mange gode oplevelser undervejs. Indsigt, aha-oplevelser, mere energi og øget overblik. Øv dig, glæd dig over du har taget skridtet, anerkend det, der rører sig i dig - også det negative, vær nysgerrig på dig selv, observerende, smil, vær dig...

## Det kan du glæde dig til...

I kapitel 1 af e-bogen kigger vi på det her med, at vi nogen gange bare har mere overskud end andre. At nogle dage er det som om, at lunten er meget kort og der næsten ikke skal noget til før vi farer i flint, bliver trætte, irriterede eller frustrerede.

Du vil du få indsigt i hvorfor vi ofte føler det er lidt op ad bakke til daglig, og hvad det er for en funktion i vores hoved, som har skabt den tilstand.

Det handler om at forstå hvad der spænder ben for livsglæden og kunsten at se de bånd, der binder dig.

## TIL NÆSTE GANG (EN LILLE REMINDER)

Husk, at en udviklingsproces tager tid fordi du rent fysisk omstrukturer dit nervesystem. Der er ingen quick fixes til lykken. (jo det er der vel egentlig, men de stimulanser er sundhedsskadelige og kan ikke anbefales på sigt - at prøve at snyde sig til lykken er ligesom at tisse i bukserne...i starten varmer det, men så bliver det hurtigt koldt igen...)

Indtil næste gang, så er følgende øvelser og fokusområder værd at bruge krudt på:

HUSK - det er en virkelig god idé at bruge en notesbog, hvor du skriver dine aha-oplevelser og erkendelser ned, samt det du går og bakser med. Det er guf, som du kan bruge til din proces.

### 1. Observer dagligt dine omgivelser

Hvad er det for nogle miljøer du bevæger dig? Kan du relatere dig til de mennesker du omgives? Hvad er status pt. på det stæsted du har?

### 2. Læg mærke til dine reaktioner

Læg mærke til hvornår du føler dig udfordret. I hvilke situationer mister du fatningen, overblikket, bliver irriteret, ængstelig eller føler dig drænet for energi?

### 3. Husk at drømme

Vær nysgerrig på dig selv og dine ønsker. Er der nogle ting du rigtig gerne vil i dit liv? Hvad gør dig glad, giver dig energi, fylder dig op med glæde? Hvornår føler du dig fri til at koble af, kunne slippe facaderne og bare være dig?

### 4. Fokuser hensigtsmæssigt

Øv dig dagligt i at fokusere på de ting, der gør dig glad og giver dig energi

### 5. Anerkend det der sker i dig

Anerkend alle tanker og følelser, tillad dig selv at have dem

### 6. Husk dig selv

Prioriter minimum én dag hvor du tager et par timer eller gerne en hel dag ud, KUN med ro og tid til dig selv - kun dig...ja alene...bare dig...

Sluk for mobiltelefonen, tv, internet og brug dine ressourcer på natur, læsning, hvile, en rolig aktivitet der gør dig godt, tag et fodbad, gør noget du ikke har gjort længe...



## MARTIN KIRKEVANG

Jeg er mest af alt en tillidsfuld og nærværende person, der elsker mennesker og livets mangfoldighed. Jeg føler mig ung indeni og føler ikke, at alder er en begrænsning. Jeg har et skørt og knudret sind og er lidt pudsigt. Jeg griner af mig selv fordi der tit sker mange sjove ting i mit hoved, men på vejen ud sker der tit et eller andet, så dem omkring mig ikke helt forstår mine jokes.

Jeg nyder at læse en god bog, se på fuglene der flyver og har altid drømt om at kunne flyve selv. Jeg elsker at gå i skoven og være helt alene - gerne på hemmelige stier og steder, som kun ganske få mennesker kommer. Jeg lægger mærke til træernes skønhed og nyder gerne oprigtige snakke med dem jeg eventuelt er ude at gå tur med.

Jeg holder af afslappende klassisk klavermusik, som minder mig om da jeg selv spillede koncertstykker i dusinvis da jeg var ung knægt, på flygelet eller det gamle familieklover. Når jeg møder et andet menneske, ser jeg altid efter det bedste i vedkommende og tænker tit over hvad den persons største potentiale og mission i det her liv mon er.

Jeg smiler ved tanken om at drikke en virkelig billig, virkelig god og virkelig kold hvidvin fra Irma. Jeg elsker de sunde snacks fra helsekostbutikkerne og køber mig gerne fattig i Raw Chocolate Mulberries...mums !

Der hvor jeg har det allerbedst, er når jeg er sammen med nære relationer, som er lyttende og forstående at snakke med eller når jeg er ude at undervise i det jeg brænder for - det gode liv, inspiration til glæden ved de små ting og at styrke sunde bånd mellem mennesker. Der jeg har det aller bedst er når jeg stopper op og mærker vinden mod kinderne, ser op på den blå himmel og tænker på vidderne i verden. Når jeg mærker taknemmeligheden for hverdagens små finurligheder og for den mad jeg er så privilegeret at kunne spise hver dag. Jeg kobler af til en god film om aftenen og holder mit sind og krop i form ved at praktisere yoga og meditere.

Jeg har fundet ud af, at jeg godt kan lide at danse improviseret og til min egen krops rytmer til festlige danseaftener rundt omkring i landet og glemmer ofte hvor berigende det er, at skraldgrine over noget fuldstændig ligegyldigt.

Jeg elsker spontane ting og finder den største glæde i livet ved at hjælpe andre omkring mig og gøre hvad jeg kan for at bidrage til at forskønne verden, et skridt ad gangen.

Selvom jeg har tinnitus, så elsker jeg den for at have lært mig at sætte pris på selv de mest ubetydelige små ting i hverdagen og at hjælpe mig til at forstå, at det for mig ikke er vigtigt at have materiel rigdom, men at vær rig i nuet uanset hvad jeg har.

Når jeg blive gammel, så håber jeg, at jeg stadig har mine tænder, smagssans, lugtesans, ører og øjne - for nøj hvor jeg bare elsker at smage og nyde god mad, andres menneskers smil og latter, fuglenes fløjten og duften af kærlighed.

Jeg ønsker ikke, at andre skal komme lige så langt ud som jeg har været...og være lige så fortvivlede over ikke at vide hvad der kan hjælpe...Der skal så lidt til at mærke livet - men de fleste af os tør bare ikke...

Jeg er mig...og hvis denne e-bog kan bare inspirere en enkelt, der læser den, til at smile en anelse mere og turde gå gennem svære tider med en vished om, at det løser sig igen - og hvis det kan smitte bare lidt til de mennesker vi hver især møder på vores vej, så flere tør stå ved den de er...så er det i den grad det hele værd :)

Jeg håber også, at jeg møder dig en dag - måske til personlig konsultation, kursus, foredrag eller til en skøn kop soya-latte med vanillesirup og kakaopulver på toppen (og et lille stykke mørk chokolade ved siden af)

God fornøjelse med denne e-bog og god vind på den rejse du er på!

**Be yourself!  
Everyone else  
is taken**



OSCAR WILDE

## KAPITEL 1

# HVORFOR ER DET EGENTLIG SÅ BØVLET?

Om at forstå hvad der spænder ben for livsglæden og kunsten  
at se de bånd, der binder dig

***Life has its ups and downs - if it doesn't - you're dead***  
**- Unknown author**

Tja...så kører livet vel faktisk bare stille og roligt derudad.

Du er færdig med skolen, har afsluttet en eller anden form for uddannelse, du har et fast lønnet job, du dyrker sport, du tager på ferier en gang i mellem, du ordner haven, besøger familie og venner, tager til stranden om sommeren og bader, lufter hunden hver morgen, smører madpakke til frokosten, laver mad hver aften, ser lidt tv, læser måske en bog en gang i mellem, sover længe i weekenderne, plejer dine tømmere, går på café og nyder en kaffe med en gammel ven...

Det er nok meget normalt, at sådan foregår det. Ganske almindeligt med forskellige måder at stimulere dig selv på - møde dine behov, ønsker og drømme, som du dagligt trummer lidt omkring i.

Den tid der ellers er til rådighed i dit sind, alt efter hvem og hvor du er i livet, fylder du måske ofte ud med tanker om det drivhus du gerne vil have, græsplænen der kunne blive til en japansk park, huset kunne måske få sådan en fed tilbygning som naboen, så der kommer lidt bedre udsigt mod skoven, du har set den nye Kia Rio og spekulerer på om ikke den ville være blæret at køre i selvom du godt nok har en ret fin bil i forvejen, frisuren kunne trænge til en opfriskning som er lidt anderledes end de andres, du ser noget fedt tøj på udsalg og køber det selvom du ikke nødvendigvis behøver det lige nu, terrassen skal måske renses, og så kunne det også være fedt hvis de der træer blev klippet lidt mere ned, så de ikke skyggede så meget for morgensolen.

*Hvis du lige nu tænker, "hvem er det mon han snakker om her", så vil jeg godt være den første til at indrømme, at jeg kender da nok enkelt person, der har stiftet bare en smule bekendtskab med de eksempler jeg nævner i bogen...uden at nævne nogen navne...ehem...Martin*

Tja...så livet er vel egentlig helt ok. Du har det mest fornødne, har råd til mad, en seng at sove i, et tag over hovedet og relationer du kan støtte dig til. Så der burde vel ikke være noget der forhindrer dig i at være glad nu?

Du har det hele...og når du holder fødselsdag ved du ikke helt hvad du skal ønske dig for du behøver jo ikke noget. Der kommer bare lidt gryder, et håndklæde og en biografbillet på sedlen.

Men sådan ved de fleste jo godt, at det ikke altid er - positivt - livet er tilsyneladende også fyldt med modgang og nedture...Men vi har mest lyst til at snakke om det positive - det negative virker det som om, at vi har berøringsangst overfor. "Det er skamfyldt at erkende nederlag, gad vide hvad de andre vil tænke, jeg vil ikke tabe ansigt" osv...

**Hvornår har du sidst bare været tilfreds med det der er, uden at ville have mere eller ændre på noget?**



Det virker så underligt bare at skulle sidde stille i en stol, uden gøremål, ingenting...bare..."være"...

Hvornår har du sidst bare "været" - bare været dig - uden pligter, gøremål, krav og negative tanker? Uden nogen der dømmes dig, ingenting du skal tage stilling til - et frirum kun til dig?

Det er bl.a. vores trang til at "yde før du kan nyde" og at vi skal "gøre noget" for at få anerkendelse der gør, at vi ikke altid kan se gennem slørene ind til lykken.

#### **Mange af de klienter jeg arbejder med, vil sige ting, som:**

- 👁️ "Det kan man da ikke - man skal da lave noget - du kan da ikke bare sidde der og glo ud i luften?!"
- 👁️ "Puha...nej jeg er alt for rastløs til ikke at være i gang"
- 👁️ "Jeg har alt for mange tanker i hovedet til bare at være tilstede med dem"
- 👁️ "Når jeg prøver at mærke efter, så er det som om jeg ikke kan styre følelserne - jeg bliver fysisk utilpas"
- 👁️ "Jeg kan da ikke bare tage 2 timer for mig selv en lørdag formiddag og sige til familien, at nu er det mor-tid?"
- 👁️ "Jeg skal da rydde op og vaske gulv inden gæsterne kommer - hvad vil de ellers ikke tænke?"

OG jeg tænker, at når jeg selv har oplevet, at være i de samme mønstre, så kan du måske også genkende nogle af de følgende situationer:

Du kommer til at vrisse og irttesatte din kæreste fordi låget på shampooen ikke er lukket efter brug, han eller hun har trykket det forkerte sted på tandpastatuben, brødkrummerne er endnu en gang ikke fjernet fra køkkenbordet, vedkommende sidder bare der med benene oppe og glør tv når du kommer fra arbejde, du cutter vedkommende af med at "det gider jeg ikke tale om - jeg gider ikke snakke nu når jeg ser tv - kan vi ikke bare slappe lidt af", når der spørges ind til noget følelsesmæssigt eller om noget udfordrende ifht parforholdet.

Du går i seng om aftenen og brokker dig over dagens besværligheder og ligger og har et tankemylder uden lige. Du kan ikke rigtig falde til ro fordi du bekymrer dig om næste dags arbejdsopgaver, er usikker på hvordan du skal tackle ham spørgejøggen fra kontoret der altid er kritisk over for dig. Du vågner sur om morgenen og er irriteret over vækkeuret allerede ringer - kigger på din kæreste, som bare smiler og glæder sig til dagen, og bliver provokeret over at du ikke selv bare kan glæde dig til dagens dont.

*Hvis du kunne se mig, så smiler jeg lige nu et kæmpe stort og forundrende smil over den måde jeg har reageret på før i tiden - og det må du også hjertens gerne...for lidt skægt er det altså, at vi gør, som vi gør.*

Du har ofte fysisk usikkerhed, snurren og følelsen af at være ved at gå sukkerkold når du skal cykle hjem fra job. Du føler ikke ledelsen lytter til dit team og du er tæt på at græde

hver gang du holder møde med dem. Når nogen aflyser en aftale med dig tager du det personligt og bliver ked af det, men viser eller fortæller det ikke til nogen.

Du har måske en lederstilling og vågner hver søndag nat kl. 3 af et tankespind omkring alt det du skal huske til mandag morgen. Dit firma er blevet opkøbt og du er gået fra at være den tekniske administrator til at skulle lave opsøgende salg - du har blot en gammel konfliktskyhed fra din barndom, så du sagde ikke fra og kæmper nu for at lære en kompetence, der slet ikke ligger til dig, fordi du som person er meget introvert. Du er måske 63 år gammel, nyder at være alene, har et lille rækkehus, en fin pension og kan fint klare dig. Du oplever bare stadig at føle dig ensom og mangle nogen at dele noget med, samt går dagligt og føle skyld og skam over noget du sagde til dine børn for 50 år siden.

Du mærker formentlig tit irritationen i køen i Netto, der igen igen er blevet alt for lang - du er træt og er kommet til at købe det slik, du godt ved er skidt for din, i forvejen, knap så velfungerende fordøjelse og manglende appetit.

Når du kører i bilkøen og en person ikke lige kører i det helt rigtige flow eller en cyklist ikke rækker armen ud for at dreje, så råber du og bander af vedkommende og kan have svært ved at holde den længste af dine fingre sammenfoldet ved siden af de andre fire, vel vidende at de ikke kan høre dig og at du blot bliver endnu mere irriteret nu.

Og i øvrigt, så får du ikke motioneret nok og har dårlig samvittighed over, at du burde spise lidt sundere.

### **Trææææk vejret dybt...**

Okay - lad os få samlet op på trådene...Både jeg, dig, mine klienter og mange af de virksomheders ledere og medarbejdere, som jeg er konsulent for, oplever præcis de nævnte cases jeg har skrevet for dig - nogen i større eller mindre grad - andre bare med følelsen af, at der mangler noget i deres hverdag.

De symptomer vi ser som "alt for mange arbejdsopgaver", "pligter", "manglende energi", "ineffektivitet" osv. er bare et produkt af de årsager, som egentlig skal transformeres. Når først du begynder at tage fat i de private aspekter af dit liv, så retter både det personlige og arbejdsmæssige felt sig hurtigt ind og kommer i balance.

Der ER altså nogle virkemåder i vores hoved og krop, der gør, at vi farer i flint, er ufrivilligt irriterede, har tendens til uhensigtsmæssig adfærd, føler os tyngede af noget udefinerbart og ikke bare kan bevare energiniveauet, tage det roligt, trække vejret med hændelserne og undgå, at lade omgivelserne eller noget ubevidst trigge os?

***"Alt det der irriterer os ved andre, kan føre os til en forståelse af os selv."***

**- Carl Gustav Jung**

Når vi i sidste ende bare gerne vil ha' det godt og være lykkelige - hvorfor djævelen skal der så være så mange forhindringer på vores vej?

### Spørgsmål til refleksion:

1. Hvor ofte bruger du tid på dig selv? Kun dig, med noget DU er glad for at gøre?
2. Undertrykker du nogle følelser og er det ofte i bestemte situationer overfor bestemte personer?
3. Hvad afholder dig fra at være helt fri - og bare kunne være dig - og ikke have nogen tilknytning til andres meninger, anerkendelse og fordomme?
4. Hvornår har du sidst følt, at du virkelig havde det godt?  
(hint: der hvor du var i flow, følte dig ovenpå, glemte tid og sted, blev fyldt op med energi)
5. Hvilke ting ligger helt naturligt til dig - som du tager for givet at "sådan gør du jo bare"?  
(hint: de egenskaber og kompetencer er dine indbyggede talenter og styrker, og der hvor du finder en vej ind til din lykkes kerne)

### En lille reminder:

Vi kom tidligere frem til, at når du glemmer dig selv i en travl hverdag og ikke tillader dig selv, at have alle følelser og tanker, også de negative, så fraholder du dig selv fra at være 100% dig.

Og når du ikke forbliver dig selv - rummer alt hvad du har med dig - og lægger låg på tingene, så putter du nogle nye lag af slør ovenpå dit sande jeg...og det kommer til udtryk til daglig, som irritation, vrede, tungsind, ked-af-det-hed, meningsløs depressivitet og følelsen af ikke at være helt lykkelig.

## Stenaldermennesket i forklædning

Vi bevæger os, oftest ubevidst, væk fra det der er i os selv og glemmer at være tro mod vores fornemmelser. Tilsyneladende "tillader" vi os selv at komme dertil - væk fra vores kerne - og det har umådeligt meget at gøre med, at vi som mennesker, og den krop og hjerne vi render rundt med, ikke er gearet til et moderne liv i den hurtige bane. Det handler om, at vores hjerne er skabt gennem flere hundrede millioner år og stadig har de instinktive kodninger, som stenaldermennesket havde brug for. Og i vores moderne samfund, forsøger den ældste del af hjernen konstant at overtage styringen fra den nyere rationelle del af vores sind. Og det skaber ballade...

Men først skal vi lige se på hvad vi ellers har med os i bagagen, der trækker os væk fra glæden og overskuddet, samt evnen til ikke at glemme sig selv midt i en forvirret og travl verden.

## Stressbægeret

Vores kapacitet til at være rummelige, have overskud, energi, taknemmelighed og bibeholde positiviteten, er allerede formindsket betragteligt inden du overhovedet når at lægge mærke til det. Forestil dig din krop, hjerne, nervesystem, som et samlet bæger, der altid er 100% ressourcer i - altså helt tomt med kapacitet nok til at være i total balance.

