

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

INDHOLDSFORTEGNELSE

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

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 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 simple, hand-drawn oval shape.

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 trummerummer 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 toilettet, 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 alskens 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 kobede 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, opkogte 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.

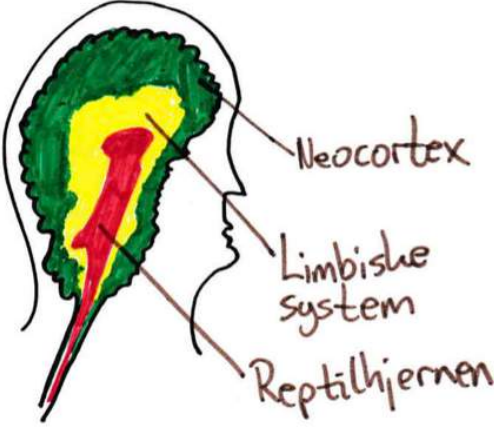
Og her ligger den største kilde til, at vi ikke rykker os. For hvis du først indser, at du gerne vil være et andet sted og har brugt mange år på nogle værdier, der ikke har været helt opdateret og måske præget af andres dagsorden, så kan konsekvensen ved at lytte til din indre sandhed, synes uoverskueligt 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>"Den intelligente hjerne" <i>Neocortex</i> – 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>"Følelhjernen" <i>Det limbiske system</i> – 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>"Instinkthjernen" <i>Reptilhjernen</i> – 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 (hjerter), 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 baggage, 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

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.

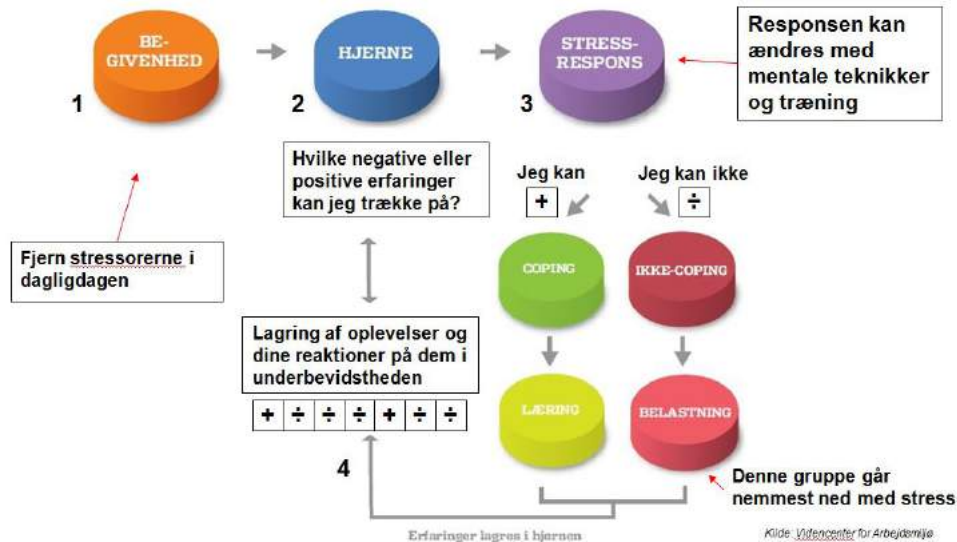
Denne automatiske dannelse af følelserne forstærker vores langtidshukommelse...og det er rigtig smart for at vi nemt og på et splitsekund, helt automatisk, bare gør det, som vi har lært vi skal gøre. Fx hvordan du børster tænder, at cykle, stå op om morgenen, binder snørrebånd osv...vaner...men samme 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 deicen "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

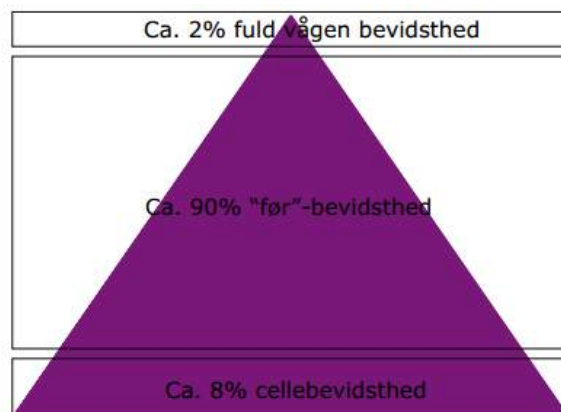
Vi er bevidste mennesker. Men vi er ikke mere bevidste end at vi ofte gør ting, som vi egentlig ikke er helt bevidste om...Har du nogensinde sagt noget til en person for så senere at finde ud af, at det faktisk blev opfattet fuldstændig anderledes af vedkommende end du havde tænkt det selv? Eller at 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.

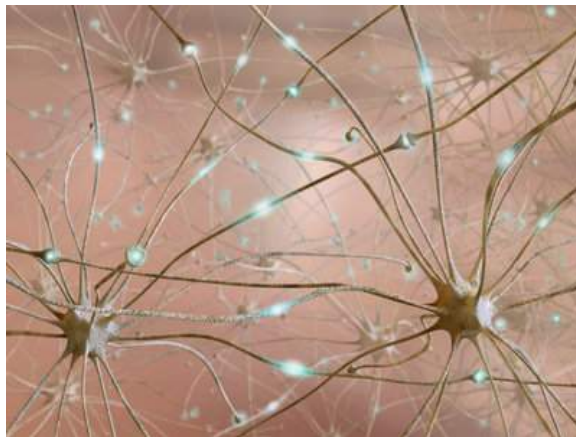
Med det samme er i inde i de samme mønstre, samme roller, samme følelser - og måske er du til klassefest-reunion efter 30 år og det er tydeligt hvordan samtlige af jer grupperer jer i præcis de samme grupper, som dengang.

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

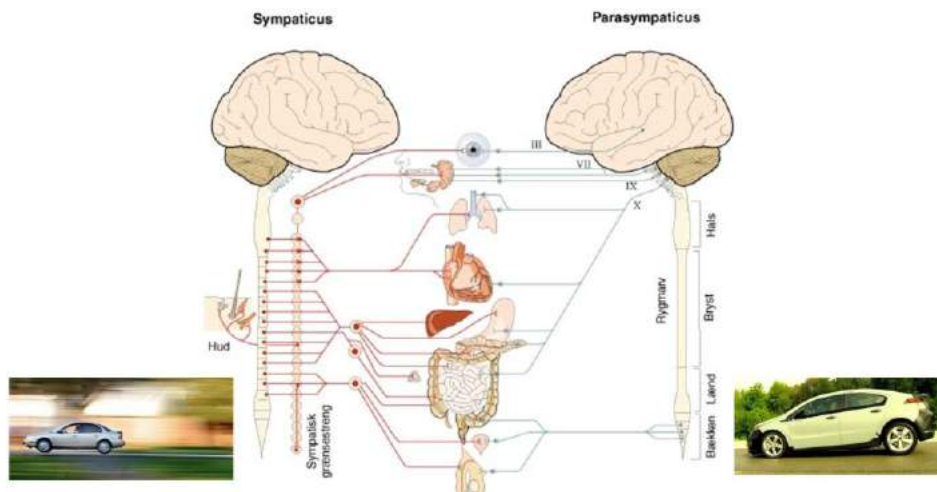
Så snart du lægger mærke til at du er på vej op af bakken, så stop op! Observer dine følelser, mærk dit åndedræt, stop mentalt op et kort øjeblik og indse du nu har brug for at gøre noget andet end du plejer. Her kan det i starten ofte være svært at styre fordi det jo er en helt ny vane du begynder at 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 "parasymptatiske" 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

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

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

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?

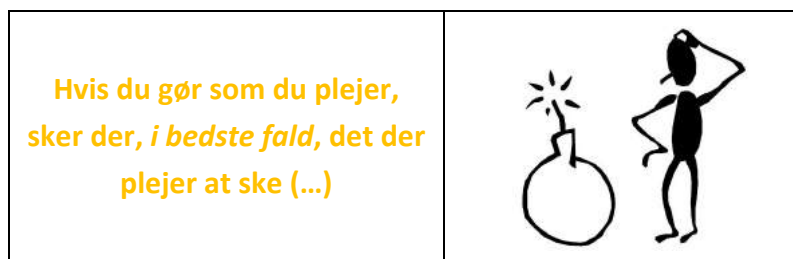
Det vigtigste for mig er, at jeg bruger mit liv på noget, der giver mening for mig. Så er det lige meget om det er skraldemand, ingeniør, tømmer eller kontorassistent. Så længe jeg føler glæde ved det jeg laver. Vi er alle sammen forskellige og ingen ting er bedre end andre. Vi er alle bare mennesker - 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	Total	73 år

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.

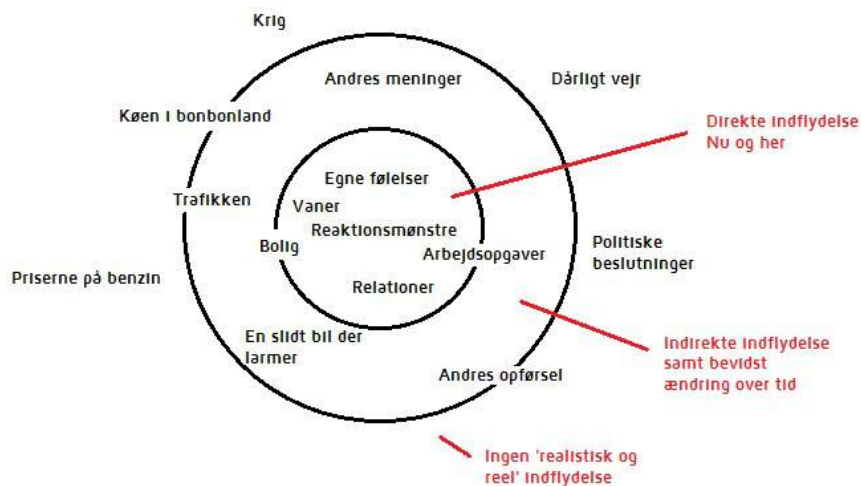
Det handler jo om en balance. Jeg bruger selv 80/20 princippet. 80% af min tid bruger jeg på det der betyder mest for mig og som støtter mig i min udvikling og de sidste 20% bruger jeg på alt det "andet", som fx Facebook. Og så nyder jeg det i fulde drag når det er.

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 interessemæssigt. 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
- 👁 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>

KAPITEL 4

KUNSTEN AT TAGE STYRINGEN

Om at turde mærke dine følelser og tillade dig selv at opleve alle fornemmelser og tanker, samt at transformere dine hæmninger og følelsesmæssige bånd.

Jeg kunne se det på lang afstand. Han holdt bare der. Stille og roligt afventende. Som en glubsk tiger, der vil nedlægge sit bytte og ved præcis hvornår den skal slå til. Jeg kørte videre i den store slamspreder på marken - ned mod kollegaen og videre over til opsamlingsbunken. Jeg kunne godt fornemme han ville snakke med mig. Indeni var der en anelse irritation over hans fremadbrusen og manglende empati. Den gamle konfliktskyhed trak nu lidt i baghovedet og jeg kunne mærke mine følelser stige lidt i niveau. Jeg trak bevidst vejret, roligt, langsomt, og fokuserede bare på nuet, mærkede kroppen og løsnede musklerne lidt.

Næsten henne ved vejen kører han hen til mig, afskærmer mig helt, stopper sin maskine, hopper resolut, lidt forkrampet i ansigtet og i korte bestemte skridt ned fra førerhuset, hen til mig, stiger op på min maskine og åbner vredt døren.