Men allerede fra før du bliver født, gennem fødslen, under opvækst og i det daglige miljø du er i, i dag, er der blevet fyldt godt op. Det betyder, at din evne (kapacitet) til, lige netop nu i den situation du er i, måske kun har 20% frirum tilbage at trække på før bægeret flyder over. Du kender godt de dage hvor du bare ikke har lige så lang en lunte, som normalt, ik? Hvor der næsten ikke skal noget til, før du bliver irriteret?

Vi fylder vores bæger op med ting som overarbejde, for lidt søvn, bekymringer, støj, mange bolde i luften, dårlig kost, usagte forventninger og mismatch mellem egne og andres normer (vi ønsker et, men lader os påvirke af andres meninger og gør derfor noget andet), som afstedkommer en udskilning og ofte også en ophobning af uforløst stress fra kroppens naturlige alarmberedskab. Det gode er, at hele bægeret kan tømmes igen, så vi genvinder vores samlede "overskuds"-plads og tapper vandet ud. Vi tømmer det med ting som hvile, motion, kærlighed, intime relationer, sund mad, afkobling, naturoplevelser, yoga m.m.



Men udover de gængse og kendte tilgange til at tømme systemet for stress, så er det allervigtigste at være bevidst om dine handlemønstre, bryde vanerne der hæmmer dig, finde en dybere mening med din tilværelse, samt rumme og anerkende dine følelser. For derigennem kan du se gennem det slør, det grumsede vand i dit system har lagt over dig. For denne bog handler ikke om at du skal lære at dyrke yoga eller påduttet endnu mere "du bør jo"-tilstande. Det er der rigeligt af i forvejen. Nej den handler om at se processen og de ting i dig selv, der gør, at du kan blive endnu sejere til at tappe bægeret - helt bevidst og med en naturlig motivation.

Det jeg kan se hos mine klienter og ved fra mig selv er, at så snart du kommer i "alignment" med dig selv, så tømmes bægeret ganske roligt og helt af sig selv.

Det vi allerede er fyldt op med (uden at vi egentlig kan gøre for det) er arv, fosteroplevelser, gamle traumer, samt miljø og tanker. Hændelser og tilstande, der har udskilt stresshormoner i systemet, som fysisk optager plads i vores krop og gør dig "mindre smidig" i din fysiske, mentale, emotionelle og værdimæssige fleksibilitet.

## Arv - stress ligger i generne

Nyere forskning tyder på, at vi allerede, nedarvet i vores gener, har en øget modtagelighed over for stress inden vi træder ind i livet. Vi har en form for disponering for hvor godt vi kan modstå stress senere i livet, alt efter hvor mange serotoninreceptorer du har i bestemte dele af hjernen. Forestil dig, at din hjerne er et landskab, som allerede har enkelte veje, bjerge, landskaber og ruter konstrueret - og det er disse landskaber, som allerede er lagt og kan gøre, at du ikke modstår stress ligeså godt som andre.

Det er fx fundet, i et studie, at antallet af serotoninreceptorer er genetisk bestemt. Man har sammenlignet scanninger og personlighedstest hos tvillinger og der fandt man ud af, at mennesker med mange serotoninreceptorer i den forreste del af hjernen, har en nedsat evne til at håndtere stress. Det er en egenskab, som hænger sammen med risikoen for udvikling af depression senere hen i livet.

Derudover har miljøet også en stor indvirkning på generne, som nyere forskning også har fundet frem til. Det lader til, at generne tilpasser sig de omgivelser du er i.

Det betyder for dig, at dit liv ikke blot er en blank tavle, men hvilken vej og hvordan du vælger at håndtere det, i særdeleshed er op til dig selv, og at du derfor også er ansvarlig for dine valg.

Det betyder dog også, at du allerede kan pille lidt af selvfølelsen, modløsheden og ansvarsfølelsen af dig selv, når du ved, at du måske på forhånd kan være mere sensitiv end andre. (men lad det ikke blive en grund til at gå ind i en offer-rolle...du er stadig i stand til at træde ud af det og træne dig frem til en øget robusthed)

## Fosteroplevelser

Forskning tyder på, at fosteret, mens moderen er gravid, direkte bliver påvirket af det miljø, som moderen bevæger sig i. Det betyder, at hvis moderen ryger, spiser usundt eller på anden vis er stresset, så optager barnet de stresshormoner, som moderen også har i sig. En logisk tankegang, som mange kan nikke genkendende til.

### Her får du et eksempel:

"Stressede rotter føder sårbare unger" ...En undersøgelse har vist, at rottemødre, som blev udsat for stressende påvirkninger under drægtighedsperioden, fik afkom, hvor der sås en tydelig effekt på deres sårbarhed over for alvorlige og stressende livsbegivenheder senere i livet. Ved at udsætte ungerne for en "acoustic startle test" (pludselige høje lyde) kunne man måle hvor meget de var påvirket af moderens stress ifht. unger med ikke-stressede mødre. De havde vel så at sige, nerverne uden på tøjet (eller pelsen).

Ligeledes har en undersøgelse vist, at fostrene, fra kvinder som var gravide under terrorangrebet på World Trade Center i 2001, har arvet stresssymptomerne, som moderen fik. Chokket hos moderen var så kraftigt, at stressreaktionen påvirkede fosteret i livmoderen. De børn, hvis moder oplevede hændelsen, havde et lavt kortisolniveau, hvilket er et udtryk for en kronisk stresstilstand i kroppen.

Undersøgelser på Holocaust-mødre har også vist, at moderens stresstilstande overførtes fysisk til fosteret.

Det betyder blot, at vi også i de helt spæde måneder af vores vej ind i verden, modtager indtryk og får lagret stresshormoner og kodninger for, hvorvidt vi kan være disponible for stress senere i livet.

## Gamle traumer

Traumatisk stress kommer af oplevelser, der har gjort ting i dit liv meningsløst og som på sin vis har nedbrudt noget af din følelse af selvværd og eksistens, samt tilliden til andre mennesker. Et traume opstår når du udsættes for så voldsom en oplevelse, at du ikke kan glemme den igen - det bliver ikke fortrængt og vil ubønhørligt kunne vende tilbage i din bevidsthed op gennem livet - fx som mareridt, flashbacks eller et fysisk ubehag i situationer, der trigger den tilstand.

Det er fx hvis din personlige integritet og følelsesmæssige grænse bliver overtrådt - du står i skolegården som 8-årig og en dreng hiver bukserne ned på dig og alle står og griner af dig.

Det er hvis du udsættes for et overgreb hvor du ikke kan komme væk og uanset hvad du gør, så kan du nærmest kun føle afmagt og have følelsen af ikke at kunne se en ende på det. Det er hvis du selv udsættes for en ulykke (eller ser andre blive det) hvor din krop og

hjerne får en pludselig fysisk og psykisk smertetilstand, der nærmer sig oplevelsen af at skulle dø (omend det ligeså vel kan nøjes med at være en forestilling og ikke nær tæt på virkeligheden - men hjernens forestillingsevne har altså bare en ekseptionelt kraftfuld indvirkning på psyken og kroppen).

Det er også hvis du overrasker din partner i at være dig utro med din bedste ven eller veninde, så din tillid bliver kraftigt brudt.

Oplevelserne er så intimiderende for vores hjerne, at de nærmest bliver brændt ind på nethinden. Det gør bare, at de har en fysisk plads hos dig og optager således noget af din samlede kapacitet. De har nærmest lagt et permanent lag af grumset vand i bunden af bægeret.

## Miljø og tanker

Du bliver også konstant påvirket og stresset af det miljø du er i til daglig- der du bevæger dig - som fx på jobbet, samt derhjemme i huset eller lejligheden hvor du bor. Der er et dagligt miljø omkring dig, som du bliver påvirket af i mere eller mindre grad.

Det kan være støj fra Åboulevarden, naboens hund der altid gør, kollegaen der ofte snakker privat og alt for højt i mobiltelefon ved siden af dig, du sidder lige ved siden af printeren og døren til toiletet, du har 1,5 times myldretidskørsel hver vej på job, du sidder i skranken i Borgerservice 8 timer om dagen og møder ikke andet end utilfredse kunder i en endeløs række af numre, din fysik skranter lidt med nogle knæ der knager så du ikke kan løbe så godt mere, en skulderskade der gør, at du ikke kan træne din yndlingssport mere, din partner skælder dig tit ud og du har et lille bitte køkken du ikke er tilfreds med, du har trådløs router og mobiltelefonens elektrosmog omkring dig hele døgnet, dine tanker tenderer til at være mørke, du dømmes dig selv, ser pessimistisk på tingene og brokker dig over vejret.

Du kan også være i rolige miljøer der virker afstressende på dig og oplever ikke de store udsving, som du mener kan påvirke dig. Måske er det faktisk mest tankerne i dit hoved, samt følelserne og dine reaktioner du føler er din udfordring.

Med udover det, så bliver du også bombarderet med negativitet, frygt, krig, dårligdom m.m. fra nyheder og alkens medier, reklamer der vil pådutte dig ting. Der er indtryk og informationsboom alle steder - og det kræver sin person, at filtrere tingene fra. Men selvom vi forsøger at gøre det, så tyder forskningen også på, at det kan vi ikke.

Indtrykkene ryger direkte ind på nethinden alligevel og lægger sig i underbevidstheden, uden at vi kan forhindre det. Det lader til, at for at styre det flow og påvirkning, så skal vi bevidst vælge noget fra og vælge ikke at fokusere på det og lade os drage af det.

Ved at ændre dit fokus på det du gerne vil hen mod, og vælge nogle af de ting fra, som du ved kan fylde dit system op, også ubevidst, så er der mulighed for at give hjernen et mentalt frikvarter...

## Du kan tømme bægeret og blive fri

Det der er vigtigt at vide er, at samtlige oplevelser, gamle uforløste følelser, automatiske stressreaktioner fra gamle traumer m.m., kan heles op igen!

Alt efter hvilket lag af din personlighed, som du har et hak på, skal der bruges forskellige tilgange. Fælles for alt du har med dig er blot, at det er muligt at vende tilbage til din naturlige tilstand...

### Forestil dig følgende:

Et træ, der er opvokset på den jyske vestkyst, vil være skævt, vindblæst og bære tydelige præg af et liv med meget tumult og blæst omkring sig. Det selvsamme type træ vokser samtidig op midt inde på Sjælland og gror pænt og lige op og får en flot og ensartet stor krone.

Det er tydeligt, at træet jo er det samme træ, unikt, grundliggende helt, fra samme art, men er bare opvokset i to vidt forskellige miljøer...Det er et produkt af sine omgivelser og bærer præg af ydre påvirkninger, som det ikke selv har været herre over.

**Forskellen på træer og mennesker er blot, at træerne kan *ikke* rette sig selv op igen, hvis først de er blevet skæve - men det kan mennesker !**

...

(...)

## Jeg har selv ladet mig påvirke af omgivelserne

Jeg er faktisk født i Jylland, men er opvokset på Sjælland. Ikke desto mindre har jeg også lidt af Vestkyst-komplekset og er blæst lidt skævt og væk fra min naturlige tilstand og mit sande jeg. Gennem opvæksten har jeg ikke oplevet, at der er blevet talt om følelser. Når der var frustrationer, utilfredshed eller uenighed blev der ikke rigtig talt om hvad der kunne være bagvedliggende årsager. Det var mere en form for stiltiende tilstand - der blev lagt låg på og så talte vi det ikke rigtig igennem. For mig var det nok mere vrede og den uvorne knægt, der blev produktet af, ubevidst, ikke at blive rummet og få den følelsesmæssige stimulering jeg havde brug for. For som en meget sensitiv og følelsesmæssigt intelligent person, er det noget af det vigtigste - at have rollemodeller, der kan lære en at bruge de evner. Men hvordan skulle jeg dog kunne det, når mine nære heller ikke har lært det gennem deres opvækst?

Det gjorde også, at mine forældres skilsmisse, da jeg var teenager, ikke var noget jeg fik talt om. Jeg anede ikke hvordan jeg skulle give udtryk for det og gik rundt med en usikkerhed og følelse af, at det var "forkert" at være sårbar og vise følelser.

Der var meget praktisk arbejde på den gård jeg voksede op, og jeg havde en fornemmelse af, at det må være godt at kunne ting med sine hænder og krop og "gøre" noget. Man bliver åbenbart belønnet for praktisk arbejde har mit unge sind koblet sig frem til. I skolen var gode tilbagemeldinger og høje karakter derfor også blevet en klar målestok for hvor god jeg var. Anerkendelsen gennem ydre faktorer, som nok burde have været "du er god nok fordi du er dig - du skal ikke gøre noget for det", frem for ydre anerkendelse gennem topplaceringer i alle de 17 sportsgrene jeg trænede, langt over 50 guldmedaljer, pokaler og mesterskaber, samt ros fra vennernes forældre fordi jeg opførte mig så eksemplarisk og sød.



Min klasselærer sagde tit til mig: "Martin, det er som om du tror der gælder andre regler for dig", hver gang jeg tegnede i timerne, læste foran i danskbogen eller gav udtryk for at kede mig. Egentlig var jeg jo blot umiddelbar i min ageren - ret uden filter - som unge nu engang ofte er. Jeg var faktisk bare helt naturligt mig selv. Jeg burde måske blot have været stimuleret yderligere ud fra 4-5 stykker af de mange andre indlæringsstile og intelligenser, frem for kun at blive skolet med den matematiske og sproglige tilgang. Kan du forestille dig, at de udsagn fra min dansklærer har gjort, at jeg som voksen har følt mig forkert ved at være mig?

Kan du selv huske din fysiklærer eller en anden af dine lærere, der bare har sat et nærmest uudsletteligt indtryk og påvirkning på dig? Fx ifht. eksamensangst eller en overbevisning om, at du ikke duer til matematik fordi det sagde ham den sure lærer, som du faktisk var lidt bange for, til dig?

Min far tjente mange penge. Jeg så naturligt nok op til ham og min hjerne lagrede selvfølgelig, at det åbenbart var værdifuldt at have en god uddannelse, at tjene gode penge og "at stemme på Venstre, for de holder jo økonomien i gang", som jeg tydeligt husker var ordlyden. Det gjorde også, at da jeg skulle stemme første gang, så stemte jeg - ja hvad gætter du på? - tja...Venstre !

Selvom jeg godt kunne mærke, at jeg egentlig ikke vidste hvorfor og var irriteret over, at jeg ikke anede hvad jeg selv mente om det. Ligeledes havde jeg modstand på politik fordi jeg koblede det med ubehag, da mine omgivelser altid kom i hårdfør diskussion og ego-mod-ego battles når det emne blev bragt på banen...men det er selvfølgelig ikke noget du selv kan genkende, tænker jeg?

Jeg husker også, at jeg ofte var i tvivl om hvilken retning jeg skulle gå ifht. uddannelse (og stillede aldrig spørgsmål ved om jeg egentlig skulle have en længere uddannelse - for uddannelse er jo det der gør, at du kan blive til noget - siger samfundet vel egentlig til os hele tiden?). Og da jeg undervejs valgte retning, så var det altid med den bagvedliggende tanke, at det skulle være noget jeg kunne tjene gode penge på...get the picture?

Jeg følte jeg blev mobbet af de gutter jeg rendte rundt med - hvilket er forståeligt nok, da jeg har været meget konfliktsky og aldrig turdet sige fra over for relationer, da jeg som mellemste barn i en flok på 3 drenge, altid var mægleren, der havde antennerne ude for at sikre at stemningen var god - fordi konflikter, med de følelser, frustrationer m.m. det ville indebære, bestemt ikke var noget mit nervesystem kunne tackle - så hellere undgå den stressrespons og sørge for alle bare havde det hyggeligt...sådan en form for medløbertype...Kender du den fornemmelse?

## **Har du også lidt af frø-komplekset og vænnet dig til vinden?**

Det er altså ret pudseløjerligt og forunderligt, som sindet bare retter sig ind efter omgivelserne for at beskytte os selv mod ubehag - og at hjernen over tid, med konstant ensartet påvirkning af vind og blæst (selvom det ikke er den type vind du egentlig har det godt med), indordner sig og finder sig tilrette med det.

### **Se dig selv i din nuværende tilstand, samt det du har med dig, i lyset af dette eksempel:**

Du har en gryde med kogende vand. Så tager du en frø og sætter den ned i gryden. Den vil instinktivt og med det samme springe fluks op af vandet og flygte for livet.

Men hvis du tager en frø og placerer den i en gryde med koldt vand, der ikke vil skade den og tænder meget lavt for blusset, skruer meget langsomt op for varmen - nærmest ikke mærkbart - og bliver ved med det, over lang tid, indtil det koger, så bliver frøen siddende og koger simpelthen ihjel.

Frøen er blevet offer for en langsommelig og gentagende påvirkning af et nedbrydende og uhensigtsmæssig miljø.

Det svarer også til, at du er på toilettet. I starten kan du godt dufte en helt særlig og knap så rar aroma, men efter et kort stykke tid er det ligesom om, at lugten forsvinder?...pist væk...du ved vist hvad jeg mener...

Men hvis en anden person, lige bagefter du er færdig, kommer ind på toilettet, så flygter vedkommende nærmest igen med et udbrud af "puha - er du så færdig for en råddenskab"...

Så vi *har* bare utrolig svært ved selv at se forråelsesprocessen, når vi selv er midt i den ! Udefra kan andre sagtens fornemme, at noget er galt, men som hovedpersonen, er det virkelig svært. Og derfor ser vi ofte heller ikke, at vi går på kompromis med vores værdier - ofte dagligt.

***"Wisdom is nothing more than healed pain"***

**- Robert E. Lee**

Og det er når vi ikke agerer første gang vi lugter luntten, at det går galt! Vi negligerer måske en følelse, lægger låg på en mavefornemmelse, lader rationalet forklare os, at det da nok ikke er noget problem - og så sidder vi pludselig en dag som voksne, med et bæger fyldt med gamle følelser, ubehagelige lugte, glemte madpakker, opkøgte frustrationer og ophobede affaldsstoffer, stresshormoner og pesticider...

Og det er den situation, som mange af de jeg arbejder med, sidder i. De har ladet (ikke med hensigt og ofte ganske ubevidst) deres eget system degenerere over tid og har symptomer på en dybere årsag - de er kommet væk fra dem selv - den person, de måske inderst inde er og er blevet fanget ind i gæld, fast job, familie, pligter osv. og har ikke lært at navigere fuldt ud i hele følelsesregisteret og livets mangfoldighed - både negativt, som positivt.

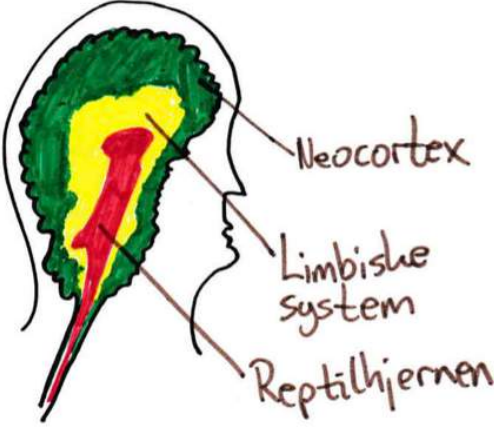
Og her ligger den største kilde til, at vi ikke rykker os. For hvis du først indser, at du gerne vil være et andet sted og har brugt mange år på nogle værdier, der ikke har været helt opdateret og måske præget af andres dagsorden, så kan konsekvensen ved at lytte til din indre sandhed, synes uoverskueligt stort. Det svarer ofte til følelsen af, at skulle hive sin identitet væk - fjerne ens livsgrundlag - og genskabe sig på ny. Og ukendte ting bryder vores EGO sig ikke om.

### Spørgsmål til refleksion:

1. Hvordan kan det miljø, som du er opvokset i, have påvirket dig?  
(Hint: Talte i aldrig om følelser? Blev du pacet frem til at tage uddannelse? Fik du som barn aldrig rigtig lov til at sige din mening?)
2. Blev du mobbet i skolen? Følte du dig lidt ved siden af fordi din bror altid sagde du var mærkelig og drillede dig med du ikke kunne lide de samme ting som ham?
3. Var din far, din mor utro, og skændtes de altid? (Er du i dag bange for svigt og har svært ved at knytte dig tæt til andre pga. frygten for at lide samme skæbne, som dine forældre?)
4. Blev du bidt af en hund da du var barn og er bange eller tilbageholdende over for hunde i dag, samt har måske allergi over for hundehår?
5. Drak og røg din mor under graviditeten? Har du evt. nogle af de samme skavanker som hende?
6. Hvilke tilstande har du ladet stå til hjemme hos dig selv? Har du kogt vandet langsomt og for længe?

## Hvad har du i hovedet?

For at slå en krølle på forståelsen af hvorfor vi har så svært ved at forblive os selv, skal vi se på hjernens opbygning. Herunder følger en forsimplet, men principiel og meget funktionel model for hvordan hjernen er struktureret:

	<p><b>"Den intelligente hjerne" <i>Neocortex</i></b></p> <p>– Den yngste del af menneskehjernen. Det er her evnen til at være rummelig, have overblik og tænke klart sidder. Den omgiver de to yngre dele af hjernen. den er dannet den sidste million år og fylder ca. 5/6 af den samlede hjernemasse. Denne del af hjernen styrer de højeste kognitive funktioner: Sprog, kreativitet og logisk tænkning.</p>
	<p><b>"Følelhjernen" <i>Det limbiske system</i></b></p> <p>– Det er her følelserne sidder og over 95% af din adfærd er styret af denne del af hjernen. Denne del er udviklet hos pattedyrene for ca. 60 mio år siden - efter dinosaurernes tid. Heri kontrolleres følelser og behovet for tilknytning. I denne del sker de kemiske koblinger og beskeder, som forbinder indtryk og hukommelse. Her sidder også hierarkier og flokdyrsmentaliteten.</p>
	<p><b>"Instinkthjernen" <i>Reptilhjernen</i></b></p> <p>– Dette er den ældste og mindste del af hjernen. Her sidder den kollektive bevidsthed og de dybtliggende prægninger, som vi ikke kan tilgå ved almindelige tankeprocesser. Den matcher reptilernes instinktive adfærd, der gik forud for pattedyrene for ca. 200 mio år siden. Den styrer de autonome funktioner, som puls (hjerne), respiration (lunger), og hjernens overlevelse. Det er her livets opretholdelse er: Kamp/flugt/frys, parring og skafning af føde. That's it.</p>

Vi har altså en tredelt hjerne, som gennem evolutionen er vokset og har fået flere og flere lag bygget på sig. Det interessante er, at HVER gang du oplever en negativ tanke, følelse eller situation, som du tidligere i dit liv har haft oplevelser med, der har været stressende for dig, så overtager hjerne 1 og 2.

Der er et system i hjernen der hedder RAS (Reticular Activating System), som går ind og nærmest kortslutter eller forringer evnen til at være i den tredje del af hjernen - der hvor der er logik, rummelighed, positivitet og overblik .

Hvad er det nu der sker, når du bliver ophidset og ender i en diskussion med en anden person?

Du kender vel udtrykket "prøv nu at hør - vi er jo voksne mennesker - vi burde da kunne tale sammen om det"...men kan vi altid det?

Nej ! For når du først er blevet hyllet ind i et gammelt mønster af tillærte reflekser (95% af al din adfærd), så er det dine følelser og automatiske reaktioner der har taget over.

Du ER ikke i 3. del af hjernen længere...og så først når du forlader kamppladsen og trækker noget frisk luft kan du mærke at du får styr på åndedrættet, pulsen falder og du kan tænke klart igen - hey ! Tænke klart igen?

Ja...det kan du nemlig - for RAS har sluppet sit tag i dig.

Du kan gå ind til personen igen og starte samtalen forfra, med overblik, roligt stemmeleje og en positiv kontrol over dig selv...lige indtil du farer i flint igen fordi vedkommende endnu engang trigger noget i din bagage, eller at du kommer til kort og ikke kan argumentere fordi du bliver ramt på dit selvværd...

så kører bussen da bare en tur til!

**Ville det ikke være rart at kunne styre dine tanker, tæmme dine impulser, være i stand til at rumme alle dine følelser og ikke lade andre personer og svære situationer styre dig og dit liv?**

Det har jeg selv haft et ønske om...Når det jeg gør hver dag, "bare" er gamle programmeringer og påvirkninger fra min opvækst - som jeg ikke engang selv har været bevidst herre over - så skal det dæl' dulme ikke have lov til at styre mig længere...jeg vil nulstilles, slukke for kogepladen og lade vandet køle af, så jeg bevidst kan vælge de dufte fra, der ikke støtter mig og vælge de vinde til, der blæser mig frem mod glæden...

### **Tænk over det...**

I 3.000.000 år og 100.000 generationer har vi levet som jægere og samlere

10.000 år som økolandmænd

200 år i industrialderen

og i kun 30 år har vi levet af junkfood foran en computer!



**Krop og hjerne er skabt til stenalderliv**

## Er du klar til at træffe dit valg?

Så prøv at hør...livet SKAL jo have sine op- og nedture. Vi lever i et land, der har en dybt indarbejdet jantelov. Et land, hvor studier har vist, at 70% af al vores adfærd over for vores børn er korrigerende! Vi irettesætter og fortæller hvad der er rigtigt og forkert...Medier, myndigheder og eksperter fortæller hvad du må og ikke må ifht. kost, motion, arbejde, psyke, miljø osv...

Det kan føles som om vi er blevet umyndiggjort og vi kan nemt blive helt passive og tro vi ikke selv kan skabe vores eget liv...Toppet med, at vi har en kultur hvor det ikke virker som om, at det er helt okay at træde uden for normerne. Hvis du er lidt anderledes end de andre, lidt nytænkende og bryder med den måde "man" plejer at gøre tingene på, så er det ikke velset.

Men det jeg ønsker at vise dig er, at du ikke nødvendigvis skal gøre det "man" gør. Mange af os tror, at vi skal passe ind og følge de normer der er. Vi skal kunne være på Facebook, LinkedIn, Twitter, mail, se tv, lave mad, handle ind, hente børn, motionere, se venner og familie, nyde naturen, sove tilstrækkeligt, spise sundt, følge med i nyhederne og verdens tilstand, uddanne os, vedligeholde viden....vi føler vi skal ALT...men det KAN vi ikke...i hvert fald ikke i det lange løb...Vi er skabt til at gå på jagt og toppræstere, få naturlig motion gennem kropsligt arbejde, nære intimiteten ved at passe flokken og familien, og efter enkelte opgaver, der matcher vores kompetencer og overlevelsessevner, skal vi hjem igen og sidde en hel aften og kigge ind i bålet...that's it...det er det vores hjerne primært er indstillet til...

Det betyder ikke, at vi ikke skal bruge nutidens fantastiske opfindelser - ganske vist - det er kommet for at blive og er en del af næste skridt i vores evolution, men vi skal bare være bevidste om hvad vi lader os påvirke af og bevidst vælge at koble af fra det, for at holde stressen fra døren.

Jeg mener bestemt, at det er helt okay at melde fra til en familiefest en gang i mellem, hvis jeg ikke har overskud til det - hvis jeg er drænet og ved, at jeg vil skulle kæmpe for at være aktiv og en smilende deltager - hvis jeg ved, at jeg ikke vil kunne være nærværende...Jeg mener, at vi er mere kærlige og ægte i vores relationer, hvis vi netop siger nej tak til en fest...Du siger jo bare nej tak til festen - *ikke personen*. Det er min egen livsenergi jeg dræner. Så hellere komme ned nogle dage efter og nyde en kop kaffe og snakke personligt med bedstemor eller onklen, med fuldt nærvær!

Min opfordring til dig er derfor, at du skal træffe et valg...og ikke fordi din motivation er, at du gerne vil VÆK fra den situation du er i (selvom jeg ved det oftest er sådan det starter), men fordi din motivation er, at prioritere dig selv og vil HEN IMOD glæden, samt erkende og stå ved, at du har en indre kerne af kæmpe potentialer og storhed, der kan hentes frem i lyset.

At du vil bruge dit liv på det, der virkelig betyder noget for dig - og tage de konsekvenser der måtte komme?

**Vil du gerne bryde fri af de ting der tynger dig eller vil du leve et liv hvor du senere hen fortryder, at du ikke turde noget mere?**

En australsk kvinde har undersøgt, i sit arbejde med døende patienter, hvad hendes patienter fortrød mest at de ikke fik gjort, eller kunne ønske at have gjort anderledes i deres liv, hvis de fik muligheden. De fem mest nævnte var disse:

1. *"Jeg ville ønske, jeg havde haft modet til at leve et liv hvor jeg var tro mod mig selv, og ikke et liv, som andre forventede jeg skulle leve"*
2. *"Jeg ville ønske, jeg ikke havde arbejdet så meget."*
3. *"Jeg ville ønske, jeg havde haft modet til at udtrykke mine følelser."*
4. *"Jeg ville ønske, at jeg havde holdt kontakt til mine venner."*
5. *"Jeg ville ønske, at jeg havde ladet mig selv være lykkeligere."*

Du VED nu, at det meste af det der gør, at du i dag ikke helt føler, at du er lige der hvor du gerne vil være, er fordi du på forhånd er indoktrineret og påvirket af miljøet du er opvokset i. Du har tillært de samme mønstre og vaner som dine rollemodeller, du har haft oplevelser i dit liv som har påvirket dig og indlejret overbevisninger i dit sind, samt at du i bund og grund bare ikke helt har LÆRT at være dig.

Det er da okay hvis du har det svært...det er da helt okay, at du til tider går og føler dig forvirret, skamfyldt, ikke føler du er god nok, er bange for at blive afvist, har en indre uro, ikke tør sige fra, ikke tør sige din mening og føler dig lidt kejtet i selskab med folk du ikke kender, er træt af og til og har svært ved at slappe af, ikke har lyst til at drikke og gå til fester som dine venner, gerne vil male, men ikke har modet til at starte, et eller andet sted har brug for hjælp, men ikke tør tabe ansigt og vise din sårbarhed, er usikker på om det er godt nok, det du har præsteret, når du skal aflevere en arbejdsopgave til din chef, at du har svært ved at holde fokus på opgaven og er nået et punkt i dit privat- og arbejdsliv hvor du savner noget mere mening med tingene...Du skal tillade dig selv at have det som du har det...

**DU ER OKAY - FORDI DU ER DIG !**



### Spørgsmål til refleksion:

1. Hvornår lader du dig fange ind i en automatisk reaktion hvor hjerne 1 og 2 i dig, overtager?
2. Hvad bruger du tid på til daglig, som fylder dig op med uhensigtsmæssige indtryk og vaner?
3. Hvilke vaner og overbevisninger har du i dag, som du ved nærmere eftertanke godt kan se, er nogle dine forældre også har?
4. Hvad vil du rigtig gerne gøre og nå i dit liv, men har endnu ikke haft modet til?
5. Overfor hvilken type personer og situationer er du ikke helt dig selv og tager en facade på?

## Det kan du glæde dig til...

I næste kapitel går vi i dybden med hvordan du aktivt kan bryde de vaner du har, som forhindrer dig i at føle dig fri til at være dig. Du vil lære hvordan du bevidst kan stoppe op og ændre dine automatiske reaktioner til bevidste handlinger.

Vi ser også på bevidsthedspyramiden, samt hjernens neuronbaner og hvordan du rent fysisk kan transformere og begynde at nedbryde de tillærte normer, overbevisninger og vaner du har med dig.

Du vil også blive guidet gennem en øvelse til at skabe den ro og det nærvær, der skal til for at kunne identificere dine stopklodser og skabe det mentale frirum til dig selv hvor der er plads mellem tankerne og du kan oplade energi.

### Del "JEG TØR GODT!"

Både derhjemme, på arbejdspladsen og mellem relationer opstår der forhindringer for glæden fordi de fleste har en eller anden personlig udfordring, som usikkerhed, konfliktskyhed, frygt for afvisning, manglende anerkendelse, lavt selvværd, gammel skyld og skam m.m., men rigtig mange taler ikke om det. Bryd tabuet og vanerne, som fastholder os, og gør de negative ting til noget man taler om og livsglæde til noget man træner. Del "JEG TØR GODT!" med dit netværk.:

[www.staytrue.dk/jeg-toer-godt-gratis-ebog](http://www.staytrue.dk/jeg-toer-godt-gratis-ebog)

## TIL NÆSTE GANG

Indtil du skal i gang med næste afsnit af e-bogen, så vil jeg anbefale dig at gå i dybden med disse øvelser, som hver især vil hjælpe dig med at integrere indtrykkene og læringen fra det kapitel du lige har læst. Brug dem dagligt.

### Til første uge efter du har modtaget kapitel 1:

#### 1. Kig på dit ophav

Hvad har du med dig fra din opvækst og voksne livs erfaringer, som du har brug for at bryde med?

Undersøg hvad du gør i dag, siger, tænker og mener, som du ved nærmere eftertanke kan se, at det er påvirkninger fra dine forældre, samfund, andre personer, samt oplevelser du har haft i dit liv, som har præget dig markant.

#### 2. Hvad stresser dig?

Skriv 4-5 ting ned, som stresser dig i dagligdagen. Det du tydeligt lægger mærke til er en udfordring for dig at tackle. Hver gang du møder de ting skal du lægge mærke til det sker og forsøge at acceptere din reaktion - også selvom den kan synes reaktiv, ikke rar eller negativ.

### Til de efterfølgende uger efter du har modtaget kapitel 1:

Til øvelse 3 og 4 skal du downloade to skemaer, jeg har lavet til dig (kopier hele adressen til din browser):

**OBSERVATIONSSKEMA:** <http://tinyurl.com/nmfgx5b>

Du kan bruge din egen notesbog eller du kan printe skemaerne og skrive direkte i dem. Vigtigst er blot, at du følger punkterne, beskriver det du umiddelbart oplever uden at ændre på det du mærker, samt gør det konsekvent.

#### 3. Behagelige begivenheder

Når dette kapitel og de første 2 øvelser er faldet tilrette hos dig, så brug den kommende uge til at udfylde et dagligt skema over behagelige begivenheder i løbet af din dag. Læg mærke til oplevelsen og mens den enkelte hændelse sker - og når muligt - enten kort efter eller senere på dagen, udfylder du skemaet. (Det tager kun 2 minutter, een gang om dagen, 7 dage i træk)

#### 4. Ubehagelige begivenheder

Samme princip her, som du starter op ugen efter, men blot hvor du lægger mærke til oplevelser du er i, som er ubehagelige for dig. Observer og skriv ned. Det er vigtigt du ikke forsøger at ændre det der sker, bare vær nysgerrig og indtag en ikke-dømmende holdning over for dig selv og dem omkring dig mens det sker.

## KAPITEL 2

# KUNSTEN AT BRYDE VANEN

Om at være bevidst om sine reaktionsmønstre og træne evnen til at stoppe op og ændre det der ubevidst styrer vores adfærd

**"Det er ikke fordi, noget er svært, at vi ikke tør.**

**Det er fordi, vi ikke tør, at noget er svært "**

**- Seneca**

Når først vi begynder at indse, at vi faktisk gerne vil en forandring, så begynder hjernen at drøne rundt i underbevidstheden for at finde de erfaringer du tidligere har haft, som minder om det du skal i gang med. Forskning tyder dog på, at vi har en urgammel indstilling til at ville lede efter fare - efter negative tanker og ting, som kan være en "trussel" for os. Og ikke kun fysisk, men i den grad også mentalt og følelsesmæssigt. Vores EGO vil ikke triggere og ændre sig, så alt der hedder forandring og nye ting kan allerede med det samme møde forhindringer inden i os selv.

Mellem tankerne har vi små huller af tomrum, hvor der ikke sker noget. Og her leder vi ubevidst efter det "farlige". Det betyder også, at det første der dukker op i bevidstheden er begrænsningerne frem mod målet.

Mange mennesker har derfor tendens til at se slutresultatet inklusiv alt hvad det måtte indebære af nervøsitet, usikkerhed, tvivl, uro osv. - og ALLE de tanker - også selvom de er der ubevidst og du ikke kan pinpointe, at det lige er dét, det handler om - kommer til udtryk i kroppen som fysiske fornemmelser, følelser m.m.

Så det vi mærker er bare en oplevelse af, at "nej det virker godt nok uoverskueligt". "Puha jeg synes det er svært". "Hm gad vide hvordan filan jeg skal komme derhen". "Arh måske der hvor jeg er lige nu også er helt ok". - du kan selv føje flere reaktioner til listen...

Så det første vi skal være klar over er, at HVER gang vi oplever noget (både uden for os selv og indre tilstande) - en tanke, en følelse, andre menneskers handlinger, et billede, en lyd, så dykker hjernen direkte ned i underbevidstheden og henter samtlige gamle erfaringer frem, som du har haft, der relaterer sig til det du oplever.

Og med det samme sender hjernens kemiske fabrik - hypothalamus - de signalstoffer ud i kroppen, som giver dig præcis de samme følelser, som du tidligere har haft med netop den specifikke oplevelse. Der er kemikalier designet til at give dig alle typer følelser og til at matche hvert eneste følelsesmæssigt stadie du er i. Der er nogle for ked-af-det-hed, vrede, offerfølelse, nervøsitet, lyst osv. Nærmest uendeligt mange nuancer.