Hans blik kommer nede fra og op og rammer mine øjne og med en gestikuleren med højre arm og hånd og en "jeg-skal-nok-lige-fortælle-dig-hvordan-tingene-hænger-sammen" attitude udbasunerer han med sin lidt skarpe stemme:

*"Det er både første og eeneste gang det sker! Du spreder slammet ud over vejen og ind på naboens mark og det er simpelthen ikke godt nok. Er du klar over hvor emsige de her mennesker er? Du skal sgu holde dig langt væk og ikke starte med at sprede før du er helt væk. Hvordan er det du drejer, hurtigt, **alt** for meget speeder. Slamsprederen er jo direkte forbundet til motorens omdrejninger."*

Der bliver en kort pause og mens de 6 sekunder forløb har jeg nået at mærke irritation, vrede, ærgelighed, ikke-god-nok, medfølelse og accept...gosh det gik stærkt...godt jeg har lært at trække vejret med mine følelser og ikke lade dem styre mig længere. Blot observere de er der...



Før i tiden ville jeg have trukket mig ind i mig selv

når den slags skete. Måske have sagt undskyld eller det beklager jeg eller slet intet gjort og ladet ham grise mig til, for til sidst, sådan lidt sammenbidt sige, "det skal jeg nok passe på med" osv...og så gå med følelsen af at blive overrumplet og trådt på af en anden persons aggression. Måske flere dage. Måske ville det gøre jeg ikke ville turde se lige så meget på ham, snakke lige som vi plejer. Stille og roligt synes jobbet ikke var noget for mig alligevel. Kun pga. ham...

Men det var dengang...I de 6 sekunder når jeg også at reflektere undervejs over hvad det er for et motiv, der ligger bag hans vrede. Gad vide hvilket behov og frygt det repræsenterer når han sådan lader sit EGO, helt ubevidst adfærd, styre ham fuldstændig. Jeg ved, at når vi spreder slam på markerne, så er der risiko for at sprederen slynger slammet så langt tilbage at det kan ramme bygninger, biler, veje osv. Ting hvor beboerne kan blive meget sure over griseriet. Og denne ene gang var jeg kommet en anelse for tæt på. Det var ikke min bevidste intention og jeg gjorde mit bedste for at undgå det. Men det var trods alt 3. dag jeg prøvede maskinen og det koster lidt start-vanskeligheder. Og så havde jeg sagt ja til at hjælpe, udelukkende fordi en bekendt var i bekneb med mandskab,

og indgik som sådan ikke i det faste mandskab, men han så mig som en der havde adskillige års erfaring kunne jeg godt fornemme.

Og så har han en historik fra tidligere i sit job med beboere hvor de er blevet tvunget til at køre ud bagefter de har spredt slam og vaske en hel husmur ned for det fordi de var kørt for tæt på. Så ydmygelse, irritation, overarbejde til kl. 3 om natten på dage hvor de i forvejen arbejder 15 timer om dagen i høstsæsonen...Han besad selvfølgelig en gammel frygt for at det skulle ske igen...

Så jeg trækker vejret stille og roligt mens han går - lidt skævt og unødigt - 'amok' i sin ukontrollerbare og ikke-bevidste reageren. Hans gamle madpakker og uforløste følelser skal ikke styre min tilstand og bringe mig ind en reaktion, der nemt kunne skabe en stor konflikt. For klart - jeg synes han var ubehøvlet og ikke særlig rar over for mig. Så da han er færdig siger jeg roligt, med kærlig og venlig stemme:

"Det forstår jeg godt du ikke synes er særlig godt med det slam udover vejen. Det er vigtigt du ved, at det på ingen måde var med vilje det skete. Jeg er trods alt først ved at få ordentlig fat i teknikken i dag. Jeg skal selvfølgelig nok være ekstra opmærksom fremadrettet. For det er da klart, at der er ingen af os der ønsker at have sure kunder - for det går bare udover os selv - men det ved du jo."

...tilsat et lille smil og en lethed i stemmen...

Og så blev han helt rolig og smilede lidt og sagde, at nej det var godt nok ikke særlig fedt at skulle arbejde til langt ud på natten bare fordi vi kører med slam.

Hvorefter jeg tilføjer med et smil, nu da han er faldet en anelse mere til ro:

"Det er godt vi snart er færdige her, så vi ikke behøver være nervøse for det". Han nikker, griner lidt og siger *"det' sgu godt nok - ja vi er snart færdige"*.

Og så var der ikke mere varm luft på den ballon...Jeg havde mødt ham neutralt uden at lade mig rive ind af hans tydeligt mærkbare irritation og ladet mine egne følelser køre min sindsstemning op. Jeg ved jo godt, ligesom kapitel 1 og 2 handlede om, at alle mennesker har en bagage med sig og det er den tyngde af hukommelser, der altid er vores referencer når vi skal interagere med andre. Så ved at imødekomme hans reaktion og implicit italesætte hans bagvedliggende behov, var der ingen kroge han kunne blive ved at have hægtet fast i mig.

Og de gamle følelser jeg selv mærkede, kunne jeg indvendigt tænke 'accept' omkring, trække vejret roligt og minde mig selv om, at det er helt okay de er der.

Hvis han en anden gang ville gøre det igen, så er det klart, at så må jeg dog bevidst vælge at fortælle ham hvad hans måde at reagere på gør ved mig, samt italesætte hvordan jeg gerne vil have vi kommunikerer på fremover.

For een ting er at jeg denne gang kan rumme situationen, men gentagende gange er ikke okay - for han har altså en tendens til 'ubehøvlet opførsel' som mine kære bedsteforældre ville kalde det. Så vil det svare til at jeg lader ham overskride mine grænser og integritet. Og det vil gå udover mit selvværd og øge min indre stresstilstand.

Det interessante er også, at kort efter kom den anden medarbejder hen, som ikke havde set vi havde talt sammen, men havde set mit lille stunt, og siger følgende:

"Martin du skal lige huske at være opmærksom på, når du er nede ved vejene og husene, ikke at komme til at køre for tæt på. De bliver så sure naboerne hvis vi sviner for meget. Så bare træk et par meter længere væk - det er bedre at du ikke får kanten med, end at vi får en sur mand på nakken".

Han er fuldstændig rolig, smiler mens han siger det og har en tydelig empatisk forståelse for, at jeg ikke har prøvet det før. (Jeg kunne dog fornemme, at han har en konfliktskyhed, som jeg selv har haft, og at det faktisk er den der gør, at han ikke 'tør' sige det anderledes til mig, men ikke desto mindre, så var det en hel fornøjelse at blive mødt så venligt)

Så det handler ikke om det vi siger, men om *måden* vi siger det på - som igen er afledt af hvor gode vi er til at håndtere vores følelsesmæssige tilstand...

Men at komme dertil for mig, har da taget noget tid. For jeg har skullet gennemleve og transformere konfliktskyhed, ikke-god-nok-følelsen, frygten for at blive afvist, stolthed, manglende anerkendelse, skam, frygt for at gøre noget forkert, og så lige lidt flere også :o)

Spørgsmål til refleksion:

1. Hvilke personer eller situationer møder du i din dagligdag hvor du allerede på forhånd ved, at du formentlig vil opleve de følelser, som du har svært ved at rumme?

(Er det onkel Hans til en familiefest? En kollega? Når du kører bil og kommer til en tunnel og bliver bange? Når din partner drejer samtalen hen på børn eller utroskab?)
2. Hvad er din normale måde at reagere på, når du står i en af de ubehagelige situationer?

(Kan du genkalde dig følelserne lige nu? Hvad gør du med kroppen? Med din stemme? Øjne? Plejer du at sige de samme ting hver gang?)
3. Hvis du fx er bange for at sige din mening eller bliver usikker når en anden person er dominerende, hvad er så det mindste du kan gøre for at ændre din reaktion?

(Forlade lokalet? Huske at trække vejret dybt ned i maven? Spørge vedkommende på en helt anden måde end du plejer?)

Det er følelserne der styrer os

Det handler altså om følelser. At anerkende de er der og hvad de egentlig er for en størrelse. For selv de hårdhuede mænd har dem. Alle mennesker har dem. Spørgsmålet er blot om du lægger mærke til de er der...inden du reagerer og bare har en automatisk måde at være på...for under din adfærd ligger der altid et følelsesmæssigt træk.

Hvordan kan du bruge dine følelser konstruktivt og som en kæmpe drivkraft og propel til at accelerere din udvikling og relationer, frem for at lade dem dræne dig og styre dig?

Det handler om at tage styringen selv og være kaptajn i sit eget liv (eller kaptajnde - hvad hedder en kvindelig kaptajn egentlig? Det samme? ... måske det kunne være styrkvinde, overdame, bådfrue ... hm...nå det må lade sig undersøge på Google en dag...)

Du kender det måske godt, når du mærker en bestemt indre tilstand overtage dig fuldstændig. Det er bestemt ikke rart eller særlig fedt ikke at kunne komme ud af det eller få det til at blive mindre. Det er som om, at du ikke kan undgå, at følelsen bare borer sig ind i dig, maven slår knuder, du bliver rød i hovedet, vred, ked-af-det eller opgivende...Det er som om, at du ER de følelser du har...

Hvis du oplever noget, der er smertefuldt, både fysisk og psykisk, og ikke er opmærksom på at det sker, så kan det temmelig hurtigt uden at vi styrer det, afstedkomme en hel række følelser, tanker og reaktioner, som:

- 👁️ "Jeg hader det her"
- 👁️ "Jeg ville ønske det ville gå væk"
- 👁️ "Kan jeg stole på mine følelser lige nu"
- 👁️ "Gad vide om det bliver værre end det her?"
- 👁️ "Hvorfor har jeg det sådan - hvad er der galt med mig?"
- 👁️ "Hvorfor kan jeg ikke bare slippe dem og være normal?"
- 👁️ "Kommer jeg nogensinde over det?"

Al denne mentale og følelsesmæssige reaktivitet - disse normale reaktioner - fører oftest til irritation over tingenes tilstand, lysten til at få det til at forsvinde eller selv flygte langt væk fra det. Nogen forsøger faktisk at få det til at forsvinde, både bevidst og ubevidst, ved at dulme det med alkohol, fester, seksuelle udskjelser, trøstespisning, depression osv. Mens andre stener hver aften foran TV'et, ser endeløse rækker af film, er lidt på Facebook, så på mail osv.

Det kan også føles som om, at vores problemer ikke er store nok eller værd at snakke med andre om. Du har måske selv hørt dig tænke, eller kender nogen der gør sådan her:

- 👁️ "Det er ikke noget..."
- 👁️ "Pyt med det..."
- 👁️ "Nu må jeg også lige tage mig sammen"
- 👁️ "Arh jeg er jo et voksent menneske - der er ikke nogen grund til at føle sådan"

Ofte prøver vi at finde rationelle forklaringer der kan opbløde eller retfærdiggøre, at vi har det som vi har det. Vi prøver at finde forklaring på tingene, så vi ikke behøver mærke dybden af de følelser vi har.

Som person handler det dog om at lære at være opmærksom på den smerte du oplever og træne dig selv i bare at observere det som en tilstand, en oplevelse, ikke mere, ikke mindre, end hvad det er, men mindre og mindre fastlåst og bundet af alle de tanker og den reagerende effekt som kommer på grund af det der sker inden i dig.

"Du HAR følelser, men du ER ikke dine følelser"
- Gammel visdom

Problemet er netop, at vi kommer til at identificere os med vores følelser - de er jo inde i os...og det er ikke noget vi bare kan grave ud og smide væk - det er det der gør det svært - at vi netop IKKE kan flygte fra dem.