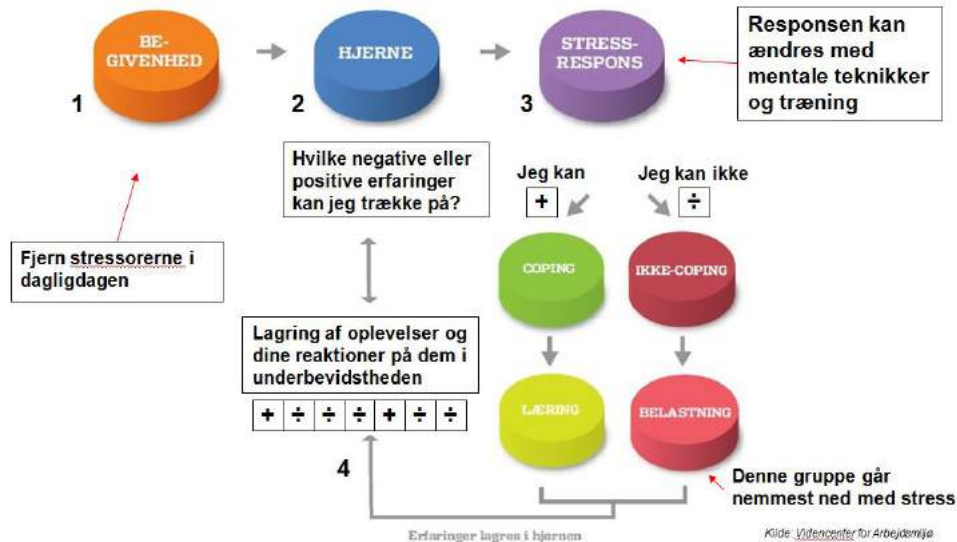
Denne automatiske dannelse af følelserne forstærker vores langtidshukommelse...og det er rigtig smart for at vi nemt og på et splitsekund, helt automatisk, bare gør det, som vi har lært vi skal gøre. Fx hvordan du børster tænder, at cykle, stå op om morgenen, binder snørrebånd osv...vaner...men samme princip med at vi har fysiske vaner, så sker det også mentalt og følelsesmæssigt. Vores følelser lærer også hvornår de automatisk skal bruges. Det handler om hvor mange gange du reagerer på den samme måde. Jo mere du gør det og jo flere gange du reagerer på samme vis, jo mere vil det være en automatisk respons.

Prøv også at se det sådan her: Vores sind er dovent og gider for det første ikke ændre sig væk fra det, det allerede har lært, og det ønsker helt konsekvent altid at beskytte os mod ubehag. Det ønsker at skærme os fra at opleve fysisk og psykisk smerte. Og det er jo meget fint, så tak for det, kære sind. Men det er bare en uhensigtsmæssig funktion, hvis grunden til, at det beskytter os i en bestemt situation, rent faktisk ikke længere er noget vi ønsker. Hvis den overbevisning vi har, ikke gavner os længere...men sindet kæmper imod, for det forstår ikke, at du ønsker at ændre på tingene.

### Spørgsmål til refleksion:

1. Hvor ofte bliver du irriteret, som du plejer, når nogen spørger ind til et helt særligt og ømt emne? Bliver du genert hver gang nogen roser dig?
2. Hvilke ting gør du dagligt, som bare er blevet en vane, men når du tænker over det, så er det måske den vane der gør, at du bliver i samme mønster?
3. Oplever du ofte de samme besværligheder med bestemte personer i dit liv? Og kan du allerede på forhånd mærke, at der "igen igen" godt kunne blive problemer og at du fysisk og mentalt bliver påvirket af det?
4. Ønsker du rent faktisk andre resultater, men har reelt ikke forsøgt at gøre noget anderledes for at ændre den bane?

Vores reaktionsmønstre kan beskrives ret simpelt - og for at uddybe det jeg skrev tidligere omkring vores reaktioner - så får du her en uddybning af modellen CATS (Cognitive Activation Theory of Stress) :



1. Du oplever en begivenhed (tanke, følelse, lyd, hændelse omkring dig)
2. Hjernen henter alle gamle erfaringer frem ud fra devicen "hvordan har jeg tidligere håndteret situationer som dette? - hvordan forventer jeg at kunne tackle det?"
3. Der kommer en fuldstændig automatisk og subjektiv reaktion (følelse, ord, fornemmelse, tanke, reaktiv handling, udbrud)  
Denne reaktion opleves enten som "jeg kan godt klare det her" eller "jeg kan nok ikke klare det her". Hvis det er en "minus"-oplevelse er der stressophobning og en belastning på dit system. Hvis det tackles hensigtsmæssigt, som en "plus"-oplevelse dannes der endorfiner, samt opnås en styrkelse af immunsystemet og en øget psykisk robusthed.
4. Hjernen lagrer din reaktion efter hændelsen er overstået - enten som en overvejende negativ respons eller som overvejende positiv tackling.  
"nå det var sådan jeg gjorde - det må jeg huske til næste gang så jeg ikke skal bruge så mange kræfter på at lave nye nervebaner."

Det betyder, at hvis du 113 gange har reageret uhensigtsmæssigt på at din kollega væver for meget og ikke kan komme til sagen, så vil du næste gang det sker højst sandsynligt reagere som du plejer. Og så har du pludselig 114 oplevelser på den måde. Hvad sker der så næste gang? Og næste gang og næste gang og...

Forskning tyder også på, at de følelser du er vant til at have - om det så er madtrang, offerrollen, behovet for opmærksomhed, lyst til at være den bestemmende, den generte osv. - konstant søger at blive stimuleret. De fysiske reaktioner du har tilegnet dig, kører bag kulisserne i dig og "styrer" dine tanker og handlinger til at opsøge de situationer, der kan danne de selvsamme tilstande igen...og igen...og er det ikke det der er basis for en afhængighed?

Hvad gør du når du er ked af det, ulykkelig eller har et knust hjerte af kærlighed? Spiser is? Slik? Ser en tårepersende romantisk film hvor du nærmest *håber* den får dig til at græde? Eller når du er irriteret eller "fed-up" tager på golfbanen en hel dag, går i biffen, løber en lang tur og bare har brug for at være i "uurrrhhh!"-mode?

Så ofte, særligt når det er i yderkanterne af vores følelsesregister, *vil* vi gerne blive i de oplevelser, der støtter dannelsen af den følelsesmæssige tilstand vi er i...det gælder også glæder - at blive længst muligt til festen for at få så meget sjov med som muligt? At drikke alkohol fordi det hurtigt bringer os til en salighed, lykke og ind bag facaden hvor vi kan slippe tøjlerne lidt nemmere?

## Du er styret af fortiden - bevidsthedspyramiden

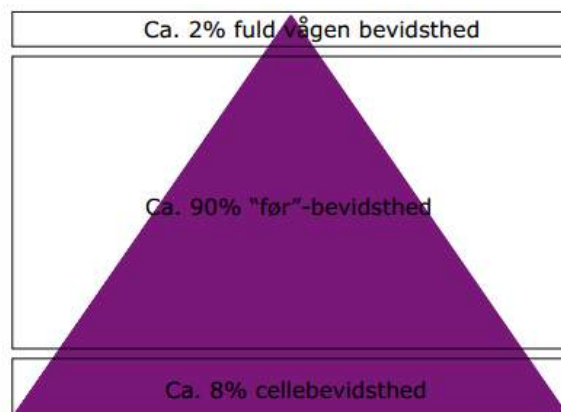
Vi er bevidste mennesker. Men vi er ikke mere bevidste end at vi ofte gør ting, som vi egentlig ikke er helt bevidste om...Har du nogensinde sagt noget til en person for så senere at finde ud af, at det faktisk blev opfattet fuldstændig anderledes af vedkommende end du havde tænkt det selv? Eller at du faktisk har såret en person ved ikke at dukke op til en aftale eller har haft sagt "højest sandsynligt" eller "måske" kommer jeg, men egentlig ikke havde lyst og så gik den anden med et håb om at du kom?

Eller du har måske fået at vide af en anden, at du går og ser sur ud, og forbavset udbryder du, at det er du ikke. Men åbenbart, så viser din krop og dine handlinger en irritation, som du ikke selv har lagt mærke til?

Årsagerne til det ligger bl.a. i at din krop følger instinktivt din indre tilstand og viser hvordan du har det, samt at vi aflæser, som det første og helt ubevidst, samtlige af de kropslige signaler, som andre udviser - ryknernes placering, mundvigernes drejning, føddernes tilten eller øjenbrynenes bevægelser...Det er en overlevelsesmetode.

Prøv at se din bevidsthed, som opdelt i tre lag.

Vi har det fuldt bevidste, det før-bevidste og det cellebevidste lag:



Kilde: Sebastian Nybo

Ovenstående figur viser, at bevidstheden består af flere "bevidstheder":

**Vi har øverst ca. 2% fuld vågen bevidsthed** eller dagsbevidsthed, som vi bruger i vågen tilstand, som er underlagt fornuft og vilje. Det er vores 3. hjerne med logikken i hovedsædet - neocortex - den intelligente hjerne.



**I midten har vi ca. 90% før-bevidst "JEG",** som altid er aktiv, og som styrer alle vores automatfunktioner og vaner, og som siger JA til alt, hvad vi oplever. Det er det 1. og 2. lag af hjernen - det limbiske system - følelsernes hjerne, samt instinkter.

**I bunden har vi ca. 8% celle- eller kollektivbevidsthed,** som indeholder vores normer, sandheder og arketyper fra fælles kultur. Det er her kvantefeltet er - der hvor nyere forskning i kvantemekanik og -fysik har fundet, at alt er ét med hinanden, et sammenhængende bevidsthedsfelt forbundet til samme skaberkraft.

Det figuren viser os er, at et sted mellem 90-98% af ALLE dine handlinger, tanker og følelser osv., er underbevidste! Så for gennemsnittets og andre psykologiske teoriers skyld, siger vi ca. 95%.

Det betyder, at ca. 9 ud af 10 af alt hvad du oplever i din dagligdag er gamle ting. Gamle følelser som du har haft før...9 ud af 10 af de tanker du tænker, de billeder du ser og de reaktioner du oplever i dig selv, er tilstande du har oplevet før og som blot er en automatisk dannelse, som din underbevidsthed skaber ud fra dine 2% dagsbevidste omgivelser og situationer du befinder dig i. Det er eder-da-mame vildt interessant.

## Kan du se hvad et menneske indeholder?

Bevidstheden kan sammenlignes med et isbjerg. 1/10 del er synligt over havoverfladen – symboliserer dagsbevidstheden. 9/10 dele er skjult under havoverfladen – symboliserer underbevidstheden. Havet, de svømmer rundt i, symboliserer det kollektive ubevidste.



9/10 af din personlighed ligger i det ubevidste og er det du er styret af dagligt. Hele tricket til at bryde dine vaner ligger i de ting vi lige har været igennem...

Det handler om at minde sig selv om, at sådan som jeg har det lige nu, er blot et udtryk for en tilstand i mig, som er forårsaget af noget i min fortid. Det går derfra hen og bliver en struktureret leg og samarbejde med dig selv om, at stoppe op når du mærker det du helst vil væk fra, og vide det er okay - for det er jo bare noget du har med dig - og så konstant fokusere på det du gerne vil hen mod.

Underbevidstheden er jo en del af dig - nu skal du blot vælge at DU vil fylde den op med de vaner, som DU beslutter - i dag - at du gerne vil have, i stedet for det der er nu.

Det er først inden for de sidste par år, det egentlig er begyndt at gå op for forskerne, hvor store ressourcer der ligger uudnyttet hen. Forskning viser, at ved hjælp af visualisering kan vi lære at få adgang til vores uudnyttede potentiale. Min erfaring har vist, at det er præcis sådan det forholder sig. Underbevidstheden og følelserne kan altså styres...og hvis du kan tæmme og guide din underbevidsthed, som er den der styrer os dagligt, så kan du også styre dit liv lige præcis derhen hvor du gerne vil !

**Gennem meditation og åndedræsteknikker, visualisering og bevidst observering af egne reaktionsmønstre kan vi genkende og finde de dybere vanelag og transformere dem gennem vilje og konkret handling i vores liv.**

Det betyder også, at vi ikke behøver at græmme os over fortiden. Det er okay den er der. Den er kun vigtig hvis den kan bruges, som læring til en bedre fremtid. Livet foregår lige her - lige nu...der er kun nu. Det er kun i tankerne, at vi har fortid og fremtid. Kroppen er altid tilstede - men er du?

***"Livet kan kun forstås bagudrettet; men det skal leves fremadrettet"***  
**- Søren Kierkegaard**

Det betyder også, at når vi dømmes andre, så dømmes vi kun ud fra toppen af isbjerget. Bag andres handlinger ligger der et menneske, som også har unikke og enestående træk. Vi kan faktisk ikke tillade os at dømme andre for vi kender ikke deres ophav og hvad de har været gennem i deres liv. Måske er deres udadreageren, pleaser-mentalitet, klistren, suk, fylden-i-et-rum osv. blot et ydre symptom på en svær opvækst.

## **Hjernens neuronbaner**

Jeg har selv haft stor glæde af, at forstå - og heri giver jeg dig en simplificeret forklaring der fuldt ud dækker det der er vigtigst at vide - at rent fysiologisk så er dine vaner blot nervebaner, der er dannet i din hjerne.

Forskning viser, at hver eneste tanke, billede, ord, følelse, fornemmelse, association til lyde m.m., hver især repræsenterer en fysisk tilstedeværende sammenkobling af nervetråde i dit sind. Rent fysisk har du nervebaner for hver eneste ting du har oplevet. Der hvor to nerveender mødes og "samles" i hjernen, kaldes synapser. Det er et tomrum, hvor elektriske impulser springer fra nerve til nerve. Og hvert sted, at to nerveender mødes, har du en vane - groft sagt.

Over tid når du træner den samme ting igen og igen, ville du teoretisk set kunne observere to nerver, der har samlet sig og har et langvarigt forhold hvor de sender elektricitet til og gennem hinanden. Hvis du så ikke træner den oplærte evne i lang tid, eller begynder at gøre den anderledes, så fjerner de to nerveender sig fra hinanden over tid, og så kan de ikke længere påvirke hinanden...ergo - med manglende elektricitet - har du ikke længere den vane.

Hvorfor tror du, at du kan huske dengang du kyssede din første kæreste?  
Eller at en bestemt duft med det samme minder dig om en sommerflirt. At en sang fra du var ung pludselig giver dig en følelse af glæde og "ååårh ja det var dengang - er du gal hvor havde vi det sjovt"...du ryger direkte ind i den tilstand, selvom det er utal af år siden. Og nogle personer, fx gamle klassekammerater, når du ser dem efter 10 år, så er det som om det var i går i sidst sås.

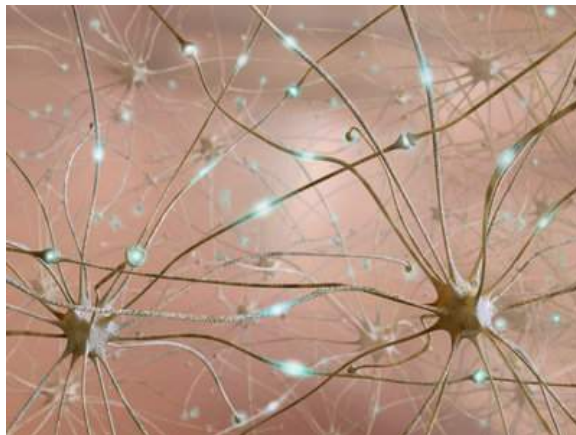
Med det samme er i inde i de samme mønstre, samme roller, samme følelser - og måske er du til klassefest-reunion efter 30 år og det er tydeligt hvordan samtlige af jer grupperer jer i præcis de samme grupper, som dengang.

Ham og ham var venner og taler sammen hele aftenen - du holder dig mest til nogle bestemte - de ligner sig selv og du har de samme følelser omkring dem som dengang...weird experience, right!

Men ikke desto mindre blot et eksempel på, at vi konstant ryger ind i de tillærte nervebaners konstellation ifht. hinanden, som vi har lært de skal være...og *de* automatiske "hyllen-ind-i-mønstre"-mekanismer skal læres at brydes hvis du vil rykke dig.

### **Dine vaner er elektriske impulser gennem optrænedede nervebaner...**

Når hjernen scannes, så er det som at se på en lynende tordensky - fyldt med lyn og buldren fra forskellige områder i hjernen. Og den synaptiske kløft er luften mellem stormen og jorden. Nedenstående billede viser en model af nervebanerne i hjernen, samt enderne der kobler sig på andre nervebaner. En sammenfletning af flere nerver kaldes neurale net.



Alle dele af hjernen er direkte kortlagt og forbundet til dele af vores fysiske krop, samt forbundet til følelser og oplevelser, som vi hver især responderer på...Vrede, mord, had, uretfærdighed, sorg, glæde, medfølelse, kærlighed. Nøglen er, at vide at hjernen ikke kan kende forskel på det den oplever lige nu og her i dine omgivelser og det den husker fra tidligere i dit liv - både følelser, billeder, ord osv. - fordi de samme specifikke neurale net derved får strøm gennem sig. Hjernen opbygger sig efter loven om associativ hukommelse. Når den een gang har oplevet en følelse, og gør det flere gange, bare i forskellige situationer, så associerer den følelsen til samtlige situationer. Den gemmer ikke 100 versioner af følelsen kærlighed, men een følelse, som den har 100 oplevelser hvori den har prøvet at føle kærlighed. Og det betyder, at rent fysisk har nervetrådene for "kærlighed", sammenkoblinger til hinanden.

Fordi alle trådene hænger sammen, så betyder det, at kærlighed kan være koblet, gennem dit liv, til andre følelser gennem fælles oplevelser.

Nogen har måske oplevet, at fange deres kæreste i seng med en anden eller at deres forældre altid skændtes og senere blev skilt, så for dem er et forhold negativt og gør at de bare ikke selv tør kaste sig ud i et forhold. Og fordi de oplevede kæresten være utro kan kærlighed for dem, være koblet til hukommelsen af smerte, sorg, vrede og måske had. Had kan være linket til såret, som kan være koblet til en bestemt person, som igen kobles til kærlighed.

Det betyder, at når du reagerer på en bestemt måde i dag, så reagerer du ikke på den situation, men på ALT hvad din hjerne nogensinde har associeret med den oplevelse...et kæmpe stort og "gammelt" netværk af nervetråde aktiveres samtidig og udsender samtlige af de følelser du havde dengang du oplevede dem...og derfor kan vi nogen gange føle, at "noget tager os", vi bliver "fed-up" og kan have svært ved at styre det vi siger eller går over i en ked-af-det-hed og ind i et bestemt mønster...

Og den mekanisme skal og kan brydes - rent fysisk kan du fjerne de nerveender fra hinanden igen, så du fremover ikke reagerer med et væld af gamle impulser, men udelukkende på det du oplever her og nu.

### Spørgsmål til refleksion:

1. Hvilke mønstre vil du gerne ændre på - hvad oplever du i dit liv, som ofte ender på samme vis hver gang det sker?
2. Bliver du ofte irriteret i trafikken og vil gerne være bedre til ikke at hidse dig op?
3. Irettesætter du gerne din partner hver gang han eller hun ikke har ryddet op efter sig og kan mærke, at det gang på gang sætter noget skidt i gang mellem jer?

Hvis du bliver vred på et dagligt basis, hvis du bliver frustreret på et dagligt basis, hvis du lider på et dagligt basis, hvis du giver dig selv grund til at være offeret - den det altid går ud over - så genkobler og reintegrerer du de neurale net på et dagligt basis...og de neurale net vokser sig derved større og stærkere for hver gang du har det sådan, og de nervetråde har nu et langvarigt forhold til hinanden - de har nemt ved at sende strøm til hinanden og du har svært ved at undgå de gør det.

Men som før nævnt, så kan de fjerne sig igen. Vi ved, at nerveceller der ikke længere "rører" hinanden (synapserne), sender heller ikke længere strøm til hinanden. De mister deres langvarige forhold. Og det gør de fordi, at hver gang du afbryder den tankerække eller -proces, der producerer en kemisk respons i kroppen, så vil de nerveender fjerne sig fra hinanden.

**Når du begynder at AFBRYDE dine reaktioner og OBSERVERE** - ikke ved stimuli og respons eller den der automatiske reaktion - men ved at observere den effekt dine følelser afstedkommer i dig, så er du ikke længere den krops-følelses-afhængige person, der reagerer på sine omgivelser, som om du bare var en robot, der repeterer gamle oplevelsers handlemåde, eller en forprogrammeret biokemisk maskine, som om dit liv gik på automatik.

## **Det handler om at stoppe op - og forlade rutsjebanen**

Kender du her med, at du nogen gange bare er godt i gang med en diskussion eller taler på en lidt ophidset måde og først bagefter, når pulsen har lagt sig lidt, vedkommende er gået sin vej eller i er blevet enige om det politik i diskuterede, så går det op for dig, at "hold da op"..."jeg var måske lidt irriteret"...du indser, at du ikke selv styrede - at du lidt per automatik kom til at køre op i en irritation.

I den situation handler det om at lægge mærke til, at du rent faktisk var i et vanemønster og derefter stoppe op og reflektere over hvad du kan gøre for at stoppe det nervemæssige mønster. Du har ladet noget køre dig op over tid - du har sat dig ind i den følelsesmæssige rutsjebane og er nået op over toppen og kan ikke længere stoppe. Du HAR taget turen.



Måske hører du en kollega, der klikker med kuglepennen. Du mærker irritationen og vil gerne kunne koncentrere dig om din opgave. Lidt efter stopper han, men begynder igen. Du har antennerne åbne på ham, men forsøger at negligere det. Du kan nu også mærke, at der er ret varmt i kontorlokalet og åbner et vindue. Du sidder måske ikke helt godt på stolen. Nu taler samme kollega højlydt i telefon og du bliver mere og mere irriteret over han ikke tager hensyn. Til sidst griner han højt og du vender dig om mod ham med et vredt udtryk og udbryder snerrende "er du ik' sød at gå uden for og tale i den mobil - der er faktisk nogen der sidder og arbejder?"...Og lige din sidste bemærkning, som du allerede nu fortryder du sagde på den måde, kom fordi dit bæger netop blev fyldt og løb over - du var kørt op ad rutsjebanens stigning, helt op til toppen hvor vinden blæser mest og du ved, at om et par sekunder vender vognene og så går det stærkt nedad. Og når først du ER på vej nedad - kan konduktøren ikke længere bremse vognene - det er fysisk umuligt.

Det er altså PÅ VEJEN OP af rutsjebakken - den følelsesmæssige optrapning i situationen, at du skal tage dig selv i at være på vej til toppen! - og så nå at stå af på vej op eller senest når du står på toppen inden vognene vender mod nedadgående retning.

**Så der er 2 scenarier:**

1. du tager dig selv i at være på vej ind i et mønster som du ikke længere ønsker  
Her skal du enten **gøre noget markant anderledes** eller **tæmme følelserne mens du er i det.**
2. du opdager det først bagefter, at du lod en vane styre dig  
**Her skal du reflektere over handlingen**

Bare husk, at følelserne skal du ikke få til at forsvinde, men acceptere de kommer. For de er jo bare et udtryk for noget du har med i dig. Og hvis du ikke accepterer følelserne, så accepterer du heller ikke dig selv.

## DEN SORTE KAT

Lad mig lave en øvelse med dig - lyt til dette:

**# Nu må du IKKE forestille dig en sort kat !**

Hvad så du? en sort kat, eller tvang du den til at blive rød eller hvid?

Så snart du IKKE ønsker noget i dit liv og tænker på at du vil have det væk, så sker der præcis det modsatte i dit sind. Det dukker op! Og det gør det fordi hjernen tror du er i fare når du "flygter" fra det og så fastholder den det, så du kan holde fokus og bekæmpe det. Men den stenaldermekanisme gavner dig ikke når vi taler om at bryde vaner. Nøgleordet er accept - på den måde over-ruler du hjernens latente tendens til at beskytte dig.

***"Du kan ikke forhindre sorgens fugle i at flyve over dit hoved, men du kan forhindre dem i at bygge rede i dit hår"***  
- Old chinese proverb

Så du kan ikke forhindre følelserne i at flyve rundt i og over dig, men du kan forhindre dem i at lagre sig og tage bolig i dig.

## Gør noget markant anderledes

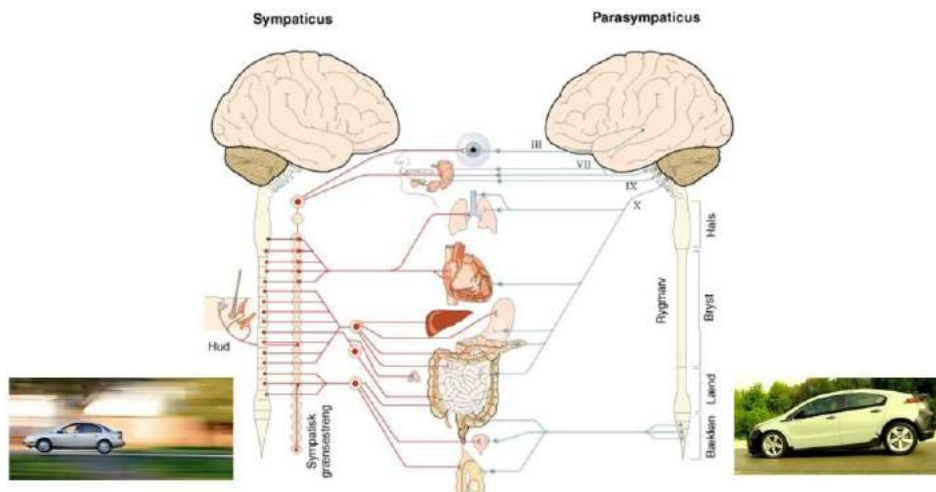
Så snart du lægger mærke til at du er på vej op af bakken, så stop op! Observer dine følelser, mærk dit åndedræt, stop mentalt op et kort øjeblik og indse du nu har brug for at gøre noget andet end du plejer. Her kan det i starten ofte være svært at styre fordi det jo er en helt ny vane du begynder at optræne. Derfor kan det være bedst helt at bryde den situation for at "kick-starte" en nervemæssig ændring. Forlad kampladsen - træk noget frisk luft, gå en kort tur, kig ud af vinduet, lav en anden arbejdsopgave der er mere overskuelig, flyt dig fra det, som trigger din bagage. Så længe du fysisk er det samme sted hvor du bliver trigget, så fastholder du stressresponsen i kroppen. Du skal væk fra din handle måde, så hele systemet kan få lidt ro.

Du skal gøre noget, som er markant anderledes end det du plejer at gøre når du er i sådan en situation. For dine nervetråde flytter sig fra hinanden over tid, hvis du konsekvent ikke tillader dem at aktivere sig på samme måde som de er vant til at kunne.

## Tæm følelserne mens du er i det

Den anden metode når du observerer du er i gang med en af de mønstre du gerne vil ændre er, at du tæmmer din følelser, så du faktisk kan stå i hele situation uden at lade dig ryge i en automatisk reaktion. Uden at tage rutsjebanen hele vejen, men blot holde toget stille på vejen op ad bakken. Den direkte vej til at dulme dit følelses- og handlemønster er, at du trækker vejret...ja...det lyder banalt, men det er den gamle floskel, der i dette tilfælde rent faktisk holder...for rent fysiologisk, så vil en bevidst vejtrækning modvirke din stressrespons.

Når du er "oppe at køre" på nogle følelser, så går vejtrækningen op i brystkassen. Og det sender et signal til hjernen om, at du er i stress og det sætter kroppens alarmberedskab i gang. Der udskilles adrenalin og dannes kortisol. Følelserne stiger i niveau. Du har fysisk igangsat dit "sympatiske" nervesystem...det som træder på speederen. Det sympatiske nervesystem gør det, forenklet set, muligt for kroppen at reagere hurtigt og målrettet på fare.. Når du er rolig, så trækker du oftest vejret dybt nede i maven og det sender signal til hjernen om, at der ingen fare er på færde (husk det er simple stenaldermenneske-mekanismer vi har med i os stadig). Følelserne er i ro. Du har igangsat dit "parasympatiske" nervesystem. Det sætter kroppen i stand til at normalisere forholdene, når en fare er overstået. Det træder på bremsen.



Kilde: Sundhedsstyrelsen, Rusmidlernes biologi

Men det fede er, at du kan styre hjernen via kroppen, lige så vel, som hjernen kan styre kroppen. Du kan gå begge veje. Groft sagt kan man sige, at kroppen og følelserne vi mærker i den, er et direkte udtryk for vores underbevidsthed (de 95% der styrer os). Og åndedrættet er den direkte vej til at styre følelserne. Så kan du styre dit åndedræt, så kan du styre følelserne, og derved kroppen, og når du har styr på kroppen kan du styre sindet...simpelt som bare faen...men svært som bare pokker i starten...ikke desto mindre, så vil det med vedvarende træning, ende med at være let og nærmest spændende arbejde. Du vil ikke kunne lade være fordi du vil opleve hvilken frihed det giver dig.



## EMOTIONAL FIVE

Med denne øvelse kan du styre dine følelser og træne dit nervesystem til at forblive roligt under følelsesmæssige påvirkninger. Den aktiverer dit anti-stress system og forbereder, samt opbygger en ny vane, der får dit system til per automatik at "huske" at trække vejret MED følelserne og ikke få dem til at forsvinde. Ved at trække vejret med det der sker, vil dine følelser roligt lægge sig tilrette i et "calm awareness" leje.

- # Træk vejret dybt ind mens du tæller til 5 (både mave og brystkasse fyldes op)
- # Hold vejret på 5  
(her kan du opleve dit stressystem går i gang – hjertebanken, snurren, svimmelhed – lad det ske...det er normalt og ikke farligt i denne korte øvelse)
- # Pust godt ud på 5 (tøm lungerne noget mere end du plejer)
- # Hold vejret på 5
- # Fortsæt denne cyklus i 3-5 minutter
- # Øv dette dagligt i ca. en måned for at dit nervesystem kan nå at opbygge stor nok erfaring, så det bliver en autonom refleks og vane

Se gerne nu, videoen i mit blogindlæg, "Svært ved at holde fokus?", hvor jeg fortæller kort om evnen til at holde fokus og til sidst ganske kort guider dig i "Emotional five" øvelsen.

Du finder indlægget via dette link: [www.staytrue.dk/hold-fokus](http://www.staytrue.dk/hold-fokus)

## Reflekter over handlingen

Hvis du først HAR taget rutsjeturen, så er der ikke andet at gøre, end at **nyde turen!** Lad dig ryge rundt i det, nyd bølgerne, bare lad det ske. Du kan alligevel ikke forhindre processen, når først den er sat i gang. (Dine handlinger skal selvfølgelig bare ikke gøre reel fysisk eller psyko-traumatisk skade på andre - i så tilfælde skal du i hvert fald være uhyre opmærksom på at det sker, og snarest søge professional hjælp til at tackle dine reaktioner).

- 👁️ Når dine følelser er faldet til ro, pulsen er nede igen og du er mere klar i hovedet, så træk vejret dybt ind og lav et lettelsens suk og sig til dig selv:
- 👁️ "Hm. Det er okay. Det er okay jeg reagerede som jeg gjorde. Det er okay der er noget i mig, som bliver trigget. Det er okay."  
(Du finder selvfølgelig din helt egen måde at sige det på og laver blot om på ordlyden så det matcher din personlighed og føles rigtigt)
- 👁️ Og bagefter dette skal du beslutte dig for hvad du vil gøre anderledes næste gang det er ved at ske, eller sker:
- 👁️ "Næste gang jeg bliver irriteret på min mor, så skynder jeg mig at gå ud og få lidt luft". Eller "næste gang min kollega stikker til mig, trækker jeg vejret dybt og tænker - "nåå hvor sødt - han er også bare hyllet ind i et ubevidst drama, som han ikke selv kan se". Eller "Næste gang, så spørger jeg ind til min brors arbejde på en helt anden måde end jeg plejer, uden at berøre emnet økonomi."  
(Du finder selvfølgelig også her, dine helt egne scenarier og måder at formulere dig på. Det skal bare være en bevidst beslutning du tager om, at næste gang samme situation kan ske eller sker, så vælger jeg på forhånd at ville gøre noget andet end jeg plejer.)



På denne facon accepterer du "den sorte kat" - det der er fysisk i dig og undgår at trigge dit alarmberedskab ved bevidst at tænke "accept" af den måde du reagerer på. Og ved at tænke i "anderledes handlinger næste gang", fortæller du din hjerne, at den skal danne nervetråde, som forbereder den handling og fokus.

Forskning viser, at ved daglig træning i at fokusere / meditere på de handlinger eller egenskaber du gerne vil integrere i din bevidsthed og lave til nye vaner, i op til en måneds tid - og selvfølgelig længere jo mere du vil forankre din læring - overtager det nye neurale netværk, som du har haft fokus på at opbygge. Rent fysiologisk. Ret fedt system. Og min egen erfaring med at bruge de metoder her, i daglig træning, har lært mig at det rent faktisk forholder sig netop sådan.

## **Bryd det mentale slør og find dig selv mellem tankerne**

Nu har vi set på hvordan du aktivt bryder dine vaner og du har fået introduceret den grundliggende åndedrætsøvelse til at tackle følelser og vanernes magt imens du er i situationerne. Derudover, som jeg har nævnt tidligere i denne bog, så er det træning, træning, træning og så lidt mere træning der skal til. Du har allerede nu en god motivation for at fortsætte din færd med mig og du har formentlig allerede oplevet i din dagligdag, at du er mere bevidst om dine handlemønstre og dig selv.

Det er derfor tid til at bygge videre på forankringen af det og få dit nervesystem vænnet til at være i et dagligt, konstant og endnu mere vedvarende, roligt og nærværende leje. Det trænes gennem bevidst daglig opmærksomhed på dig selv. Men evnen til at være øget opmærksom skal øves.

Til det formål, er Mindfulness meditation, som jævnlig praksis, et uhyre simpelt og virkelig effektivt redskab.

## **Hvad er Mindfulness?**

Mindfulness er en disciplin til at træne evnen til at være nærværende. At være tilstede i dagligdagens handlinger, der hvor du er – fra moment til moment.

Mindfulness er en tilstand, som vi vælger at gå mentalt ind i, samt en øvelse i fuld opmærksomhed lige nu og her, frem for at være beskæftiget af tanker om fortiden eller fremtiden. Træningen handler om omsorg og venlig opmærksomhed overfor en selv. Mindfulness gør dig også i stand til at møde og undersøge de følelser og erindringer - som du har med dig i bevidstheden - accepterende, observerende og rummeligt, frem for at kæmpe imod og flygte frem det ubehagelige. Gennem meditation trænes evnen til at iagttage forbindelsen mellem tanker, følelser og fornemmelser i kroppen, så du kan gennemskue de automatiske mønstre og barrierer der er i dig, som begrænser dig. På den måde kan man erkende uhensigtsmæssige vaner og adfærd, hvilket gør det muligt at skifte til en mere hensigtsmæssig adfærd, som med tiden vil fungere som en mere effektiv løsning af problemerne. Det kan give dig oplevelsen af naturligt at være dig, samt mere hel, som menneske, og at finde mere overskud til at acceptere det, som ikke kan ændres alligevel.

## BAGGRUND

Mindfulness begrebet er flere årtier gammelt og stammer fra buddhistiske rødder. Dets facon og idégrundlag udspringer fra østens visdom og går flere tusinde år tilbage. Flere katalysatorer for udbredelsen op til i dag, er fx et samarbejde mellem H.H. Dalai Lama og vestlige læger og forskere. De havde sammen sat sig for, at undersøge de videnskabelige effekter af meditation hos buddhistiske munke, venligst udlånt til formålet, tilbage i 90'erne. Mindfulness er sidenhen tilpasset vestlige behov og er nu en ikke-religiøs metode, der har været genstand for omfattende forskning siden 1979.

Forskning viser, at Mindfulness giver en vedvarende symptomreduktion af stress og har dybdegående positiv effekt på udøverens holdning, adfærd og selvopfattelse. Meditationsformen har et udbytte, som fx bedre overblik, større perspektiv på negative tanker, frustrationer, følelser m.m., øget nærvær, større evne til at håndtere pressede situationer og en optimeret evne til at træffe beslutninger.

## MINDFULNESS & FORSKNING

Der er forsket meget i meditation og Mindfulness. Resultaterne fra et utal af forskningsinstitutioner verden over, er meget sigende for de gavnlige effekter. Fx viser den amerikanske hjerneforsker dr. Richard Davidson's undersøgelser, at regelmæssig og længerevarende Mindfulness praksis, skaber positive forandringer i hjernen.