Men prøv at tænke over dette eksempel:

Hvis du ser eller bare *hører* om en ulykke, nogen der falder og slår sig, en der får en bold i skridtet (ja mændene kan vel godt forstå hvad jeg mener her), en der er ulykkelig på grund af et kærestebrud, en der skærer sig på en kniv eller lignende, så kan vi nærmest *mærke* det med det samme i vores krop! Du krymper dig automatisk sammen, når du ser en få et ordentligt slag i maven til en boksekamp, du får gåsehud når du hører om en heroisk handling af en hund, der redder sin ejer fra døden...Det er næsten som om, at det *er* dig selv, der oplever det. Og din tankemæssige fantasi er samtidig i fuld gang med at danne sig billeder og se historien udfolde sig...

Hver gang det sker, er det *uden* for dig...Det er en *ydre* oplevelse, som giver dig en *indre* følelsesmæssig tilstand...

Men...

...du ER jo ikke den oplevelse...

Du **HAR** en oplevelse, som giver dig nogle følelser. Men du **ER** den ikke. Så du er ikke dine følelser. Du er en person, der har nogle følelser på baggrund af nogle oplevelser. Og hvis du husker kapitel 2, så er 95% af det vi tænker, husker og føler, *gamle* følelser, som kommer på baggrund af ting vi hører, ser, dufter osv. som blot 'trigger' et gammelt genkaldeligt netværk af følelsesmæssig hukommelse.

Det er præcis det samme, der gør sig gældende, når du pludselig får en følelse inden i dig selv, som du ikke ved hvorfor er der. Du *har* følelsen - enig...men du *er den ikke*. For den går jo væk igen...Alle har oplevet at være triste på grund af noget - det går over. Alle har oplevet at være glade på grund af noget - det går over.

Du er et menneske, der har en bagage med sig, som dagligt bliver aktiveret på baggrund af tanker og oplevelser du har i din dagligdag.

Du ved jo også godt, at den ungdomskæreste og de følelser i havde sammen ikke længere 'sidder' i dig. Du kan genkalde nostalgi, en rar følelse, måske et savn og en ked-af-det-hed, men de *konkrete* følelser i havde sammen er for længst fordampet.

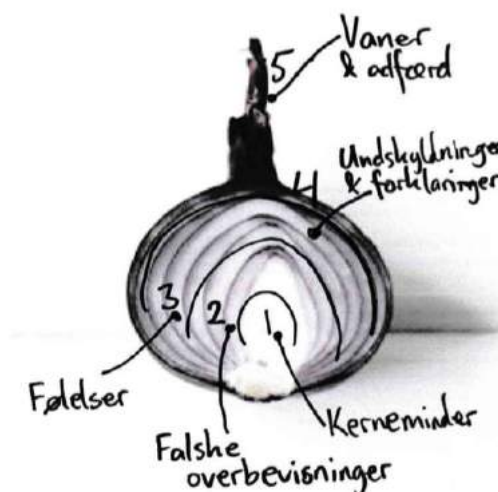
"Ja men Martin jeg har da for faen stadig følelsen af at være svigtet og bliver da ked af det når jeg se ham eller hende en gang i mellem oppe i byen?"

Og det er rigtigt...personer, arbejdspladser, bestemte sætninger osv. kan få os til at have det rigtig skidt...på et splitsekund...og det skal vi på ingen måde negligere. Det er netop, når vi negligerer tingene, at det går galt (du husker formentlig frøkomplekset fra kapitel 1 og tesen om at lade dig blæse skæv pga. vindene omkring dig?). Det er ikke rart eller fedt når følelserne 'tager en' og styrer vores humør.

Det vigtige er blot, at huske sig selv på, at det vi oplever i dag, af følelser vi ikke ved hvad kommer af, eller som vi ikke kan lide at mærke, er *levn* fra de påvirkninger og historier, som dit ubevidste sind har tilegnet sig, **på baggrund af** det du har oplevet...!

Vores personlighed og dermed også følelsesliv er som et løg med flere lag, hvor det yderste lag er de følelser, vi bevidst eller ubevidst viser andre. Det er vores opførsel. Du kender måske det her med, at i nogen sammenhænge er du mere en type af dig selv end andre, fx på arbejde hvor du viser en bestemt del af dig selv, mens du med veninden er en anden og derhjemme privat tillader du dig at være og vise en helt tredje side af dig. Men under vores ydre adfærd gemmer vi undskyldninger og rationelle forklaringer på hvorfor vi gør som vi gør. Alle for at beskytte os mod de lag der ligger endnu dybere. For som jeg har skrevet om før, så er EGO'ets funktion bl.a. at *beskytte* os mod de smerter der har været gennem tiden, så vi ikke skal opleve det igen. Vores sind prøver blot at beskytte os mod den følelsesmæssige lidelse...

Derunder ligger følelserne og under dem en historie vi har fortalt os selv på baggrund af det vi har følt. Det er falske overbevisninger, måder at se os selv på. Fx "det kan jeg jo alligevel ikke finde ud af" eller "jeg har nok alligevel ikke nogen indflydelse på det". Og under dem ligger de oprindelige følelser og fundamentet for de lag vi viser andre.



Nogle gange er det svært at skille de forskellige lag fra hinanden. Og mange af os er ikke bevidste om det, der foregår i det inderste lag, som udgør vores grundfølelser - sorg, glæde, vrede og seksualitet. I vor tid fokuserer vi så meget på, hvordan vi virker på andre, at vi er dårlige til at være i kontakt med vores inderste følelser.

Sindet fortæller sig selv en historie for at dække over smerten

Jeg havde en midaldrende klient på et tidspunkt, som oplevede hun følte sig ked af det uden grund, var lidt utilpas i større forsamlinger og havde svært ved at sige fra. Det var gerne når hun var i en situation med ukendte relationer, til arbejds møder med folk hun ikke følte sig vildt tæt på og når hun skulle give udtryk for sine egne meninger og ikke var enig i tingene, at hun fik sine reaktioner.

Hendes mønster var, at hun trak sig lidt ind i sig selv. Følte sig ved siden af til festen, var ret stille og tænkte, at hun ikke rigtig passede ind her, de andre er også sjovere end hende, når hun sagde noget følte hun det akavet og som om folk ikke rigtig syntes hun var sjov eller klog at høre på, samt at hendes mening ikke rigtig talte.

Det var en stor hæmsko for hun følte hun skulle kæmpe for at holde humøret oppe, bruge kræfter på at smile til folk og var ikke sådan helt glad og tilfreds. Det gjorde, at hun ikke var super motiveret for at tage på arbejde, samt fik gerne at vide af partneren, at hun ofte så sur ud. Hendes oplevelser til daglig var, at hun ikke havde det så godt...

Det bliver tydeligt undervejs i vores forløb sammen, at hun har tilegnet sig en del overbevisninger om sig selv, som er ret hæmmende. Hendes sind havde fortalt hende daglige historier og overbevisninger, som hun kan høre sig selv tænke, såsom:

- 👁️ Jeg fungerer ikke rigtigt i sociale sammenhænge
- 👁️ Jeg er nok lidt svag fordi jeg ikke kan sige fra over for folk
- 👁️ Det jeg siger har ikke nogen betydning alligevel
- 👁️ Jeg er sådan en person der bliver nemt irriteret og ikke rigtig passer ind

Og under sin, "jeg er lidt irriteret på andre" og "det er også bare mig...", **lå der en dybere forankret tilstand af ikke at føle sig god nok og at hun ikke følte sig anerkendt for den person hun inderst inde følte hun var...**men den erkendelse kom først da hun tillod sig at føle det hun føler...

Lad mig give dig en forklaring på hendes historik:



Det viser sig, at helt tilbage da hun var lille - omtrent 5-6 år - var hun blevet "efterladt" i en sandkasse på en legeplads. De var lige flyttet til ny by, ny skole, nye kammerater, nyt alt...

Faderen var gået væk et øjeblik for at skylle hænder og tage noget vand med til sin datter. Men den tid forekom usandsynligt lang og stor for et lille barn,

der endnu ikke har ordentligt udviklet den rationelle 3. del af hjernen.

Så det eneste hun så var voksne hun ikke kendte, masser af larm, og sin nærmeste omsorgsgiver, som står for al tryk og fundamentet for hendes overlevelse, var der ikke for at trøste og støtte. Hendes reptilhjerne har koblet, at du er væk fra flokken, du er i fare, du kan ikke få mad og næring, det dør du af...

Interessant at hun så tydeligt kunne huske den situation, da jeg spørger ind til hvad hun tror er grundårsagen til hende tilstand.

(Husk CATS-modellen - hjernen søger på harddisken efter alt hvad du har oplevet, der minder om det du sidder med. Og bare tanken om at ville lede efter en grundårsag er nok til, at hjernen faktisk finder de reelle gamle oplevelser frem...ja...crazy nok, men sandt!)

Faderen er kommet tilbage, trøster sin grædende datter og så er den historie glemt...og så alligevel ikke, dybt nede i underbevidstheden. For historien hendes sind har skabt er, at når hun er i større forsamlings, når der er støj, samt folk hun ikke kender, så bliver hun "utryg". Hun kan herefter fortælle mig, at det faktisk er gået igen hele sit liv. I folkeskolen havde hun det også sådan, samt netop nu på sin arbejdsplads er det også følelsen af utryghed der plager hende.

Vores tidligste erindringer forplanter og gentager sig op gennem livet!

Du skal altså have fat i **roden** til din tilstand for at transformere den.

Lad mig give dig et konkret eksempel:



Tænk på et træ. Du kan sagtens fjerne nogle blade, klippe flere grene af det og sågar endda fælde halvdelen af det, men det gror stadig videre. Uanset hvilken grundstamme det har, hvornår og hvor du har plantet det, så har det muligheden for at blive ved at vokse.

Først når du skærer træet af helt nede ved roden og fræser stubben op, stopper træet med at gro!...

Derudover, så har hendes far hele hendes opvækst aldrig ladet hende tale færdig eller vist anerkendelse for hendes holdninger. Hver gang en af børnene i familien havde en mening om noget, så kom faderen altid med en slutkommentar, der opsummerede eller lige satte hans præg på samtalen. Sådan en der altid skal have det sidste ord...kender du den type? Og når han kom hjem fra arbejde fik de at vide, at de skulle være stille og lade far sove og slappe af. Han var også den der fik lov at tale længe om sin dag når den var gået skidt. Han brugte store armbevægelser og var ret intimiderende i sit kropssprog for et lille barn. Igen utrygheden, som grundelement.

For at finde frem til kernen, så skete der nogle ting undervejs. Der var frygt for at skulle åbne op for sine følelser. Blokering for at kunne finde svar på spørgsmålene fordi det vil sætte en følelsesmæssig reaktion i gang.

Flovhed over at "indrømme", at hun ikke følte sig god nok eller sige hvad hun egentlig tænkte - fx "Jeg føler skam over at tænke sådan", eller "jeg er usikker på mig selv".

Eller frygten for at virke svag ved at sige "jeg har egentlig bare lyst til nogen gange, at der skal komme en eller anden og redde mig...", eller "jeg synes det er giga hårdt og ved ikke helt hvad jeg skal gøre for at komme videre".

Tæm følelserne mens du er i det

Det er bl.a. i disse situationer, at Emotional Five øvelsen fra tidligere kapitel er uhyre vigtig. Jeg spurgte hende: "hvorfør tror du har det sådan - hvad er årsagen til det?"

Her trak hun vejret oppe i brystkassen, kiggede lidt tomt og forvirret ud i luften...viste tvivl og rykkede genert på fødderne og begyndte at gnide hænder og fingre mod hinanden. Nu var hun rent fysisk i sin yderste normale mønsteradfærd...Hendes krop var decideret i en "utryghed"-tilstand - rent fysisk. Hvad gør et lille barn når det føler sig genert, kejtet, utryg og ikke ved hvad det skal sige? Drejer kroppen, kigger ned, leger med hænderne...

For at hun skulle trække sig ud af den grundfølelse og ego'ets konstruktioner og selv indse grundårsagen, så krævede det at jeg her fortalte, at jeg godt kunne se, at hun sad og bevægede sig, så hun blev klar over det, samt spørge ind til det der foregik i hende:

- 👁 "Hvad sker der lige nu"
- 👁 "Træk vejret med det og tillad dig selv at mærke hvad der sker i kroppen"...
- 👁 "Hvor sidder følelsen?"
- 👁 "Er der nogle fornemmelser?"
- 👁 "Det er okay det du mærker lige nu - du ER ikke de følelser - du er en voksen person, der sidder lige nu og mærker en gammel følelse - det er okay..."

Og på et splitsekund kigger hun op på mig, har en tydelig aha-oplevelse og erkendelse og siger: "Jamen det handler jo om, at jeg ikke føler mig god nok"...det røg nærmest ud af hende og jeg kunne se, hun selv var overrasket over, at hun bare sådan pludrede det afsted - umiddelbart - og sandt...

(Det er en situation hun selv har grint utrolig meget af nogle måneder efter og frem - for det er netop humoren i det bagefter, som er en naturlig, positiv konsekvens af at gå gennem "smerten"...i dag har hun *erfare*t, at hun ikke længere ER den følelse hun gik med...den er nemlig væk - fordampet - gennemlevet...!)

Så hun afslørede i sin erkendelse, det hendes underbevidsthed havde lagt låg på...Hun trængte gennem dagligdagens lag og fik adgang til de 95% følelseslag fordi hun gik *gennem* følelserne hun sad med og *trak vejret med dem*. Dét er en af dørene til forløsning frem mod naturlig glæde...

Herfra gik hun direkte til skriveblokken og skrev alle de ting ned, som hun aldrig før har turdet sige til nogen, og næsten ikke selv turdet tænke. De ting hun har haft lagt låg på gennem tiden fordi hun jo har lært, at hendes følelser, meninger og måde at være på ikke var noget særligt 'værd' ifht andre.

Samme dag og i ugerne efter beretter hun om at føle sig helt lettet, fri i brystkassen, 'ovenpå' igen. Det er som om, at hun ikke er tynget på samme måde som før og hun føler sig ikke "ufrivilligt" ked af det og bange fordi hun ikke ved hvad der "er galt"...

" You must be shapeless, formless, like water. When you pour water in a cup, it becomes the cup. When you pour water in a bottle, it becomes the bottle. When you pour water in a teapot, it becomes the teapot. Water can drip and it can crash. Become like water my friend. "

- Bruce Lee

Spørgsmål til refleksion:

1. Hvilken erindring har du, som du i dag godt kan se, har kunnet aflejre en historie i dit sind, som du nu er bundet af?
2. Hvis du skal være 100% ærlig med dig selv, hvilke "skamfulde" følelser og oplevelser har du, som gør, at når du tænker på dem eller når de bliver aktiveret gennem situationer i din dagligdag, så rusker det i dit fundament?
3. Hvor mange år har du lyst til at vælge at gå med dem og lade dem dræne dig?
4. Hvis du sætter dig med lukkede øjne og tænker på en ubehagelig ting eller følelse - og samtidig siger til dig selv - "hvad er grundårsagen til det her? - hvorfor har jeg det sådan? - Jeg ønsker at indse og erkende det der gør, at jeg har det sådan her..."

Hvilke billeder og erindringer dukker der så op?

5. Hvilke irrationelle overbevisninger har du?

("Det er jeg nok ikke god nok til, det er også bare mig, jeg har brug for gruppesammenhold for ellers kan jeg ikke fungere på en arbejdsplads, jeg er intet uden min hund, hun er også meget smukkere end mig, jeg har ikke talent nok" osv.)

Det handler om at "gå med det der er"

Forestil dig et pendul, som svinger fra side til side. For at det kan svinge, så skal det bevæge sig fra den ene side til den anden. Det kan ikke bare nøjes med at svinge til højre og stoppe brat midt på. For at den cykliske bevægelse skal være komplet og fuldendt, samt skabe momentum nok for at pendulet kan svinge retur til den anden side, så skal et pendul bevæge sig i hele dets bevægelighed.

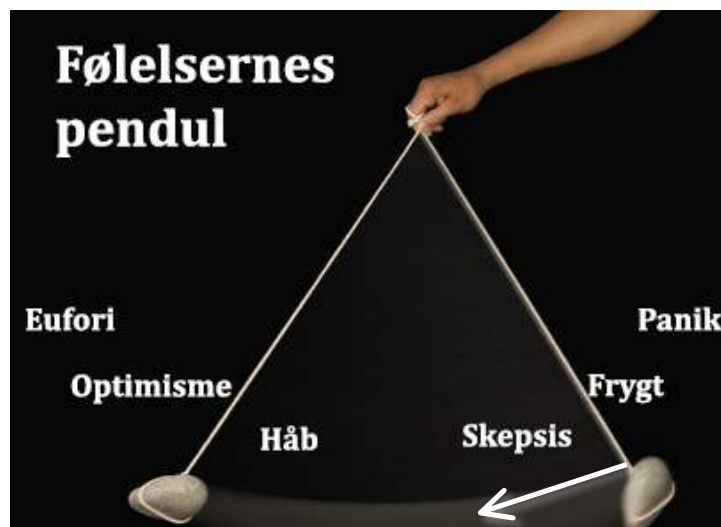
Prøv at se dig selv i lyset af det eksempel...Se dig selv og dit liv eller hjerte, som et pendul, der altid svinger. For at din krop og hjerte skal kunne fungere og for at du kan "holde dig selv i live", så skal din puls svinge op og ned, plus og minus. Du er kun i live netop fordi din energi har en varierende svingningsfrekvens.

Og sådan er det med vores følelser. De svinger præcis som livet. Op og ned. Frem og tilbage. Konstant i en evig flux mellem positive og negative følelser.

Men det er bare som om, at mange af os ikke tillader os selv, at svinge og være i alle livets aspekter - at svinge i hele livets bredde. Det er som om, at vi helst vil opleve det der er rart, hyggeligt, godt, positivt og ikke har så meget lyst til at bevæge os i begge sider af pendulet. Eller også lever vi rigtig meget i netop den negative side af pendulet og tillader os ikke at være i den positive. Vi har måske endda glemt hvordan det er?

Lever du kun i den ene side af livet?

Hvis ikke vi tør mærke livet når det føles negativt og lægger låg på følelser vi ikke har lyst til at have, så lægger vi en dæmper på pendulets svingninger...Vi dæmper vores liv...Vi dæmper glæden...



Og med hensyn til de positive følelser, de virkelig skønne, kæmpe, nærmest euforiske følelser, er der faktisk også mange, som ikke kan rumme at have. Kender du ikke det her med, at du nogen gange er så glad at du ikke ved hvor du skal gøre af dig selv og den glæde? At du har så store kærlighedsfølelser for et andet menneske, at du er bange for at sige eller give fuldt udtryk for dem, i frygt for at skubbe den anden væk - at vedkommende bliver bange og synes du er underlig eller for meget?

Grunden til, at vi ikke lader os være fuldstændig frie og svinge i alle vores følelser er, at vi jo netop er blevet normaliseret gennem opvæksten. Vi er så præget med hvad vi ikke må og må, samt idéen om at vi skal passe ind og helst ikke må stikke udenfor...at være anderledes er ikke så smart. Og så er følelser jo heller ikke ligefrem noget vi har på skoleskemaet i folkeskolen...Tænk engang hvis vi havde ugentlige fag med "lær at håndtere følelser"...

Så vi pålægger os selv en forkrampning - en nedskalering af vores eget pendul. Vi strammer pendulets ophæng, så det ikke svinger frit og fleksibelt, men mere trægt end det kan. Vi skal bruge ekstra energi og kræfter til daglig, netop fordi pendulet i os, helt af sig selv, som en grundtilstand, altid ønsker at være frit bevægeligt.

Og når vi så en gang imellem mærker vreden, panikken, frygten, eller euforien, kærligheden til et andet menneske, så er vores nervesystem i alarmberedskab fordi det har lært, at være på vagt over for dem.

Når vi en gang i mellem bliver presset ud af vores komfortzone - når vores følelsesmæssige pendul svinger længere ud end det plejer og vi rammer en gammel hengemt tilstand, så er det vi reagerer per automatik.

Så det handler om at udvide vores følelsesmæssige kapacitet. At træne os selv i at mærke de følelser vi nu engang har. Stille og roligt bevæge os gennem arbejdet med at studere os selv. Undersøge vores mønstre og hengemte lag, gennem meditation og stilhed med os selv, gennem nærvær og bevidst observering af vores handlinger til daglig. Lægge mærke til hvordan vi har det - uden at ændre på det.

På den måde kan vi langsomt, venligt og kærligt åbne os for livet. Åbne os for den fuldstændig fantastiske følelse af frihed, som kommer af at stå 100% ved den du er - komme helt dertil hvor vi *tør* at være sårbare og flyde frit gennem både positive og negative følelser - være som vand, ligesom Bruce Lee's citat mindede os om.

Men ikke være i hele pendulets bredde med forkrampninger på følelserne, men med en neutral, rolig og accepterende følelsesmæssig tilstand af, at det er helt okay, at jeg har det som jeg har det...

Lad os lave en kort øvelse på næste side, hvor du træner dit pendul i at svinge i hele dets bredde - *øver* dit nervesystem til at være 'okay' med de følelser der nu engang er og bare *går med dem*.

Sådan håndterer du svære følelser

Find en oplevelse frem, som er aktuel i din dagligdag lige for tiden. Noget der får dig til at mærke nogle følelser, som er knap så rare at have. Det kan være en kollega, en ven eller irritation over noget, når dine forældre spørger til din økonomi eller når din mand ikke bare lytter, men altid skal komme med løsningsforslag.

Det kan være hvad som helst - bare noget du ved rykker ved din indre balance, når du møder det i din hverdag. Mens du mærker effekten i dig af den situation skal du lave den øvelse jeg har indtalt til dig.

Øvelsen, som er en praktisk udvidelse af Emotional Five, guider jeg dig igennem her:

<http://www.staytrue.dk/saadan-haandterer-du-svaere-foelelser>

Nedenfor her har jeg blot i korte træk beskrevet teknikken, så du kan læse og forberede dig på processen. Brug ovenstående link til at gennemføre øvelsen med mig.

- 👁️ Sæt dig godt tilrette på en stol. Start med at mærke stolen du sidder på. Fornem åndedrættet. Bare følg dets helt eget rytme
- 👁️ Forestil dig nu den situation du har valgt. Se den for dit indre blik. Måske i billeder eller som en lille film. Mærk de følelser du har knyttet til det
- 👁️ Du skal ikke ændre på noget eller få følelserne til at gå væk. Tillad dig selv at mærke det du mærker
- 👁️ Træk nu vejret roligt, langsomt og dybt, som i EF åndedrætteteknikken. Trækker vejret dybt ned i maven, dernæst op i brystkassen. Holder vejret lidt og puster dernæst langsomt ud. Tømmer maven og derefter brystkassen. Hold vejret lidt og fortsæt sådan
- 👁️ Bliv ved med at tænke på oplevelsen. Se det for dig
- 👁️ Træk vejret sådan i omkring 2 minutters tid
- 👁️ Langsomt lader du oplevelsen fade væk og fokuserer blot på åndedrættet
- 👁️ Mærk den fysiske fornemmelse af at trække vejret
- 👁️ Langsomt og roligt når du er klar til det vender du tilbage til rummet du er i
- 👁️ Mærk nu i kroppen - hvordan er der?
Er der ro på? Lethed?