Nedenstående er blot et lille udpluk af nogle af de resultater, som forskere har fundet frem til, som jeg har kunnet sammenfatte til dig. De er mini-uddrag af artikler publiceret af bl.a. <http://www.forskning.no>, <http://www.videnskab.dk>, samt fx Mindful Awareness Research Center: <http://www.marc.ucla.edu> eller American Psychological Association <http://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner.aspx>

Resultaterne opdateres konstant, så du må derfor selv dykke ned i emnet, hvis du vil vide yderligere om de positive effekter. Prøv Google – og med lidt sund kildekritik, vil du kunne finde mange troværdige og reelle resultater, der taler deres helt eget sprog.

### Dine følelser bliver stabiliseret og bragt i ro

Mindfulness har effekt på de steder i hjernen, der styrer følelserne. Aktiviteten i de områder bliver hæmmet, og gør at vi kan tænke mere klart. Det handler dog ikke om at blive følelseskold – metoden er mere det modsatte, nemlig en metode til at komme mere i følelsesmæssig kontakt, blot uden at lade sig styre af vanemæssige reaktioner.

### Du vil blive gladere når du mediterer

Følelser, som irritation, angst, depression og vrede, dæmpes og aktiviteten i hjernen ændres til de områder, som har med følelser som glæde, lykke og entusiasme at gøre.

### Du bliver "yngre" og ældes langsommere

Under meditation udskiller hjernen et stof, der hæmmer ældningsprocessen. Studier har vist, at mediterende har en yngre biologisk alder end deres kronologiske alder.

### **Du styrker evnen til at fokusere i nuet**

Hjernebarken bliver tykkere i de områder, der styrer opmærksomhed, avanceret tænkning og planlægning. Din opmærksomhed for tid, rum og sted mindskes og gør dig bedre i stand til at fokusere på det der er vigtigst.

### **Du styrker evnen til at se kreative løsninger**

Dine hjernehalvdele vil have et forbedret samarbejde og øge dine kognitive og kreative evner.

## **DE 5 KLASSISKE FORSTYRRELSER**

I det daglige arbejdsliv forstyrres vi ofte af andre udefrakommende elementer. Disse ting kan vi optimere ved et trivselsbaseret kontormiljø hvor der tages hensyn til støj, samarbejde, personalegoder m.m.

Det væsentligste, for optimal trivsel og overskud, som medarbejder, er dog ikke ydre faktorer.

Alt hvad der handler om ydre ting, gøder kun jorden og skaber vækstbetingelserne. Men om "planterne" er sunde og raske og formår at udfolde sig og gro, afhænger udelukkende af deres indre konstitution. For at være en medarbejder i balance, skal denne kunne håndtere alle de uhensigtsmæssige overbevisninger, prægninger og ubevidste vaner, der hvert eneste øjeblik dukker frem, som en indre dialog og ydre handlen.

De fem typiske forstyrrelser, der kan skabe lavt selvværd, irritation, frustration, manglende gennemslagskraft, beslutningsevne m.m., er som følger:

- 👁 Fortid...
- 👁 Fremtid...
- 👁 Hvad andre tænker om mig...
- 👁 Hvad jeg tænker om mig selv...
- 👁 Små film, der flimrer...

## Åndedrætstræning ud fra Mindfulness principperne

Åndedrætsøvelse er en af de basale elementer, som giver mere energi og danner fundament for din positive kontrol over din vaner og følelser.

I den vestlige verden er der en tendens til at tilbringe mest mulig tid i hovedet, hvilket resulterer i, at mange af os helt har glemt, hvordan man lytter til kroppens signaler.

Det er dertil vigtigt at huske på, at fysiske fornemmelser og sansninger i kroppen er den direkte vej ind i nuet.

Ved at kontakte kroppen kommer du tilstede frem for at vandre i tanker og bekymringer om fortid eller fremtid, som enten er sket eller måske vil ske.

Derfor er den introducerede åndedrætsøvelse "Emotional five", et meget vigtigt element.

For at træne denne øvelse endnu mere eller få en kvalificeret variant af den, baseret på Mindfulness, så har jeg indtalt en komplet, guidet åndedrætsmeditation til dig.

Den letter din evne til at tæmme tankerne og fastholde fokus i nuet. Derudover hjælper det bevidste åndedrætsfokus kroppen til at slappe bedre af og lindrer dermed stress og eventuelle smerter.

Du finder den guidede åndedrætsøvelse via dette link:

[www.soundcloud.com/martinkirkevang/aandedraetsoevelse](https://www.soundcloud.com/martinkirkevang/aandedraetsoevelse)

Brug den som daglig praksis og som afveksling til "Emotional five".

***"Your breathing should flow gracefully, like a river, like a watersnake crossing the water, and not like a chain of rugged mountains or the gallop of a horse. To master our breath is to be in control of our bodies and minds. Each time we find ourselves dispersed and find it difficult to gain control of ourselves by different means, the method of watching the breath should always be used."***

**- Thich Nhat Hanh**

## **Det kan du glæde dig til...**

I næste kapitel ser vi på hvordan du finder din inderste motivation - din passion for dit arbejde og dit liv som helhed. Du vil få metoder til at finde dine inderste værdier - det som betyder mest for dig i dit liv - og lære at bruge dem aktivt i din dagligdag, som pejlemærke for at træffe valg og svære beslutninger.

Vi ser på hvad der motiverer os til at arbejde, hvad der motiverer os til at leve og du vil opleve en måde til at forankre din modstandsdygtighed over for forandringer.

Du vil begynde en træning i at bruge dit eget indre kompas.

## TIL NÆSTE GANG

Begynd allerede i dag med at øve dig i de øvelser vi har gennemgået. Lad dem være et **dagligt** værktøj, som du dedikerer dig til at få integreret. Læg mærke til hvad du oplever under øvelserne, vær nysgerrig på dig selv, forsøg at acceptere hvis du glemmer øvelsen en enkelt dag eller hvis du dømmes dig selv.

### 1. Reflekter over handlingen - 3 oplevelser

**Gennemlev minimum 3 situationer**, som du oplever kan være svære, ubehagelige eller hvor følelserne er højere end de plejer.

**Gør det UDEN at ændre** på din reaktion...du skal blot observere hvordan du har det mens du er "i stress". Læg mærke til kroppen mens det sker. 3 situationer, UDEN at ændre på det der sker. Blot observer dig selv i situationen.

**Reflekter bagefter** over det hændte. Brug metoden til accept og ændring i adfærd:

**"Det er okay" og "hvad kan jeg gøre anderledes"**

### 2. Stop op og forlad rutsjebanen

Øv dig i at stoppe op til daglig når du bliver irriteret, ked af det, ærgelig, er ængstelig over du gerne vil til næste skridt i karrieren, er på vej ind i en diskussion osv. Tag dig selv i oplevelsen.

**Gør noget markant anderledes** for at bryde stressresponsen i dit system og begynde omstruktureringen af dine nervebaner.

### 3. Emotional five

Øv dig dagligt i at tæmme følelserne mens du står i stormvejret i dine dagligdags udfordringer. Træk vejret dybt i maven og brystkassen, roligt og langsomt.

Gør det når du kan og mærker at nu er det muligt at prøve det. Og hvis det ikke lykkes, så hopper du jo naturligt ind i et andet stadie, som sjovt nok er hvor du har mulighed for at bruge øvelse 2 eller 1 i stedet - Forlad kamppladsen som det første eller refleksion over det hændte bagefter, når øvelse 3 eller 2 ikke fungerede.

### 4. Åndedrætsøvelse

Praktiser den guidede åndedrætsøvelse, som jeg har indtalt til dig, hver morgen, hver dag indtil kapitel 3 bliver tilsendt. Opbyg herved en forberedende evne til at møde udfordringer neutralt.

(Hvis morgenstunden ikke fungerer for dig, så lav øvelsen i løbet af dagen - fx mellem møder eller inden du kommer hjem fra job - for at nulstille dit sind og dulme dagens ophobede følelser i kroppen)

Husk du kan finde den her:

[www.soundcloud.com/martinkirkevang/aandedraetsoevelse](https://www.soundcloud.com/martinkirkevang/aandedraetsoevelse)

## KAPITEL 3

# KUNSTEN AT HOLDE RETNINGEN

Om at bruge dit indre kompas og lære at navigere i en hektisk hverdag og gå efter det, som betyder mest i dit liv

***"Hvordan skal du kunne vælge de rette byggematerialer hvis du ikke ved hvilket hus du ønsker at bygge?...hvis ikke du kender dit ståsted og retning i livet, hvordan kan du så navigere ifht. omgivelserne?"***

**- Martin Kirkevang**

Kan du huske dengang da du var lille, når du blev spurgt om hvad du gerne ville være når du blev stor? Og måske har du selv spurgt andre om det samme, nu hvor du måske er blevet voksen selv?

Hvad er udtrykket i det lille barns øjne, ansigt og tanker? Nogen svarer med "ved ikke", men oftest så svarer de entusiastisk, glædesfyldt og drømmende på dit spørgsmål. Det er som om, at alle muligheder ligger åbne - der er ingen begrænsninger. De skal være brandmænd, politibetjente, læger, sygeplejersker, piloter, lærer, buschauffør, sådan en der hjælper andre mennesker med at få det godt igen, en god mor og have 4 børn, rockstjerne eller sanger. Det er utrolig glædeligt at mærke børnenes iver og positive tankegange.

Børn er også dejlige at observere når de helt uskyldigt prøver at fange et forbisvævende pollen eller observerer roligt en sommerfugl flyve forbi.

Og når de leger og skal prøve nye ting, så for det meste vælter de jo gerne, kan ikke helt finde ud af holde balancen eller synes det er svært at tage rutsjebanen. Men de prøver for det meste altid igen når det går skidt - altid op på hesten. Det er som om de ikke devaluerer sig selv. De går sjældent ind og tænker, at de ikke er gode nok eller kigger sig omkring for at se om nu andre så det, de tager det ikke på sig, men prøver ufortrødent igen. "Det var jo bare en læreproces, som jeg bliver bedre af".

Men måske kan du nikke genkendende til, at når vi så går hen og bliver voksne, så er der for mange mennesker, ikke den helt samme entusiasme som da man var barn. Ikke den helt samme drømmende tilgang til livet - at vi da kan blive hvad som helst vi vil. Og der er også kommet en del ekstra mentale begrænsninger på mange af os - hvis du snubler på gaden skynder du dig måske at se om nogen så det og føler dig flov over at det nok så lidt klodset ud. Hvis du laver en fejl, må andre helst ikke se det. Hvis du ikke lever op til de forventninger du tror andre har, så kan du snildt tænke, at du heller ikke er god nok. Og måske har du en del negative tankemønstre du ikke kan slippe af med - på arbejde er du god til din profession, men inde bagved og i din private sfære, er du faktisk ret usikker og ikke føler den indre kerne af at være god nok bare fordi du er dig.

Måske har du egentlig ikke rigtig lyst til at være en del af livet, det keder dig at gå på arbejde - det er så ensformigt - og du har måske dagligt bare mest lyst til at rejse mega langt væk fra det hele. Og det gør du måske - som soldat - for det eneste adspredelse hvor du føler du kan gøre en forskel er faktisk når du er udsendt.

### **Hvad er det der er sket undervejs?**

Hvorfor mister mange mennesker gnisten og den der frihedsfølelse - den barnlige glæde ved at pjaske i vandpytter?

Ville det ikke være rart, at kunne være helt fri til bare at følge de fornemmelser du har - hvis du gerne vil danse i regnen - så gør det, hvis du gerne vil synge højt og råbe til hele verden at du er lykkelig - så gør det, hvis du gerne vil dele din kærlighed til en nær ven ved at kysse ham eller hende - så gør det...



Alting skal selvfølgelig gøres med situationsfornemmelse og en skelneevne ifht. om det er dit EGO (altså om det fx er et gammelt behov du forsøger at udfylde) eller om det reelt er en ren tilstand af, at have lyst til at lade dine følelser flyde frit. Og dine handlinger skal selvfølgelig afstemmes til om den person du gør det til kan modtage dine reaktioner. Men det kan du godt fornemme - du skal bare mærke efter.

Og hvorfor er det, når vi som voksne har en uddannelse, bolig, partner og en "almindelig" tilværelse, ikke længere tænker lige så meget over vores liv, som da vi var unge og tænkte på karriere og fremtidsplaner? Mange jeg møder i min daglige praksis som psykologisk rådgiver, har en oplevelse af, at de jo har nået det meste og lader ofte dagene tage hinanden og har kun en lille idé om hvad de ellers vil.

De fleste er super gode til at planlægge deres karriere, tænke i videreuddannelse og er generelt ret opmærksom på om de er på rette vej...men ikke lige så mange planlægger en overordnet vision for deres liv.

Hvorfor ikke?

Livet er da det vigtigste vi har - og penge er kun et middel til at klare os. I tidligere kapitel beskrev jeg det, som døende patienter fortrød mest - og det var ikke at de ville ønske de havde arbejdet mere - tværtimod.

At holde retningen og i det hele taget at vide *hvilken* retning, som man skal gå i, kan godt synes svær at få hul på...men at kunne navigere i hverdagen og håndtere alt det der sker inden i og omkring os, kræver at du har en idé om hvilken vej du vil gå.

**Så mit spørgsmål til dig er:**

**Hvad vil du gerne bruge dit liv på?**

**Hvad for et 'hus' vil du gerne bygge?**

### Spørgsmål til refleksion:

1. Hvad har du længe har haft lyst til at begynde på at lave i din fritid?
2. Har du en gammel passion, som du i adskillige år ikke har brugt tid på? En særlig egenskab eller evne, som fx at male, som du elskede at gøre da du var yngre?
3. Hvornår føler du dig ovenpå, oprigtigt glad, glemmer tid og sted?
4. Hvad vil du gerne være eller gøre "når du bliver stor"?  
(alt kan lade sig gøre endnu uanset din alder - hvad kunne du godt tænke dig at gøre i de næste år - for dig selv, for andre - en drøm du altid har haft?)

Så hvis du til tider går og tænker på følgende spørgsmål:

- 👁️ Hvem er jeg egentlig?
- 👁️ Hvad skal jeg bruge mit liv på?
- 👁️ Hvad for en retning skal jeg vælge at gå ifht. mit job?
- 👁️ Er jeg det rigtige sted ifht. familie, kærlighed, børn?

Så er du ikke den eneste og der er en helt klar indgang til at få større overblik.

#### **Lad os tage et eksempel:**

Hvis du skal på kør-selv-ferie, så ved du at det er den overordnede vision. Du har en idé om hvad det vil give dig af følelser, oplevelser og udfordringer. Så ferien er dit pejlemærke - du går og ser frem til den og dit jævnlige fokus ligger på at forberede dig til det overordnede fokus og mål.

Du undersøger hvordan vejret er på din destination, samt undervejs. Hvor mange dage skal i rejse, hvilke stop skal i foretage, hvor meget mad skal med og hvilken type, er bilen serviceret og klar til at klare de mange kilometer, du ved i skal gå meget der så du starter en fast træning med motion og lange gåture osv. osv. osv.

Så du forbereder alt du kan og så oprunder dagen hvor i skal afsted. Du kan mærke nogle følelser omkring det, nervøsitet, har jeg nu husket det hele, glæde, spænding.

Alt går fint, men midt på turen går bilen alligevel i stykker, din plan forskubbes, i skal finde nyt motel undervejs, jeres madpakker slipper op i morgen, og efter lang ventetid får i dommen, at bilen ikke kan blive klar til resten af rejsen inden for overskuelig tid.

I skal så vælge om i vil finde et fly, betale mange penge ekstra, tage hjem igen og holde ferie i Danmark i stedet. Der er mange konsekvenser, som i ikke kunne planlægge jer ud af, ej heller være herre over.

Måske bliver i frustrerede, irriterede eller måske tackler i det med rolighed, åbenhed og ser det som en øvelse. Så er der noget andet godt i kommer til at lave.

Men pointen er, at du kan ikke forberede dig ud af alt. Du kan ikke på forhånd bestemme og beslutte dig for hvordan dit liv skal forløbe. Der kommer altid uforudsete bump på vejen.

Men hvis du aldrig tog skridtet og bare forestillede dig en ferie, så får du heller aldrig chancen for den oplevelse. Hvis du vælger aldrig at tage på ferie fordi du ved der kan gå noget galt undervejs, så begrænser du din mulighed for at få nye indtryk og oplevelser, der kan udvikle dig.

Og du kommer måske også til at tage rejsens "fiasko" på din personlighed, det bliver din skyld, du føler dårlig samvittighed over for de andre da det jo var dig der klargjorde bilen, og fremadrettet har du måske ikke lyst til at tage det ansvar igen. Du opbygger en forskansning for ikke at mærke den smerte igen.

Det trigger måske dit selvværd, om ikke at føle dig god nok.

***"Hvis du planlægger at være alt muligt mindre, end du er i stand til at være, så vil du sandsynligvis være ulykkelig alle dine dage."***

**- Abraham Maslow**

Vores behov for tryghed, kontrol, vished og bevaring af komfortzonen gør, at vi ofte undlader at drømme, tænke store tanker og turde kaste os ud i livet.

Men hvis du ikke kaster dig ud i livet - hvordan kan du så opleve andet end det du plejer?

**Hvis du skal vinde i lotto, så er du nødt til at tage chancen og købe en billet!**

**Hvis du vil vinde i livet, så er du nødt til at tage chancen og kaste dig ud i det!**

## Hvad bruger du dit liv på?

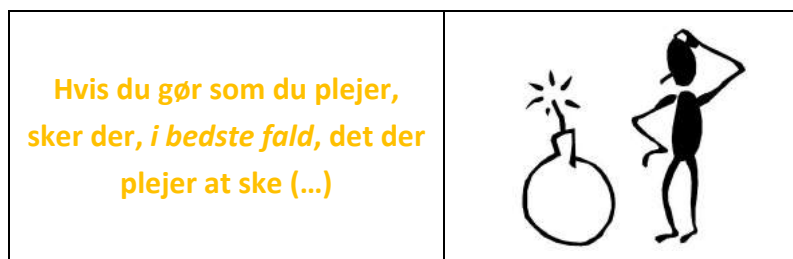
Det vigtigste for mig er, at jeg bruger mit liv på noget, der giver mening for mig. Så er det lige meget om det er skraldemand, ingeniør, tømmer eller kontorassistent. Så længe jeg føler glæde ved det jeg laver. Vi er alle sammen forskellige og ingen ting er bedre end andre. Vi er alle bare mennesker - ligeværdige individer - som hver især ønsker noget godt for os selv, også selvom vi ikke har ligestillede erhverv og positioner i samfundet.