Den forløsning du nu mærker hvor der er kommet ro på dine følelser, er det der sker, når du trækker vejret *med* dine følelser uden at ville have dem til at forsvinde.

Sådan kan du bruge åndedrættet til at skabe så meget ro som muligt, mens du er i følelsesmæssig stress.

Når vi lægger bånd på os selv, så går det galt

Hvis vi aldrig har fundet ud af hvem vi er, ikke har en fornemmelse af hvad vi står for, kender vores grænser, tør give udtryk for det vi føler, tør sige fra, sige til, kan mærke vi har brug for at sætte rammer for et venskab eller tør indrømme og acceptere over for os selv, at vi måske har det lidt skidt nogen gange og gerne vil noget bedre, så binder vi os selv. Og over tid vil du opbygge ubalance i dit energisystem, som kan sætte sig både fysisk, mentalt, følelsesmæssigt og værdimæssigt. Du vil opbygge stress.



Jeg har som tidligere skrevet, selv oplevet at være kommet for langt ud. Jeg havde gennem et helt liv, ganske normalt og som de fleste levede det, lagt låg på ting, ikke lært at reflektere over mit ståsted, var i tvivl om hvor jeg skulle hen i livet, gjorde blot det som man nu engang gør. Tager en uddannelse, får en kæreste, finder et sted at bo, tænker i børn og bygger familie. Men under alt det, ulmede gamle følelser,

som jeg ikke havde lært at tage vare på. Jeg turde ikke fortælle mine arbejdspladser eller relationer at jeg havde tinnitus. Jeg var bange for at virke svag. Jeg var meget fåmælt med venner omkring mig selv. Hvis nogen spurgte ind til mig, så ville jeg ikke turde sige, at jeg var bange eller frustreret for ikke at træde ved siden af.

Jeg var nervøs for at gøre ting forkert fordi jeg jo - falskt og illusorisk i mit sind - fik min anerkendelse gennem de ting jeg kunne og gjorde. De positive følelser, som at sige til en person, at "jeg elsker dig" havde jeg før i tiden kun gjort...tja...måske 3-4 gange i hele mit liv. Og det var vel at mærke ikke med og til mine forældre. Og hvis folk sagde til mig, at de virkelig holdt af mig eller elskede mig, så fik jeg det sådan lidt underligt inden i - kunne egentlig ikke helt forstå at de kunne det. Der lå en usikkerhed på min egen kærlighed til mig selv.

Har du selv oplevet, ikke at turde sige noget til en relation, både positivt som negativt, af frygt for afvisning, ikke at være god nok, bange for at vise din sårbarhed eller andet?

Og i sidste instans skete der netop det for mig, som jeg gerne vil hjælpe andre til ikke at behøve komme ud i...min krop sagde stop. Fordøjelsesproblemer (som handler meget om utryghed og ikke at kunne fordøje livet, som det nu engang er), tinnitus, skulderproblemer, knæproblemer, tør hud, negative tanker, tankemylder inden sengetid, irritation over småting, ikke at kunne nyde de små glæder i livet.

"Personlig udvikling er afvikling af indvikling"

- Psykologisk ordspil

Så min motivation for at rette op på hele mit energisystem var giga stor...jeg *kunne* ikke lade være med at rette op...og den dag i dag, hvor der nu er naturlig balance og jeg har styr på alle de ubalancer jeg havde, kan jeg se, at en af kernesymptomerne på en

ubalance, netop er restriktioner på følelserne. De 95% underbevidsthed kommer jo til udtryk gennem følelser. Men når du retter op på både kost, tankemønstre, fysiske forhold med arbejde, bolig, forhold og kommer derhen hvor du kan få plads til at være dig selv og genopbygge, så kan du "være i livet" uden de bånd, du før har været bundet af.

Det handler om at få styr på dit indre og få dit ydre miljø til at matche dit indre...plain and simple...

Se denne reklame fra Videncenter for Arbejdsmiljø hvor de giver et eksempel på en person, der ikke har formået at tage tingene i opløbet og tage vare på det, der ligger under underfladen.

"Jo tak, jeg har det ad helvede til" : http://www.youtube.com/watch?v=VXXiL2B__c8

Det interessante ved denne video er, at han rent faktisk gør det rigtige ! Han gør lige præcis det, som jeg skrev om i de allerførste kapitler af denne e-bog. Han tillader sig selv at være ham. Han giver udtryk for det der rører sig i ham. Han er ærlig og er tro mod sin tilstand. Han lægger ikke låg på de følelser og fornemmelser, som han kan mærke giver ham stress og forhindrer ham i at have det godt. Problemet med lige netop ham her er bare, at han er kommet alt, alt, alt for langt ud...ligesom jeg var...men den bedste vej retur ud af stress er gennem ærligheden over for dig selv.

Spørgsmål til refleksion:

1. Hvornår undlader du at give udtryk for det der rører sig i dig?
2. Siger du til din partner det du ønsker, det du er irriteret over, det der er svært inde i dig?
Eller kan du mærke frygten og nervøsiteten, og gang på gang udskyder og prøver at trykke følelsen helt ned i bunden af din bevidsthed, i håb om at det går over?
3. Hvad forhindrer dig i bare at øve dig i at give udtryk for det der er i dig?
4. Hvilken ven eller veninde kan du begynde at øve dig på? Og kan du bygge modet op over nogle gange til at få sagt det du gerne vil sige?

Hvad venter du egentlig på?

Jeg husker en periode sammen med min mentor, hvor jeg netop var i en proces med at åbne op for mit indre. Jeg gik ubevidst og ventede på "at noget skulle ske".

Jeg håbede, at nogen kom og fortalte mig hvad jeg skulle gøre og ventede på situationer, som ville hjælpe mig til at komme videre med min læring.

Jeg husker, at han sagde til mig - da jeg tilsyneladende ikke selv så det, men udadtil viste tegn på det - at det var som om jeg ventede på noget. Mine svar var noget i stil med, at jeg gerne ville videre og afvikle den sorg, som jeg nogen gange lod trænge ind på mig. Og at jeg ledte efter muligheden for at gøre noget ved det.

Han kigger på mig, og siger "Det er aldrig smart at vente på livet. At være pausefisk og bare se tingene ske og gå og håbe på, at der skal komme den helt rigtige situation dumpende, er ikke måden du kommer videre - i hvert fald ikke nu, hvis dét er din taktik. Du har intentionen om det du vil og har et dagligt fokus på det, men det **er kun nu** du kan gøre noget ved det. Du har alle muligheder i dig og omkring dig - det handler blot om, om du er klar til at gribe dem."

Mit svar var "Ja men så lad os da komme ud over stepperne og gribe nogle muligheder."

Hvorefter han responderer "Ja, men du ER jo på stepperne."

...

(...)

Og der gik det op for mig, at jeg er altid lige der hvor jeg skal være. Jeg kan altid gøre det, der er næste skridt på vejen. Lige nu med de midler der er til rådighed. Hvis jeg går og har en forhåbning om at blive reddet og "glemmer" lidt mit eget medansvar, samt at det eneste tidspunkt du kan ændre noget er i 'nuet', så fastholder jeg faktisk mine mentale billeder om at jeg "kommer igennem det"...i fremtid...jeg bliver...jeg får...hele tiden en fremtidstænkning...en 'gå og vente på' -tilstand.

I stedet handler det om at mærke hvad der er i mig lige nu og så handle ud fra det. For det er MENS jeg har følelserne og impulserne, at jeg kan handle på dem og gøre noget ved dem.

Du kan ikke ændre en følelse i morgen for det er nu den er der

Og det er hele humlen i at bruge følelserne konstruktivt. De er et udtryk for det der er i dig. Alt hvad der er i dig, er der for en grund. Og de grunde kan du ændre dit perspektiv på, ved at ændre din opfattelse, erkendelse og motiv omkring det du har med dig.

Åben op for dig selv og du åbner for andre

Lad mig give dig et eksempel på et tidspunkt hvor jeg netop valgte at **være på stepperne** og ændre tingenes tilstand - gennem mine følelser og bryde de slør, der bandt mig.

**"Det hegn du bygger for at holde andre ude er også det hegn,
der spærrer dig selv inde."
- Gammel visdom**

Jeg gik i mange (mange) år og havde en følelse af ikke at være helt som de andre og ikke helt kunne finde ud af hvordan jeg ligesom skulle være en del af fx venneflokket. Jeg havde en kæmpe omgangskreds og mange venner jeg ofte sås med og legede, dyrkede sport, gik til fester og spiste god mad sammen med. Men jeg tænkte ofte over, at jeg følte jeg manglede et eller andet i min 'connection' med dem.

Det blev særligt tydeligt i mine senere år, efter jeg valgte at gå all-in på at 'align' mig selv med mit formål i det her liv. Jo mere jeg fandt ud af, at jeg var en person, der var meget følsom og havde brug for at have dybe intime relationer, hvor vi kunne tale om andet end bare vind, vejr og fester - livet, følelser og være ærlige om os selv - jo mere begyndte jeg at føle, at jeg ikke 'connectede' med særligt mange.

Jeg følte mig ret alene i min udvikling og tænkte tit, at der godt nok ikke er mange der forstår mig. Jeg ville gerne kunne tale om dybere ting, men det var der ingen af mine gamle relationer der gjorde...fortalte jeg i hvert fald mig selv.

Jeg fandt dog ud af, at alle jeg kendte fra "før-jeg-blev-følsom" - som jeg plejer at kalde det - har jo et fastlagt mentalt billede af mig. De kender mig for at være en bestemt person, der ikke taler om følelser. Og samtidig med det, så er jeg lige pludselig sådan en fyr, der bare dyrker yoga, spiser vegetarisk, taler om sundhed og kærlighed, siger sit job op og ikke drikker alkohol mere...Sikke en hippie ! :o)

Det jeg opdagede, rent psykologisk var, at **når du laver en adfærdssændring, så provokerer du dine omgivelser til grænsesøgende adfærd.**

Så jeg mødte jo mega meget modstand på de ting jeg gjorde fordi mine relationer ubevidst blev triggeret på deres egne holdninger og vaner. Ubevidst stillede de sig selv spørgsmålet - "hvorfor drikker jeg egentlig til den her familiekommando?" - hver gang jeg sagde nej tak til snaps og øl og hellere ville have vand. Hver gang du møder folk, der gør noget der er anderledes og går imod 'normen', så vil dine egne overbevisninger blive hevet frem i lyset. Og så reagerer vores EGO med overlevelse for ikke at skulle flytte på sig. Husk, at dit sind ønsker ikke forandring - for det kræver energi...

Og al denne modstand gjorde, at jeg netop følte endnu flere ikke forstod mig og jeg ikke kunne åbne op for det jeg gik og baksede med - "de syntes jo bare jeg var mærkelig fordi jeg ikke spiste kød"...De glemte bare i deres selv-overlevelse, at jeg ikke gjorde det for at lave et statement eller provokere, men fordi jeg ikke kunne tåle det...min mave og hele mit system skulle fuldstændig detoxes...jeg kunne ikke gøre andet. Jeg kunne i en overgang ikke tåle alkohol - bare en lille drink og jeg fik det skidt.

MEN lad os komme helt til sagen....

Så denne følelse har jeg haft i mange år og jeg begyndte, at komme så tæt på kernen at det, at jeg godt kunne se, at for at jeg skulle bryde den overbevisning om at jeg ikke kunne tale dybt med nogen - hvorunder min frygt for at vise sårbarhed lå - måtte jeg stå på dybt vand og øve mig...simpelthen træde så langt ud af min komfortzone, at jeg måtte mærke al frygten og nervøsiteten og så selv tage skridtet videre...for der kom tilsyneladende ikke nogen og åbnede mig op, for mig...

Så jeg var i en proces hvor jeg øvede mig i, at turde sige til folk hvad jeg laver og hvad jeg tror på. Ikke bare sige jeg arbejder med mennesker, men rent faktisk sige mine dybe ønsker og håb for menneskeheden. Bare det, at tænke på at sige nogen af mine tanker omkring verden, var nok til at gøre mig nervøs. For det var jo samtidig et opgør med den type person og 'rolle' jeg havde opbygget gennem tiden, som jeg tænkte, at folk så mig som. Gosh...synk lige engang...det var som at skifte identitet 'for good'...



Jeg er så på hjemmearbejdsplads og tager imod en mand, der skal komme og rodfræse nogle træstubbe i haven. Jeg åbner og byder velkommen, serverer ham lidt kaffe og snacks og viser ham rundt i haven for at se hvad der skulle ordnes. Til sidst, inden jeg går ind er der stilhed mellem os og jeg kan mærke, at jeg tænker "jeg håber ikke at han nu spørger hvad jeg laver for det er altid der jeg fumler, ikke kan få sagt det ordentligt og ikke endnu tør stå 100% ved mig selv"...

Men hvad sker der...han spørger! Selvfølgelig gjorde han da det...

"Nå men hvad laver du så"

Jeg mærker, at det vender sig inden i mig og jeg bliver klar over, at det er **nu**...du kan øve dig lige præcis nu...for hvis du bare siger, at du har en konsulentbiks, så kan du gå ind i huset og føle dig mega ærgelig over, igen igen, ikke at have åbnet op. Og så kunne vi begge bare have sagt "nå okay" og så var samtalen død der...trivielt og kedeligt...

Så jeg trækker vejret roligt og dybt og trodser mit EGO....

*"Det vil jeg meget gerne fortælle dig, men først vil jeg gerne lige fortælle **hvorfor** jeg laver det jeg laver"...*

Jeg holder en kort pause hvor jeg mærker de 2 sekunder, som varede de 5 pinefulde minutter...men jeg fortsætter...

"Jeg tror på, at der er mere til livet end bare at gå på arbejde og tjene penge for at klare sig. Jeg tror på, at alle mennesker har både lysten og evnerne til gøre det de gerne vil. Jeg tror rent faktisk på, at de tanker og valg vi foretager os til daglig, har en direkte indflydelse på verden omkring os. Og hvis vi gerne vil finde glæden og gøre denne smukke verden til et endnu bedre sted at leve, så skal vi starte med os selv. For jo gladere jeg bliver, jo mere vil det smitte til de mennesker jeg møder."

Og midt i de sætninger kan jeg mærke, at jeg tænker om han ikke keder sig nu, gad vide om han synes jeg er mærkelig, han er vel ikke interesseret i den slags - han arbejder jo bare med rodfræsning...(ja sikke nogle overbevisninger der kan dukke op). Men jeg fortsætter...for det handler om at jeg gør det for mig selv...og det er faktisk ligegyldigt om han responderer på det..han må synes det han vil - jeg gør det i kærlighed til mig selv.

*"Og det er derfor jeg har valgt at arbejde med mennesker, i forskellige udviklingsprocesser, hvor vi indarbejder de redskaber, der skal til, for at skabe balance og den modvægt, der gør, at det bliver lettere at finde mere glæde, overskud, ro og balance.
Det gør jeg ved, at holde kurser, foredrag og individuelle udviklingssamtaler, så endnu flere kan opnå de resultater de gerne vil i deres liv."*

Der er nu en lang pause...

Han kigger bare på mig...

Jeg kigger retur...

Fuglene skriger i det fjerne...

Vinden blæser tudende over trætoppene...

Himlen følger med og alles øjne er vendt mod os...

Alting står stille...

Jeg mærker følelserne vælte rundt i mig...

Jeg trækker vejret i accept af det...

Og så siger han pludselig, roligt og med et smil:

*"Ja det handler vel om hvorvidt folk selv ser det potentiale de besidder. Og om at gøre det, der er det rigtige for een selv i livet. At turde stå ved sine inderste ønsker og drømme...
Det vigtigste i livet, er jo ikke hvad andre mener, men hvad du selv synes. At leve et liv du selv kan stå inde for. Uanset hvad andre så gerne vil have dig til at være, gøre eller sige..."*

GOSH - jeg var målløs...pludselig står den her mand, som jeg havde dømt på baggrund af hans job (så mit EGO kunne fastholde mig fra at komme videre), til at være en, som ikke gider tale om den slags, og så siger han lige præcis de ting jeg selv mener.

Og så snakker vi i 20 minutter om livet og er glade, lette og entusiastiske - og jeg nyder at høre ham fortælle og mærke den dybe kærlige følelse indeni. Han fortæller om det utrolige liv han har haft som ung med uddannelse og arbejde og at han heller ikke vidste helt hvad han skulle. Om at han uden en mønt på lommen tog ufaglært job, som sømand i et halvt år, men først da de var afsted fandt ud af at han var mega søsyg og ikke rigtig kunne tåle at sejle så længe.

At han oplevede personlig nedtur pga en skilsmisse og har kravlet sig vej tilbage igen. Om at han i dag er selvstændig, som 65 årig, hvor han laver alt muligt praktisk skovarbejde fordi han så kan gå og nyde den smukke natur og være sig selv og fordybe sig. Og at det vigtigste vi vel kan lære hinanden er, at elske os selv og turde både at give og modtage kærlighed. ..WOW ! ...som i WOW hvor var det fedt !

Min dag var SÅ vild bagefter...jeg var ovenud lykkelig for at have mødt min egen frygt, samt at jeg erfarede på egen krop, at det netop er vores egne barrierer, der afholder os fra at være der hvor vi gerne ***vil*** være...

Jeg **erfarede** det- og ikke bare talte om det på logikkens niveau, men helt ned i følelserne i underbevidstheden - at du ***skal*** starte med dig selv...

For hvis du selv kommer fra et dybt sted, det sted i dig, som du gerne vil være i dit liv, så resonerer dine omgivelser også på det. Og dem der ikke gør - det er netop helt ok - så er det nok ikke meningen, at i skal være venner eller have en dybere relation.

Who cares what other people think...Who gives a shit...Just be who you want to be !

Hvis ikke du er dig selv og gør det der er rigtigt for dig, **så giver du heller ikke dig selv *muligheden for at modtage de gaver***, der ligger i alle de oplevelser der er, hver eneste dag, mens du er **PÅ** stepperne...



Spørgsmål til refleksion:

1. Hvornår afholder du dig fra at gøre det du gerne vil, af frygt pga. omgivelserne du står i?
2. Hvad var den sidste succesoplevelse du havde, hvor du kom et skridt videre og vandt over frygten?

Kan du genkalde dig følelsen og evt "fejre" den lige nu inde i dig selv...smile over at vide, du rent faktisk kan det og gør det...

Slip af med dine hemmeligheder

Følelser der er lagt låg på gennem tiden, er et sikkert energidræn...

Kender du det her med, at;

- 👁️ Have en gammel oplevelse du ikke er super stolt af?
- 👁️ Føle en indre usikkerhed på om andre synes det du gør, er godt nok?
- 👁️ Du har en ting, som du aldrig har fortalt andre, som er din skjulte hemmelighed?

Det er som om, at vi lægger låg på de følelser der er ubehagelige og dem som vi tror gør at andre vil afvise os, trække sig osv.

Så vores frygt for bl.a. manglende accept gør, at vi holder de her følelsesmæssige badebolde under vand...

Det gør vi så et helt liv og til sidst står vi på stranden med 200 bolde...hvor mange kræfter kræver det ikke at holde badeboldene under vand? Selv en enkelt er næsten umuligt...!



Fælles for dem alle er, at hengemte erindringer, skyld, skam, usikkerhed og at lægge låg på følelser vi egentlig godt ved vi har brug for at dele med nogen, fører til energidræn!

Vi forærer vores energi væk – som et badekar, med et hul i - ligegyldigt hvor meget vand du fylder i karret, så løber det konstant ud...

Hvis du har haft det sådan, så er det en **god idé at sige stop!** – jeg vil ikke længere finde mig i, at ødsle min livskraft væk – også selvom det ikke er med vilje...

Herunder følger en øvelse, der kan stoppe hullerne i dit badekar:

Du skal lige om lidt lytte til et stykke musik, mens du tænker på den 'hemmelighed', oplevelse osv., som dræner dig når du tænker på den. Det du helst ikke vil have andre til at vide eller se.

Flere af mine kursister og klienter, som bruger den følgende metode, oplever fx at det virker underligt at lytte til så skøn musik til en hukommelse, der virker så negativ. Men bagefter når de bevidst tænker på oplevelsen, så dukker sangen op samtidig og 'overskygger' de negative og ubehagelige følelser, der før var en del af oplevelsen. Nogle får fuldstændig forløsning første gang, mens andre skal bruge metoden på samme oplevelse, måske omkring 3-4 gange. Husk på, at sindet har jo ikke kun følelserne, som du mærker, udelukkende koblet på den ene oplevelse, men MANGE på samme tid. Andre gange hænger oplevelsen også sammen med et indgroet mønster du har, som kræver at du samtidig skal ændre nogle helt konkrete vaner i dagligdagen for helt at komme gennem forhindringerne du møder.

Prøv dig frem og gør det til dit eget og få det til at virke på DIN måde. Jeg kan blot love, at det kun kan betale sig, at prøve det af. Alt hvad jeg præsenterer dig for i denne bog, bruger jeg selv og ved hvordan virker, samt *om* det virker. Nyd den :)

En effektiv stopper for hullerne i dit sind og din energi er, at bruge en "release"-teknik

Et effektivt middel kan være følgende guidede øvelse, som skaber forløsning – helt uden at du behøver fortælle nogen om din hemmelighed – det er ren selvhjælp der virker:

- 👁️ Klik ind på dette blogindlæg:
<http://www.staytrue.dk/slip-din-hemmelighed/>
- 👁️ Læs det igennem og sæt dig godt tilrette
- 👁️ Afspil den guidede øvelse med fuld forklaring og guidning
Nogle af de steps du vil blive guidet igennem, er således:
- 👁️ Find den hengemte, evt ubehagelige erindring frem, følelsen, oplevelsen, billedet, tanken...
- 👁️ Mærk det i dig selv – tillad dig at have det sådan – det er okay
- 👁️ Tillad dig selv i et minuts tid, at fordybe dig i følelsen. Du skal mærke den fysisk. Lev dig ind i oplevelsen og gør den levende
- 👁️ Du kommer til at lytte til en sang og mens du ser det indre billede lader du sangen fylde dig op. Mærk tonerne, tillad dine følelser at vibrere. De falder til ro igen.
- 👁️ Og giv så slip på dit dræn...giv dig hen til sangen.
- 👁️ Åben langsomt øjnene, sid bagefter og bare mærk din krop, slap helt af og læg mærke til hvordan der er i kroppen

Du vil herefter formentlig opleve, at det der før var svært, nu ikke længere kan genkaldes så slemt. Det er som om, at det egentlig er ok. Sådan lidt...tja...det er jo ligemeget nu...det var dengang.