### *By the end of the day - we are all the same*

Men hvis du oplever, at du ønsker mere, noget andet, mangler overskud, energi, glæde eller bare synes der er noget træghed, så ER det altså DIT valg at gøre noget ved det. For vores naturlige tilstand er lidt ligesom barnets...legefuld, uskyldig, energifyldt, udtrykkende og entusiastisk...og den tilstand kan vi ALLE komme tilbage til - træne os selv i - for at opnå mere vedvarende positive tilstande i vores liv.

For at du skal kunne finde og holde retningen i dit liv, så du føler du styrer det aktivt, så kræver det, at du er bevidst om hvad du reelt bruger din tid og energi på. Det er klart, at hvis du aldrig giver dig tid til at være stille med dig selv, prioriterer "dig-tid", lytter og mærker til hvad *dine* ønsker er og så handler på dem, så kommer der ikke nogen lottokuponer eller noget nyt og godt til dig i din tilværelse.

**Det handler i bund og grund om hvor du lægger dit fokus:**



Det er virkelig svært at være nærværende og holde fokus hvis du bare skal giga-tisse. Det er virkelig svært at være glad hvis du hver dag er omgivet af sure mennesker. Det er rigtig besværligt at finde indre ro hvis du hver dag arbejder på en larmende fabrik og har fjernsynet tændt hele tiden og altid er ude til aktiviteter. Det er ikke nemt at have en glad dag, hvis du hver morgen vågner og tænker, "årh det bliver en lang dag".

Sandsynligheden for den bliver god er noget større, hvis du hver morgen beslutter dig for, at "i dag vil jeg få mindst 3 personer til at smile".

Det er svært at styre sit eget liv derhen hvor man gerne vil, hvis man hele tiden er optaget af andre ting, som måske ikke er lige så vigtige...

Når vi ved, at vi ca. i gennemsnit lever 73 år og kigger på undersøgelser af, hvad mennesker generelt bruger deres tid på - så er det ikke så underligt, at vi negligerer vores visioner for livet og glemmer at bruge vores indre kompas.

## De 73 år bruges i snit til:

• Sove	27 år	• Kultur	2,3 år
• Arbejde	10,5 år	• Studere	2,6 år
• Rejse	8,5 år	• Slappe af	1,5 år
• Se TV	7,6 år	• Sport	0,2 år
• Spise	5,5 år	• Sex	0,2 år
• Være syg	2,8 år		
• Ryge	2,0 år	<b>Total</b>	<b>73 år</b>

## Var det virkelig alt?

### Eisenhowers princip

General Eisenhower havde et princip for hvordan han skulle styre sin tid. Den såkaldte Eisenhower-model blev "opfundet", da han skulle planlægge den afgørende og storstilede, allierede invasion af Normandiet på D-dagen i 1944. Hvis bare en af de mange tusind opgaver ikke var i fokus på det rette sted og tid, så kunne det have fatale konsekvenser. Siden er den simple og meget brugbare model overført til et utal af projektstyringer, opgaveprioriteringer og især til øget personligt lederskab og mestring af egne ressourcer i sit liv. Jeg har selv brugt den i stor udstrækning ifbm. med mit daglige arbejde, hvor den giver en utrolig simpel overskuelighed rent tankemæssigt og hjælper netop til at gøre det nemmere at vælge til og fra.

Så for at være effektiv, kunne prioritere bedst muligt og have evnen til at vælge de rette ting til og fra, samt minimere stress og holde retningen - så brugte han følgende model:

	Haster	Haster ikke
Vigtigt	A	B
Ikke vigtigt	D	C

1. kvadrant er ting, som Haster og er Vigtige - akutte opgaver der har betydning for helheden.
2. kvadrant er ting, som Haster ikke, men er Vigtige - langsigtede visioner og den røde tråd i helheden.
3. kvadrant er ting, som Haster ikke og ikke er Vigtige - trivialiteter og ting der ikke har essentiel betydning for helheden.
4. kvadrant er ting, som Haster, men ikke er Vigtige - noget der har betydning for andres dagsorden. Hver af de fire kategorier benævnes med et bogstav fra A til D.

Herunder ser du relevante eksempler fra arbejde og dagligdag for at uddybe hvad det kunne være af opgaver, som fylder i din hverdag.

- A. opgaver og ting, som klart er vigtige for dit liv, de skal klares hurtigst muligt og skal håndteres bedst muligt.
- B. opgaver og ting, som klart er vigtige for dit liv, de haster dog ikke nu og her, men de kræver et bevidst og jævnligt fokus
- C. opgaver og ting, som hverken haster eller er vigtige. Det er blot "ting der tager din tid"
- D. opgaver og ting, som ikke er essentielt vigtigt for dig, men som har mere betydning for andre.



Og resultaterne af at være i de forskellige kvadranter er uddybet herunder, samt hvilke du bør have dit fokus på og på hvilken måde:



For at skabe mere effektive resultater i din tilværelse og holde et bevidst fokus på at dreje dig derhen, hvor du gerne vil være, så kræver det, at du har dit primære fokus på B og håndterer A når det kræves af dig. Undgå tid og fokus på C og minimer D.

## LEV DIT LIV OVER LINIEN!

## Spørgsmål til refleksion:

1. Hvad bruger du din tid på når du har fri fra arbejde og fritidsinteresser?
2. Hvad tøver du med at gøre, sige, udtrykke over for nogen du holder af?
3. Hvad fylder i dine tanker dagligt, som du gerne vil gøre noget ved, men udskyder?
4. Har du mange C- og D-ting, som du kan begynde at vælge mere fra - og hvilke?

## Fokuser hvor du har indflydelse

Ovenstående fortæller os, at hvis bruger vores ressourcer (tanker, følelser, energi, tid) i de mindre vigtige områder af vores liv, så har vi ikke plads til det der er vigtigt. Du kan IKKE være i flere kvadranter på samme tid...Når du er optaget af Facebook, så er det ikke nemt at reflektere over livet og arbejde med at forløse dine hæmninger.

Hvis du er i C og brokker dig over vejret, så er det principielt spildt energi for du kan alligevel ikke ændre på vejret - så hvorfor så bruge krudt på det?

Du skal derfor vælge hvor du vil lægge din energi og hvad du vil lade dit sind optage af - så der bliver prioritering af *dig*, og de ting, der støtter dig på den vej du gerne vil gå.

*Der skal selvfølgelig være plads til C, da der er enorme glæder at hente og nogen gange har vi bare brug for at være lidt i standby og slappe af til tv'et.*

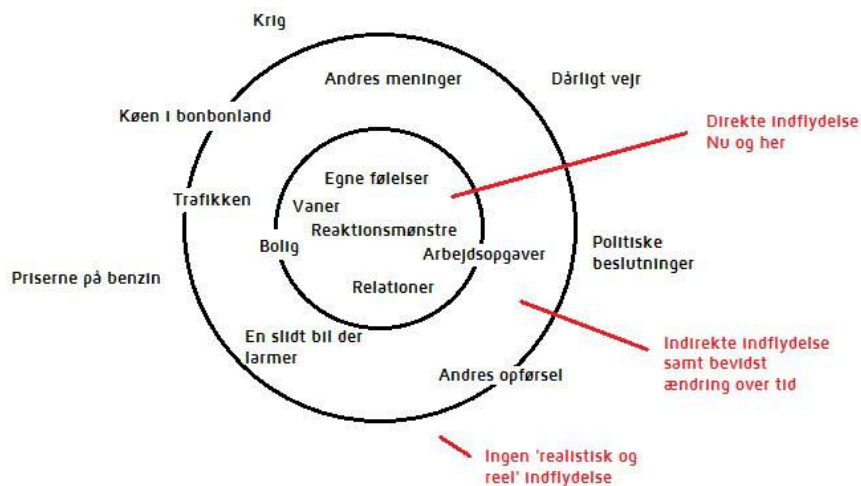
*Det handler jo om en balance. Jeg bruger selv 80/20 princippet. 80% af min tid bruger jeg på det der betyder mest for mig og som støtter mig i min udvikling og de sidste 20% bruger jeg på alt det "andet", som fx Facebook. Og så nyder jeg det i fulde drag når det er.*

*Men jeg har fx bevidst valgt ikke at have noget TV fordi jeg ikke har brug for reklamer, negative nyheder, dårlige film og spildtid på at zappe - for det gør jeg hvis jeg har et - det er svært at lade være med at flade ud på den måde. Det er et valg, som jeg aldrig har fortrudt. I stedet går jeg i biografen eller lejer en film og ser den på min projektor.*

*Ligesådan gør jeg med kosten. Spiser sundt de 80% af tiden og de 20% skejer jeg ud og køber en ordentlig fed is hvis det er dét jeg har lyst til. Og så gør jeg det uden dårlig samvittighed.*

## Parkeringsliste

Et godt middel til at bringe Eisenhowers model til praksis er, at lave dig en "parkeringsliste" hvor du tager alle de ting, der sker for dig, både fra dine omgivelser og dine indre ting, som tanker og følelser, og parkerer dem hvis du ikke kan gøre noget ved dem. Alt du ikke har mulighed for at ændre på, parkerer du bare. Skriv gerne tingene ned og på sigt så bare parker dem mentalt. Slip fokus på dem. Fx vejret, krigen, de unges opførsel, politik, andres kørsel i trafikken.



## Smid tingene ud i floden

Udover at flytte fokus fra det du alligevel ikke kan ændre og slippe dit mentale hold i det, og nogen gange det gælder også følelser mens de sker, så kan du frigøre endnu mere mental kapacitet til at bevæge dig derhen du gerne vil. En metode til dette er, at smide tingene i floden.



Hvis du oplever negative tanker, har oplevelser med dit arbejde eller relationer, som kan være svære at slippe igen, så lav dig et mentalt billede af at du ser situationen og mærker fornemmelserne og kaster det hele ud i en rindende flod, som fører det væk med sig. Flodens resolute og konstante flow lader du opsluge det der fylder hos dig og glide bort.

Nogen bruger også det billede, at de lægger det på en hylde i deres bevidsthed eller pakker det væk i en kuffert eller skuffe. Det vigtigste er, at du beslutter dig for, at du ikke vil lade det styre dig og venligt, men bestemt pakker det væk. Luk øjnene, træk vejret dybt med "Emotional Five" øvelsen og så se dig selv gøre ovenstående og så giv slip.

Du kan også lytte til den fulde guidede meditation "FLODEN" – her:

<https://youtu.be/XA9atSNBa1o>

## Kender du dit sande jeg?

Al forberedelsen vi har været igennem med at vælge hvad du bruger dine ressourcer og tid på, gør dig i stand til få mere plads til refleksion over dit egentlige indre kompas. For det der gør, at du i sidste ende altid kan vælge det der støtter dig er, at du ved hvad der er vigtigst for dig, hvad du tror på, hvad du gerne vil huskes som, hvem du inderst inde er, og ikke lader dig styre af omgivelserne. Du er den eneste der ved hvor dit sande formål peger hen ad - men det kræver lidt bearbejde og tillid til processen at få det tydeliggjort i det daglige.

Pga. vores samfundsstruktur og fokus på uddannelse, kulturmæssige normer, nedarvede værdier fra familie og oplevelsen af, at du *er* noget når du *kan* noget, så har mange mennesker tendens til at definere sig ud fra det de laver.

Vores identitet læner sig op af at være 'en der er en dygtig håndværker', 'jeg er sygeplejerske', 'jeg tjener mange penge', 'jeg er sej fordi jeg har eget firma' osv.



En deltager på et af mine foredrag fortalte med genkendelighed og med et forunderligt smil på læben, at hun netop altid havde været 'sygeplejersken'. Hende den omsorgsfulde, der både på job og privat blev spurgt til råds og ydede støtte. Det var lidt som om det ubevidst 'forventedes' at hun kunne sådan noget. Så går

hun på pension og pludselig føltes det som om, at hendes identitet var revet væk under hende. Hun kunne ikke længere præsentere sig som sygeplejerske når folk spurgte, "nå hvad laver du så?" og det startede en proces omkring "Hvem er jeg så egentlig, når jeg ikke længere er hende der har et job?". I starten gav det noget uro og et vakuum, en form for indre centrering, som hun dog valgte at bruge konstruktivt og reflekterede over hvad det betød for hende.

Der gik ikke længe før det blev den største frihed hun havde haft længe. Hun følte det var en enorm lettelse ikke at blive sat mærkat på, at hun 'bare var sig selv', uden forventninger og tanker fra andre om den bås. Hun kunne bare være sig selv og nu, noget nemmere, gøre det hun følte var rigtigt. Samtalerne begyndte at blive mere levende fordi den ikke døde så snart folk vidste hun var sygeplejerske, for det ved de fleste hvad er og har ofte ikke interesse i at spørge mere til det.

Hvis du bliver spurgt "Hvordan går det?", når du møder en bekendt på gaden, så kan det ofte være en "jo tak, det går fint", men egentlig gør det måske ikke. Reelt har du mest lyst til at sige det går lidt skidt for tiden, men vi vælger ikke at sige det selvom den kværner i baghovedet. Ofte er det frygten for værdighedstab, for at blive afvist og ikke være god nok, som spiller ind. Men hvis du skal være helt sand og tro mod dig selv, så du ikke styrker de mentale hæmninger, så bør vi nogen gange sige mere end vi gør - for det giver den stressfrigørelse mange søger.

Og mange siger dertil også, "der er lidt med knæet og på jobbet er der da lidt bøvl, men altså på trods af omstændighederne, så går det ok".



Men det er netop, når vi definerer os selv ud fra omgivelserne og omstændighederne, så er det en flygtig glæde, der på sigt kan skabe større stress.

Din 'identitet' og indre styrke kan nemt forsvinde hvis:

- 👁️ du er dit arbejde og mister det pga. nedskæringer
- 👁️ du har bygget din karriere på penge, som status og du ikke lykkes med at blive rig
- 👁️ du går konkurs med dit firma og har en hæmning på stolthed og kontrol
- 👁️ du har brugt dit liv på familie og du pludselig skal skilles og partneren får børnene
- 👁️ du er sportselitisten der kan det hele og en dag får en skade, som gør du aldrig kan træne igen

Hvis alt omkring dig ramler - dine livsvilkår kan på et *splitsekund* ændre sig! - hvad er der så tilbage?

### Der er kun DIG...

Derfor er det mere hensigtsmæssigt at definere dig selv ud fra det du gerne *vil* med dit liv. Det du gerne vil bidrage med i verden, det der er vigtigst for dig hvis alt andet glippede, og hvis ingen penge var involveret. Du er SÅ meget mere end det du laver, det hus du har og de ting du gør.

Der er 0,0003% genetisk forskel på mennesker uanset hvor i verden de kommer fra og alligevel er vi så forskellige. Vi har alle en fuldstændig unik kerne og et udforsket potentiale og vi er hver især, efter min mening, uerstattelige for verden.



Kan du se hvad et  
menneske indeholder?

## Spørgsmål til refleksion:

1. Hvilke tanker går du med, som du egentlig godt bare kunne slippe?
2. Hvilke ting fokuserer du på, som faktisk er uden for din indflydelse?
3. Hvilke negative oplevelser, relationer m.m. har du i dit liv, som du ville have gavn af at smide i floden?
4. Definerer du dig ud fra prestige, penge, din titel, familien? Hvordan tænker du om dig selv, hvis du skulle svare på spørgsmålet om hvem du egentlig er?
5. Har du noget DU gerne vil ændre ved verden - og hvordan kunne du gøre det, i små skridt, i din dagligdag?

## Hvem er du?

Forestil dig, at du kommer ned i byggemarkedet og vil købe materialer til det hus du vil bygge. Der er tilbud på træmaterialer og sælgeren elsker selv træ. Han taler rigtig godt for fordelene og du bliver draget ind af det. Træ er desuden på mode det år og murstenshuse er lidt på sidelinjen, rent design- og interessenæssigt. Du har måske også svært ved at sige fra eller er konfliktsky, så du køber de materialer der gør, at du kan bygge et træhus frem for mursten, som du ellers havde overvejet og egentlig altid har drømt om. Så sidder du 20 år efter, med partner, børn, et job og er stresset, mangler mening og vil gerne konstant bygge om...der er ikke så meget glæde som der engang var.

Årsagen er dog slet ikke jobbet, konen, børnene, pengene, men inderst inde ville du for 20 år siden egentlig hellere have haft et murstenshus. Men du turde ikke fordi du så ville træde uden for flokken, være anderledes, gå mod strømmen. Du negligerede dine sande fornemmelser og lod andres meninger og holdninger præge dig til at bygge noget der ikke helt var dit.

Kan du forestille dig, at du eller nogen du kender, til tider lader andre folks holdninger afgøre deres beslutninger? At du måske godt kunne have kommet til bygge et liv, som ikke kun er baseret på dine egne værdier, men de prægninger du har med dig?

**Hvilke mursten er DINE, hvilket hus er DIN drøm?**

**Hvilket liv vil DU skabe, hvis ALT var muligt?**

## Find dine værdier og formål - det der definerer dit kompas

For at holde retningen og vide hvad der er det rigtige for dig skal du have fundet de inderste værdier, som betyder allermost for dig. Du skal også finde ud af hvor du gerne vil hen. Et kompas er værdiløst hvis ikke du har et mål at gå efter. Og så skal du træne i at bruge det.

### Definer dit kompas

Start med at hente skemaerne du skal udfylde - print dem og læg dem klar foran dig:

#### Værdiskema

<http://tinyurl.com/ol89qy3>

#### Min personlige mission

<http://tinyurl.com/p9mey2j>

Denne øvelse skal ses ud fra princippet om "hvad for et liv ville du leve hvis ALT var muligt? Ingen begrænsninger overhovedet...

- 👁 Sæt dig godt tilrette ved din PC hvor du føler du sidder godt. Træk vejret bevidst i 2-3 minutter, lidt dybere end du plejer, mærk den fysiske fornemmelse af at trække vejret. Mærk kroppen slappe af og blive lidt tungere for hver udånding.
- 👁 Se disse 2 videoer - lyt, nyd musikken, se billederne og læs teksten:  
<http://tinyurl.com/nqms267> og denne [https://youtu.be/Xh\\_yNs8182M](https://youtu.be/Xh_yNs8182M)
- 👁 Med inspiration i videoerne skal du nu udfylde "værdiskema".  
Find de 15 værdier der føles bedst og som du synes beskriver den du er inderst inde. Vælg ca. 5 fra hver kolonne, men vælger du lidt flere er det også helt ok
- 👁 Dernæst udvælger du de 5 kerne-værdier ud af de 15 som du synes er de aller vigtigste og mest centrale for dig.