Prøv at genkald dig følelsen eller oplevelsen - bare tænk på det, du startede med i sangen - hvordan er det at tænke på det nu?

Har du de samme fornemmelser? Er de mindre end før eller er de helt væk?

Husk, at der også kan komme en efterreaktion hvor du måske kan føle dig trist til mode. Accepter det der kommer og hav tillid til, at det er en forløsning. Observer og mind dig selv om, at det blot er en følelse. Vær venlig og nysgerrig på den.

Fremover når du oplever den gamle episode eller følelse dukke frem, minder du dig selv om sangen og kan evt. trække vejret dybt og sige til dig selv:

**“Det er okay – jeg behøver ikke længere have det sådan.
Jeg er accepteret for alt hvad jeg er”**

Lidt inspiration til andre måder at forløse følelser på

YOGA

Yoga er en måde at skabe balance og harmoni i både krop, sind og følelser. Det kan give os chancen til at gå på retræte og finde den tiltrængte ro inden i. Du kender nok også til at ønske mere ro og balance i dit liv, hvilket yogaen kan støtte op om. Derudover er yoga noget, der giver smidighed og øget styrke – og hvem kunne ikke tænke sig det...

Jeg stod selv et sted, hvor jeg vidste, at yogaen både var med til at løsne spændinger i kroppen og fordi krop og psyke hænger sammen, ville det derfor også slippe psykiske spændinger. Og jeg havde brug for at supplere min proces med et kvalificeret redskab, som kunne give mig fysisk træning, styrkelse af kroppen, men jeg havde også brug for endnu mere ro og stilhed. Så kombinationen kogt ned i en yoga-praksis var genial.

Og så er yoga altså *ikke* noget du bliver buddhist af, en religion eller noget hvor du skal sidde i lotusstilling og svæve hen over gulvet. Klart, det har jo levn af dets oprindelse, men det gør det kun fedt synes jeg - for du føler dig ligesom en del af et helt særligt univers. Og så er det heller ikke farligt...overhovedet...Det er det kun hvis du overtræner og tror at yoga handler om at være den bedste til at lave alle stillinger i de vildeste positioner...for det er det ikke...det handler ikke om at kunne lave det hele fuldt ud, men om at fornemme dig selv og skabe plads til fordybelse og styrkelse af en overordnet balance i dit liv. Nogle kommer ud med skader, men det er fordi de lader deres EGO overtage og ikke lytter til deres krop og dens begrænsninger.

Jeg ved fra mine mange års erfaring som kropsbehandler, at når du forløser en fysisk smerte, afstedkommer det ofte mentale vindinger, såsom færre sorgfulde tanker, energi, mental ro og afslapning m.m.

Så at lave personlig udvikling kan sagtens gå gennem det fysiske - det er ofte en uhyre simpel og direkte vej til at slippe nogle af de "smerter" vi måtte gå med.



Derudover, så lærer du gennem yogaen, at have tålmodighed med dig selv og at kunne acceptere det der er. Du bliver bedre til at kunne give slip på behov, der bremser dig, samt at opøve en anerkendende indre tilstand over for dig selv.

Det interessante er, at de første 3-4 gange jeg skulle til yoga, havde jeg 2 timer før, gennem hele yogaen, samt om aftenen de dage, en tungsindighed. En følelse af at jeg nu tog fat i noget jeg længe havde haft brug for. Jeg var ved godt mod og optimistisk fordi jeg vidste det var det rigtige. Men sindet vidste også godt, at nu var det tid til at slippe noget jeg havde båret på længe. Jeg kunne ikke sætte en finger på den præcise grundårsag, men det betød ikke så meget.

Der går ikke andet end de ca. 3-4 yogasessioner over nogle uger, førend at jeg dagligt

begyndte at mærke en betydelig lethed og mere lys tankegang. Det var som om, at mit humør og min psyke flød ovenpå vandet igen - som en korkprop - op over slørene. Skønt. Det har sidenhen været fast praksis hver uge, at dyrke yoga. Jeg lærte teknikkerne, trænede og trænede og dyrker det nu selv hjemme. Går til sessioner nogle få gange for lige at få rettet min praksis til.

Min pointe med denne type selvudvikling er, at det er et uhyre effektivt redskab til at skabe balance mellem krop, sind og sjæl.

Det er som om, at du re-kalibrerer dig selv. En fornemmelse af, at blive nulstillet...tilbage til din grundkerne af ro og meditativ fornemmelse. Det er som at vride en karklud fri af ophobet væske (hvor væsken for os er vores følelser).

Du kender vel selv det her med, at en hel dag kan sidde i kroppen, et skænderi kan plage dit sind længe, en irriterende kollega eller chef kan du ikke ryste af dig...det er som om, at indtryk, andre mennesker, oplevelser, stress...sætter sig i os.

Yogaen hjælper dig med at komme af med de ting, som har hægtet sig fast i dig...At blive let og flydende **ovenpå følelserne** og **ikke under** dem...skønt !



Videnskaben har desuden også forsket betydeligt i yogaens effekter, samt den meditative praksis der ligger i det. (Og derudover er yogaen jo minimum en 5000 år gammel tradition, som er blevet forfinet og praktisk gennemtestet af utallige mennesker). Den berømte topforsker Richard Davidson, som forsker i meditation og yoga og leder et stort forskningsinstitut i USA, har undersøgt effekten af meditation og yoga på folks helbred.

Indflydelsen fra meditation og yoga på hjernen og koncentrationsevnen er fx blevet undersøgt hos bl.a. :

- 👁️ Tibetanske munke
- 👁️ Almindelige mennesker
- 👁️ Krigsveteraner, der lider af posttraumatisk stress
- 👁️ Børn med fx ADHD

Se studiet af ovenstående i filmen "Free the mind" af den danske filmskaber Phie Ambo.

Trailer: <http://www.youtube.com/watch?v=mJvGZmOhCDo>

Filmen kan fx lejes online for 50 kr. eller købes for 125 kr. - find den her:

<http://danishdocumentary.com/site/freethemind/>

De funktioner og forandringer i hjernen, som afgør hvordan den fungerer, finder sted i de nerveretværk, der styrer koncentrationen og vores følelser.

Richard Davidsons forskning viser en markant styrkelse af aktiviteten i netop den del af hjernen hos mennesker, der kaster sig over meditation og yoga.

Som Richard Davidson selv udtaler sig:

»Det et faktum, at vores hjerner forandrer sig. Alt, hvad vi gør, påvirker os: spisning, TV, motion, kaffedrikning og søvn forandrer vores hjerne. Det er ikke bare en påstand – det understøttes af solide videnskabelige studier inden for hjerneforskning og neurovidenskab.«



»Spørgsmålet er altså ikke, om yoga og meditation påvirker vores hjerner – **for det gør det** ligesom alt muligt andet i vores omgivelser. Det store spørgsmål er snarere, **hvordan** meditation og yoga forandrer vores hjerne, sammenlignet med andre aktiviteter.«

»Vores forskning tyder på, at vi gennem yoga og meditation selv kan tage mere

ansvar for forandringerne i hjernen. Vi kan selv være med til at påvirke vores hjerne i en positiv retning i stedet for at overlade den til kræfterne omkring os,«

Hvis du synes du er et sted hvor du er i tvivl om hvilken sportsgren du skal træne, eller gerne vil lave noget nyt, som giver mening og kan støtte dig positivt på flere områder, så kan jeg varmt anbefale at prøve kræfter med yoga. Der er mange stilarter, så du skal blot dykke ind på en søgning på Google og finde et sted nær dig eller en praksis, som tiltaler dig. Find et sted, hvor du føler du har tillid til at det måske kunne være godt for dig. Det vigtigste er, at du prøver...og hvis første sted ikke virkede, så hav modet til at prøve 2-3 andre steder - for vi er alle forskellige og der er både gode og dårlige undervisere.

Personligt, så valgte jeg en yogaform og en underviser, som flere nære relationer havde prøvet - og ud fra det de fortalte var jeg ikke i tvivl. Så måske du kender nogen, der kan hjælpe dig i gang og anbefale et godt sted. Jeg dyrker Sivananda Hatha Yoga - og har gået hos FlexYoga i København - som er en blid, meditativ og venlig stilart, som undervises af en utrolig dygtig kvinde, der hedder Christina.

Jeg synes særligt godt om Sivananda, da jeg har haft knæproblemer og skulderskade, og har trænet rigeligt med hardcore kampsport, løbet, cyklet i terræn, klatring osv., så jeg havde ikke behov for de hårde, fysiske yoga-stilarter, men mere en form, der kunne hjælpe mig til at skabe balance på en kærlig og rolig facon.

Prøv dig frem og husk, at det er en gave til dig selv hvis du vælger det. Nogle gange er det hårdt og du kan opleve gamle lag komme frem, som gør dig trist til mode fx. Det er blot at acceptere, at sådan sker det og så give slip på det. For det er kun et fåtal af gange det er sådan. For mig var det kun i starten. Bare husk, at det er ikke fordi der er noget galt med dig eller yogaen. Det er bare en naturlig del af det. Det er nemlig en kæmpe glæde at dyrke yoga.

Et valg jeg ikke ville have været foruden...

Body-SDS

En anden effektiv måde, at give slip på spændinger, i både krop og sind, er kropsterapi. Der er mange metoder og systemer og du skal selvfølgelig vælge en der tiltaler dig. Nogle gange er det en bestemt form der er god, andre gange er det noget andet, alt efter hvor du er og hvad du går og har brug for hjælp til.

Jeg kan dog varmt anbefale en metode, der hedder Body Self Development System, som kan anvendes til de fleste problematikker. Særligt når det handler om følelser, stress og forløsning af gamle, ophobede tilstande.

Det er super godt hvis du har fysiske smerter, spændinger eller ømhed, samt oplever at du gerne vil prøve en virksom metode til at koble af og give dig selv mulighed for at opleve ny energi og komme tættere på dig selv.

Det unikke ved Body-SDS er, behandlingen kombinerer praktisk erfaring og viden omkring sammenhængen mellem krop og sind. Behandleren ved hvilke følelser, der sætter sig i hvilke muskler. Så hvis du har spændinger i bestemte områder, så arbejder han eller hun direkte med den sammenhæng. De ved samtidig hvilke energibaner i kroppen, som der er blokeringer på, ud fra det du fortæller, samt ud fra deres gennemgang af kroppen. Det giver en helhedsbehandling, hvor du får oplevelsen af at være rummet, få omsorg gennem den fysiske behandling, samt en mulighed for at få løsnet de blokeringer du måtte have. De bruger en kombination af massageteknikker, åndedrætsteknikker, aku- og zonetryk, mobiliserende ledfrigørelser og eventuelt samtale.



Body SDS er altså en behandlingsform, der skaber "rum" for det enkelte menneske på både et fysisk og psykisk plan. Behandlingen er god til at lindre de gener, mange af os kan have i dag, med både travlhed og mange krav, hvorved at både stress og smerter i kroppen nemt kommer.

Behandlingen arbejder med at tænke helhedsorienteret og ser både på krop og sind, som en sammenhængende mekanisme. Body sds er udviklet i Danmark, og formen har eksisteret gennem de seneste 20 år.

Jeg har selv brugt det meget i forbindelse med netop fysiske spændinger og bevidst også for at få lettet noget af den følelsesmæssige tyngde jeg på et tidspunkt gik med. Du bliver guidet gennem korrekt åndedrætsteknik og går derfra med energi, lethed, glæde og fornyet motivation til dagligdagen.