Kriteriet for disse 5 er at de skal alle have været til stede i en eller flere situationer som du virkelig synes var fantastiske, dejlige, behagelige, der hvor du *virkelig* føler du kan være dig og har det godt. Hvis ikke, så tænk over situationerne eller udskift en af de 5 værdier med en anden.

- 👁 Udfyld nu "Min personlige mission gennem livet"

Du skal i denne, med inspiration fra videoen, skrive ned de ting der er aller vigtigst i dit liv når du engang som 90-årig skal se tilbage. Hvad vil du gerne huske dig selv for at have gjort, smile over er opnået og hvad skal andre huske dig for? Hvad skal folk sige i en tale om dig til din begravelse?

- 👁 Nederst skriver du "mit indre motto".  
Det motto skal indeholde nogle ord, fx kærlig og omsorgsfuld, osv., som bliver din ledesnor (rød tråd) gennem resten af dit liv. Dette motto kan du altid finde tilbage til i forskellige situationer, valg af jobs og familie, relationer osv.  
Og se om du vælger i tråd med det der betyder noget for dig.  
Fx. "jeg lytter til mig selv og tør træffe de rette valg"  
"Never loose faith" osv. Bare et der minder dig om dit kompas.

## Sådan !

Det kan være en hård omgang og måske oplever du, at det var rigtig svært og mangler måske en fornemmelse af det var det helt rigtige du skrev. Men det er helt ok. Det vigtigste er, at du har startet processen. Måske har du også prøvet det før og så er dette blot en endnu dybere forankring for dig. Vend tilbage til sedlen og lav den færdig inden for nogle dage hvis du mangler noget.

Og hæng den så op derhjemme hvor du tydeligt kan se den hver dag. Kig på den dagligt. Lad dig inspirere og fyld op af fornemmelserne ved rent faktisk at gå efter det du gerne vil.

Dyb meningsfyldt lykke kommer af at føle du har et formål med det du laver og at dit liv og det du gør giver mening. Folk der lever efter mening, formål og en ærlig og ægte passion har en form for magnetisk tiltrækning på omgivelserne. Som inspiration kan du se denne video med en utrolig inspirerende mand, Simon Sinek, som forklarer om "Den gyldne cirkel" og hvorfor nogen mennesker og firmaer så kraftfuldt har succes og inspirerer til handling i deres omgivelser:

**Inspirationsvideo Simon Sinek: <http://tinyurl.com/2uoljtj>**

Forskningen tyder på, samt mine og flestes erfaringer indenfor dette felt, at hvis først du kan finde en dybere mening, et formål med dit liv, noget hvor du virkelig føler, at du bidrager med noget til andre, så skaber du en direkte adgang til en mere varig livsglæde.

## Sådan kom mit kompas i brug

Som nævnt tidligere i bogen, så stod jeg på et tidspunkt et sted hvor det ikke rigtig gav mening længere. Hvor det var som om, at "gik man bare på arbejde og tjente nogle penge og det er så det?". Der var utrolig meget dårlighed i verden, krige, fattige og jeg var egentlig lidt sur på menneskernes vegne fordi der er så mange der ødelægger naturen, mishandler dyr, slår ihjel for magt osv. osv.

Jeg husker jeg sagde til min daværende, meget indsigtfulde svigerfar, at "verden er sgu fucked up!"...

Han fortsatte sit rolige tempo med frokosten og langsomt og venligt sagde han, "ja det er rigtigt, at der er meget dårlighed, men sådan så verden jo også ud *før* du blev klar over det..."

Og der gik det op for mig, at det *altid* handler om perspektiv...hvordan vi hver især *vælger* at se verden. For rigtigt nok er der meget skidt, men hvis du vælger at se efter alt det gode, så VÆLTER det frem med skønhed i verden. Hvis du bevidst ser efter det gode hos andre, hos dig selv, i naturen, og efter de positive hensigter, der ligger bag andres handlinger, så er der faktisk en vej gennem mørket.

Så min beslutning blev, at jeg ville ikke lade det negative og mørke i verden tære på mig, men i stedet anerkende tingenes tilstand og så bevidst gøre hvad *jeg* kan, med de ressourcer jeg har til rådighed, for at bidrage til den udvikling jeg ønsker at se i mit liv. Det er klart, at USA's præsident har større magt og kan have en enorm impact pga. hans position, og jeg har ikke samme rækkevidde. Men enhver forandring starter lokalt og hvis ikke *jeg* gør noget - hvem gør så?

For ligesom mange unge jeg har arbejdet med siger, "de andre gør sgu heller ikke noget - de smider også affald hvor de har lyst", så vil naturen jo bare være overlæst med affald hvis alle havde den holdning. Bare fordi andre gør noget, betyder det ikke at vi selv skal gøre det samme, hvis det er etisk forkert. Det handler om ansvarlighed. Ansvarlighed over for en selv - ens eget liv.

Jeg plejer gerne at sige det sådan her når det handler om at handle og træffe valg om at ville gøre noget...gøre en forandring og at gøre en forskel, for sig selv, for andre og for verden:

**"Hvis ikke *dig*, hvem så? Hvis ikke *nu*, hvornår så?"**

Det minder mig om dette fantastiske citat:

***"Be the change you wish to see in the world"***  
**- Mahatma Ghandi**

Nå men videre til mit kompas. Da jeg i sidste ende valgte at sige mit job op som ingeniør, ovenpå en stigende meningsløshed, en tiltagende tinnitus, fordøjelsesudfordringer og en lyst til at arbejde med noget der havde en mere medmenneskelig og mærkbar sammenligning med Mahatma Ghandis citat, så skete der noget interessant.

Jeg anede ikke hvad min opsigelse ville medføre. Jeg havde forinden klarlagt mine værdier, ligesom du netop har gjort, og havde hverken nyt job på hånden eller en idé om jeg havde råd til at stoppe. Men jeg kunne jo godt fornemme indeni, at det skulle jeg. Men havde "selvfølgelig" forinden prøvet at få andre arbejdsopgaver, støjvæg, holdt flere pauser osv. Det tog lidt tilløb at finde modet :o)

Men det vigtigste var, at jeg havde defineret et hus. Jeg vidste nu, at det jeg arbejdede med ikke matchede det 'hus' jeg gerne ville bygge. Mine værdier var ikke fuldt tilstede til daglig i jobbet. Jeg fik ikke brugt mine styrker og talenter med mennesker. So i quit!

Ikke mindre end 3-5 dage efter jeg havde sagt op, fik jeg hele 3 jobtilbud som ingeniør - uden jeg havde fortalt nogen som helst om at jeg var stoppet og uden jeg havde søgt en eneste stilling. Den energi jeg frigav og gav slip på, gjorde plads til noget nyt, som jeg blot har fået bekræftet igen og igen sidenhen, at nogen gange *skal* vi ud på dybt vand og *turde* kaste os ud i at forlade noget med uvisheden som partner, før der kan blive plads til noget nyt.

Det ene job var ikke lige mig og var derfor nemt at sige fra fordi det gav en ekstra grund og undskyldning for at jeg ikke behøvede sig 'nej' pga. jeg ikke skulle være ingeniør. Det andet job var en 'lille' deltidsstilling hos min gode ven, som forstod min situation og gav plads til jeg kunne være lidt "rundt på gulvet og tage mig min tid". Det tredje job var en direkte ansættelse. Jeg blev allerede i første tlf. samtale spurgt hvad jeg forlangte i løn (og det var vel minimum 45.000kr hvis jeg 'da kunne leve med det' som han sagde). Jeg kunne mærke det hele vendte sig inden i mig for det var dælme mange penge, men jeg træk vejret dybt og sagde nej tak....gosh! sagde mit EGO...du er da for skør Martin...

Men det var den rigtige beslutning fordi mit kompas, både følelser, værdier og retning ikke stemte overens med at sige ja.

I samme uge søgte jeg forskellige støtte-kontakt-stillinger, pædagogjobs m.m. for jeg vidste, at så længe jeg bare kunne lave noget hvor mine værdier var tilstede, jeg kunne arbejde i direkte kontakt med mennesker og mentalt, følelsesmæssigt og fysisk, støtte dem på vej til større livskvalitet, så var det lige meget hvad for et job det var. Pædagog lå blot tættest op ad det. Og så går der ikke andet end 3-4 dage, altså 1 ½ uge efter min opsigelse, så bliver jeg tilbudt en deltidsstilling som pædagogisk medarbejder. Og ugen efter er jeg støtte-kontaktperson et andet sted...pludselig har jeg nogle spændende, lærerige og udviklende jobs med undervisning, støttearbejde, fysiske aktiviteter og laver ting, der støtter mit 'hus'. Og så gjorde det intet at jeg nu havde mere end halveret min månedlige lønindtægt. Det var fuldstændig underordnet og insignifikant...

## Tør du vælge?

Min pointe er, her mange år efter mit valg, at erfaringen viser, at så snart du vælger ud fra hvad *dine* ønsker er, det DU vil, din passion, hvad *du* gerne vil bidrage til i verden, hvilken forskel *du* gerne vil gøre, småt som stort, uanset hvilken profession det er, så er der adgang til et større flow i livet. For dine omstændigheder og omgivelser, som jo er flygtige og konstant forandrer sig, kan ikke give dig en vedvarende lykkefølelse. Din evne til at stå i omskifteligheder kommer fordi du har en *grundkerne* du altid arbejder ud fra. Som den her fumletumledukke, der bare vipper op igen - grundbasen er i orden.

Og så kan du snildt vælge et andet job, med usikkerhed i hvad det indebærer, fordi du har dine værdier med dig, du får lov at lave det, som er omkring eller på *din* vej.

### Spørgsmålet er altid om du tør?



For det er konsekvensen ved at træffe valgene, der får os til at tøve. Det er usikkerheden bagefter, tvivlen, er jeg god nok, har jeg råd til det, hvad vil andre tænke, tør jeg være sårbar....kan jeg egentlig flyve?

Jeg har haft mange klienter, som har sagt, at de egentlig gerne ville noget andet end kun lige deres daglige job. Flere har haft en drøm om at blive personlige trænere, undervise i ridning, maling, være friluftvejleder. Men de fleste har holdt sig tilbage, nogle i mange år (som i helt op til 30 år) fordi de "ikke er sikre"...Men egentligt VED de godt hvad de skal og vil. Selvom du siger til dig selv, at jeg ved ikke helt...så ved du det faktisk godt....

### Hvor vigtigt er det for dig?

Hvor længe du vil du gå og drømme og have en længsel efter det? Hvis du har lyst til at male, så mal, hvis har lyst til at dyrke yoga, så dyrk yoga, hvis du ikke har lyst til at drikke alkohol til familiekomsammener længere, så stop, hvis du gerne vil være forfatter, så skriv.

### Livet er da for kort til *ikke* at forsøge?

## Hvad er din passion?

Du behøver ikke finde meningen med dit arbejde, men prøv i stedet at få dit arbejde til at give mening. Hvordan kan du få dit arbejde til at give mere mening? Hvilke af de ting du beskæftiger dig med, har et islæt af dine værdier? Kan du finde noget smukt, spændende, værdifuldt i det du har med at gøre? Hvordan hjælper det andre, dig? Måske er du kørt en anelse træt i noget af det - du har en historik koblet på det - kan du genopfriske hvorfor du egentlig startede med at lave det du laver? Genfind din passion for dit erhverv?

Ofte, så mister vi motivationen undervejs - det gør jeg skam også - selvom jeg laver lige præcis det jeg har brænder for og har 'aligned' mine ydre omstændigheder med mine indre. Vi kan nærmest ikke undgå det - ting forløber i processer og der *skal* være udsving og en forskellighed. Derved kan vi netop blive opmærksomme på hvorfor vi laver det vi gør, reflektere på ny, genopdage glæderne og blive mindet om de dybere værdier.

Hver gang jeg er i en proces, en eller anden bearbejdning af indtryk eller gennemlevning og afskrabning af mit EGO's konstruktioner, så kan det nemt smitte af på mit engagement i dagligdagen fordi mine ressourcer går på at bryde gennem et gammelt slør.

Men det er okay. Jeg går med det, roligt, bevidst og accepterer det er sådan. Vel vidende, at det vender igen. Alting løser sig altid. På den ene eller anden måde.

Så forsøger jeg mit bedste undervejs og tillader mig at være træt og ikke have så meget overskud de dage.

Når jeg så er ovenpå igen, husker jeg mig selv på hvorfor jeg skal lave denne e-bog, hvorfor jeg skal sidde oppe sent for at færdiggøre et tilbud, hvorfor jeg skal dyrke yoga...reflekter over retningen, hvorfor det giver mening, støtter det mig osv...bruger mit kompas mentalt og mærker samtidig efter på fornemmelserne i kroppen...virker det rigtigt? Og hvis ikke det virker rigtigt, så er det enten fordi jeg ikke skal gøre det, eller også fordi det er mit EGO der har det svært med det og ikke ønsker forandring - og i det tilfælde, så gør jeg tingene alligevel :o) For så er det jo bare en gammel smerte der skal transformeres.

### **Din passion er et mix af dine fritidsinteresser, dit job, dine styrker og naturlige talenter.**

Brug din fritid på det der betyder noget for dig, gør dig glad, støtter dig i dit 'hus'. Find mening i dit job eller begynd at tage et aftenkursus der opgraderer dig i en retning du hellere vil i, så du kan komme dertil du gerne vil i karrieren. Find dine styrker og brug dine naturlige talenter - det du bare gør, nemt ubesværet og nærmest tager for givet.

### **Find dine styrker - gør mere af det du er god til**

Klik ind på min blog og lav øvelsen jeg har beskrevet om at finde dine styrker. Hvis ikke du får lov til at bruge dine talenter i dagligdagen, så kan det skabe stresstilstande - du kommer uden for flow.

En del af kompas-tilgangen og at holde retningen i dagligdagen, handler om at have overskud til tingene - at *føle* sig passioneret og opleve, at man *kan* noget - ikke kun kompetencemæssigt, men også får lov at lade sin energi flyde og styrkes.

I blogindlægget kan du samtidig drage lidt inspiration af hvordan du kan træne dig selv til at være endnu mere positiv.

Hvis du gør mere af det du er god til, så viser forskningen indenfor positiv psykologi, at så opnås gode resultater og fornyet energi.

Når du bruger dine styrker, altså dine naturlige egenskaber, så oplever du, at du er mere dig selv. Du er autentisk, tro mod dig selv og "den bedste udgave" af dig selv.

Lav øvelsen her: <http://www.staytrue.dk/er-du-en-positiv-optimist/>

Lille note til dig, der gerne vil forstå det store billede: I kapitel 5 arbejder vi endnu mere i dybden med at forankre dine mål og ønsker...Der opsamler vi styrker, passion, mission og talenter i en samlet oversigt, så du kan begynde at sætte skub i din daglige transformation og fokus på den retning du gerne vil i livet. Men først skal vi lige afslutte dette kapitel og arbejde os frejdigt, glædesfyldt og optimistisk gennem den kommende måneds hjemmeopgaver, samt det ultra spændende kapitel 4, som du får om en måned...enjoy :o)



## **Det kan du glæde dig til...**

I næste kapitel skal vi arbejde med de hæmninger vi har med os. De ting, som vi holder hemmeligt og ikke har lyst til andre skal se - det der dræner os.

Vi skal arbejde med håndtering af følelser og lave øvelser, der hjælper med at forløse de energidræn vi har.

Du vil begynde at lære hvordan du slipper dine følelsesmæssige bånd og træner dig mentalt til øget frihed.

## TIL NÆSTE GANG

I den følgende måned handler det om at blive ved med at fortsætte dine positive vaner og ønsker for dig selv. Hold fast i de teknikker vi har været igennem de sidste kapitler. Og dernæst af få færdiggjort de øvelser der er i dette kapitel, samt det ekstra og meget vigtige refleksionsskema jeg har lavet klar til dig.

### **Bare en kort reminder:**

**Husk at lave åndedrætsøvelserne hver dag, gerne den guidede eller Emotional Five.**

Brug EF i konfliktsituationer, samt ved mange tanker og svære følelser.

Husk også fortsat at **prioritere tid til dig alene**, hvor du laver noget DU har lyst til.

Derudover får du øvelserne til den kommende måned.

#### **1. Parkeringsliste og fokus**

Øv dig dagligt i at tænke i parkeringsliste. Hver gang du føler dig 'fed-up' af noget - Hvor tæt er det på dit center af indflydelse? Kan du gøre noget ved det? Eller kan du slippe det? De ting du har indflydelse på, øv dig i at tackle dem eller flytte fokus, som øvelserne i kapitel 2 viste dig. De ting du ikke lige nu kan ændre, slip dem, tænk positivt om hvad du får ud af det frem for at fokusere på det negative.

**Smid negative ting ud i floden**

#### **2. Definer dit kompas**

Lav øvelsen færdig, den jeg beskrev omkring at finde værdier og kompas på side 62. Hæng sedlen synligt op i boligen så du DAGLIGT kan suge indtrykkene til dig.

#### **3. Find dine styrker og naturlige talenter**

Lav øvelsen side 67 med at finde dine styrker færdig.

#### **4. Hvad brænder du for?**

Det er virkelig essentielt og vigtigt, at du vælger hvordan du kan (gen)finde din passion. Måske føler du dig allerede passioneret og er ret fint tilfreds med dit arbejde og liv. Men jeg vil gerne udfordre dig på, at du kan få endnu mere energi ud af det du laver ved bevidst at tage det hele til service. Præcis som din bil skal holdes ved lige, så skal dit liv også en gang i mellem have et eftersyn. Der er måske intet at komme efter, men alle biler har godt af at få olieskift og rudepuds. Udfyld derfor dette skema jeg har lavet til dig, som vil hjælpe dig til at få italesat, som Simon Sinek siger, hvorfor du egentlig laver det du laver? Hvad er din oprindelige grund til det? Hvad er din gnist? Hvad tænder dig? Hvad tror du på?

**Den dybere mening - skema til refleksion over dit ståsted og passion:**

<http://tinyurl.com/pmq43by>

#### **5. Spørg dine venner testen**

For at få klarlagt endnu mere hvad der får dig til at trives, bare som den du er, så har jeg lavet et skema til dig, hvor du skal spørge dine venner om hvordan de ser dig. Du vil formentlig blive positivt overrasket og få virkelig værdifuld viden om hvor og hvordan du gør dig bedst for at være glad og tilfreds med at være den du er. Du finder skemaet her: <http://tinyurl.com/p5xhoat>