Min bror er fx behandler og har egen klinik i København. Hans firma hedder BodyAdjustment og af de mange behandlere jeg kender, er han den jeg vil anbefale at prøve. Se hans side på <http://bodyadjustment.dk/> - Han hedder Simon Nielsen. Og ellers er det bare at søge på Google...gosh der er mange...så måske du kender en ven eller veninde, der har prøvet det, som kan sende dig hen til en behandler de har tillid til.

Nyd en gave til dig selv :o)

Det kan du glæde dig til...

I næste kapitel forankrer vi den læring vi har været igennem indtil nu. Og tak for at du har fulgt med så længe - det er super sejt gået !

Du vil lære en helt særlig visualiseringsteknik, som bruges til at styre din underbevidsthed og opnå de mål du gerne vil.

Vi laver effektive øvelser til at forene din passion, mission, ønsker, egenskaber du vil besidde og dine styrker, samt hvordan du mentaltræner dig til et fornyet mindset.

Vi skal sætte skub i positiviteten, optimismen og nyde de små ting i livet...Jeg glæder mig til at dele det med dig!

TIL NÆSTE GANG

Her er øvelserne til den kommende måned.

1. Rum følelserne og gå med dem når de sker

Træn dagligt at lave dine åndedrætsøvelser.

Hver dag når du oplever at stå i en konkret situation, hvor du mærker følelser, som rykker ved din balance, skal du bruge Emotional Five og princippet fra blogindlægget om at håndtere svære følelser.

Forsøg ikke at få følelserne væk, men forsøg om du kan trække vejret *med* det der sker og agere mere hensigtsmæssigt end du plejer.

2. Øv dig i at være ærlig og stå ved det, der er i dig

Vær observerende til daglig og læg mærke til hvornår du kan mærke, at du faktisk bør give udtryk for noget der er i dig, på baggrund af en konkret situation du oplever.

Du kan mærke følelserne og bagefter eller under ved du godt, at du netop nu bør trodse dit EGO og fx sige fra, fortælle hvad du føler eller sige dine behov og forventninger. Det kan være til partner, en kollega om arbejdsopgaver eller til en ven omkring hvad du har lyst til i skal lave sammen.

Minimum 3 gange skal du gennemføre denne øvelse...og gerne flere.

3. Lav Release-teknikken på dine hemmeligheder

Lav øvelsen med ballonerne (følelserne) under vandet, hvor du slipper de kroge, som begivenheden eller tankerne har fat i dig med.

Gennemfør øvelsen på 3 forskellige hemmeligheder / følelser / tilstande i dig

Den éne af de 3 oplevelser, skal du gennemføre teknikken hele 4 gange på...

Gør det fx 1 gang hver uge den kommende måned. Eller fx 2 gange første uge og 2 gange i ugen efter.

4. Tænk over hvad du kunne supplere din udvikling med

Overvej og tag fx gerne skridtet til at begynde til yoga.

Få evt. sat gang i en kropsterapeutisk behandlingsrække.

Måske kan du begynde at gå mere ud med mennesker, som du ved er længere end dig i deres proces eller som besidder kvaliteter og egenskaber, som du også gerne vil kunne eller have.

Begynd at vinterbade - meld dig ind i en klub med sauna og få nye bekendtskaber af mennesker, der også interesserer sig for sundhed.

KAPITEL 5

KUNSTEN AT SKABE FORANDRINGEN

Om at skabe forankring af dine mål og ønsker via mentaltræning og at støtte din proces gennem et bevidst fokus på de valg, der støtter dig mod din vision for dit liv

Hvad skal der mere til?

Nu er vi nået så langt - og tak for at du har valgt at følge med indtil nu. Du kan måske sidde og tænke, at du har nogle konkrete oplevelser, som du føler du mangler at få taget et blik på. Eller har en fornemmelse af der stadig er noget, som ikke helt er som du gerne vil det.

Det er rigtig godt....

For det betyder, at du rent faktisk har lyttet til historierne, eksemplerne og rådene og har en øget opmærksomhed på dine signaler. Og så længe du har noget, du ønsker at ændre, så har du mulighed for at gøre noget ved det.

I sidste ende, så vil du, min kære læser og medmenneske, ende et sted hvor du faktisk ikke længere behøver at søge...et sted hvor du har en oprigtig oplevelse af at være lige præcis der hvor du skal være, uden nogen behov og særlige ønsker. Bare glad og tilfreds og taknemmelig over livet. Et sted hvor du naturligt dyrker humoren, er let, ovenpå og uden problemer kan vende en udfordring til noget positivt og lærerigt.

For at komme dertil har du i de sidste 4 afsnit fået alle grundopskrifterne som danner en brugbar værktøjskasse for dig. Så er det blot at øve dig i at bruge det der ligger i den - være lærling af livet og blive din egen mester. Du behøver faktisk ikke flere teknikker. I yderste instans, så handler det her slet ikke om hvilke teknikker eller metoder du bruger - det handler om at du har følelsen af, at der oprigtigt er muligheder og at du har et håb om at tingene kan ændres. Det handler om, at du finder modet, lysten og indsigten til at træffe de valg, som er de helt rigtige for dig...du er den eneste, der ved, hvad der er din egen sandhed - kun DU kan leve dit eget liv...

Jeg håber at min historie kan give dig lidt af det - håb for din egen vej - for dig.

For det vi sammen nu har været igennem, handler om, at du er din egen selvledende mester og begynder at have endnu mere fornemmelse af, at du selv kan mærke hvilke ting du skal gøre, ikke gøre, hvem du skal lytte til, hvad du ikke kan bruge og hvad der gavner dig. Udvikle din skelneevne.

De redskaber jeg bruger, er ikke nødvendigvis de bedste for dig. Som jeg skrev i starten af

"Der findes ingen sikkerhed, der findes kun opdagelsesrejsen."

- Roberto Assagioli

bogen - gør denne bog til din egen...

Du skal kun tage flere metoder i brug hvis du kan mærke, at det vil støtte dig. Jeg har selv flere gange undervejs i mine processer de sidste mange år, valgt at læse forskellige bøger om selvudvikling, spiritualitet, mentaltræning m.m. Set film om videnskabens nyeste fund indenfor kvantemekanik, - fysik og neurovidenskab. Der ligger et hav af dem på youtube. Jeg har omgivet mig med alt der berigede mig og støttede mit mindset mod den tilstand jeg gerne ville hen til. Og så har jeg været god til at møde andre, som er ligesindede og ønsker de samme ting, så vi kan hjælpe hinanden.

Al den viden *supplerer* dog blot det aller vigtigste - din søgen indad - stilheden med dig selv og dit ønske om at lære dig selv bedre at kende.

Så længe du har en søgen og et indre spørgsmål om "Hvem er jeg?", "Hvordan kan jeg forme mit liv?", "Hvad betyder det her?", "Hvordan hænger verden egentlig sammen?", så har du en indgangsbillet til en rejse fyldt med fantastiske oplevelser. Det kan virke usikkert at flytte dig, fordi det du har nu "er jo velkendt", og det gør, at du kan føle dig tryk. Bare vid, at du rykker dig kun hvis du tør at træde ud hvor du mærker usikker grund.



Så det du sidder med nu, er dog et sæt af de aller vigtigste redskaber, som er lige præcis dem, som jeg har brugt gennem årene, der har virket og som jeg bruger i forskellige afarter på mine kurser, foredrag osv. Og det der har gjort forskellen på om det har virket er, at jeg har turdet udfordre mine begrænsninger og frygt.

Det der kan være en supplerende støtte herudover, samt inspirerende og glædesgivende er, at udforske andre emner, bøger og film, som beskriver, endnu mere i dybden, filosofien bag det at være et helt menneske.

Det er dog også vigtigt at vide, at udover din egen jævnlige stillingtagen til dig selv, dine omgivelser, din mediteren, prioritering af dig selv, vanebrydning m.m., så er det et nærmest uundværligt middel at have en god coach eller terapeut at spejle dig op ad og lære fra. Jeg har ikke kunnet komme dertil jeg er nu uden med jævne mellemrum at gøre brug af en dygtig sparringspartner. Det er med til at holde dig 'on-track' og at komme mere præcist ind til at se hvad dit ophav betyder og hvordan du transformerer det. Det jeg også har erfaret er, at de dygtige coaches, er dem, som selv har gået vejen og i konsekvent praksis bruger bl.a. de metoder og principper, som jeg har vist dig. De er autentiske og "walks the talk".

Og så bruger jeg alle mine møder til læring. Uanset hvem jeg taler med, er der altid en mulighed for at lære af dem. Den måde de siger tingene på, hvad de tror på, hvordan de reagerer, hvordan jeg har det, når de siger bestemte ting eller kommer ind på særlige emner, når jeg triggles af noget der sker...Det er bare et spejl på min egen tilstand.

Og i sidste ende, så vælger jeg konsekvent altid glæden....

Jeg VÆLGER glæden...Du skal starte med at være glad. Ikke vente til *efter* du opnår noget bestemt. Vær glad *nu* - vent ikke til "*når først jeg har, når først jeg får, SÅ bliver jeg glad*" Hver eneste dag er jeg bevidst om at være glad, taknemmelig for de små ting, siger tak, viser kærlighed til dem jeg møder på mange forskellige måder, minder mig om at alt er godt, alt løser sig, og at livet handler om at have det sjovt ! - så jeg tager ikke mig selv alt for seriøst, men griner ofte af de valg, tanker og ting jeg gør og siger - it's a whole lot of fun to be me...og det bør det også være, at være dig !

"There is no way to happiness. Happiness is the way."

- Buddha

Beslut dig for din tilstand

Det aller vigtigste at huske er, at uanset hvad du oplever, hvor du er og hvilke teknikker du bruger, så skal du i sidste ende **ALTID** beslutte dig for **den tilstand du gerne vil hen til**.

Du skal **VÆLGE** hvordan du gerne vil være og på hvilken måde det giver mening for dig at agere på. Og hver eneste gang du så oplever, at du ikke handler sådan, tænker som du ønsker eller lignende, skal du bruge de principper vi har været igennem.

- 👁️ Beslut dig for din tilstand
- 👁️ Ager dagligt som om, at du allerede kan det og er hvor du vil være
- 👁️ Hver gang det ikke lykkes, rummer du det, som sker i dig
- 👁️ Accepter dine følelser og tanker - Observer, accepter, giv slip
- 👁️ Træk vejret roligt med dig selv - forankr og nulstil dig i nuet
- 👁️ Reflekter - hvad kan jeg gøre anderledes næste gang?
- 👁️ Reflekter - hvad handler det her om? Hvorfor trigger han eller hun mig?
- 👁️ Udfordr din nervøsitet, frygt, bekymring og udvid din komfortzone
- 👁️ Forventningsafstem med relationer, nære, kollegaer
- 👁️ Husk at sætte grænser, sig fra, sig til, lad ikke noget blive lagt låg på
- 👁️ Mediter på de følelser der er svære og kobl accept og taknemmelighed på dem
- 👁️ Mediter dagligt, på den måde som virker for dig...

Sådan blev jeg en begrænsning kvit

De ovenstående principper bruger jeg konstant. Et eksempel på, at beslutte mig for en tilstand og træne hen mod at den bliver en naturlig del af mig, får du her.

Jeg gik førhen ofte og følte mig utilpas sammen med andre og ikke turde deltage og sige det jeg mente. Jeg følte mig bl.a. lidt ved siden af mig selv til komsammener.

Grinte de nu nok af mig, var det sjovt det jeg sagde, ofte var jeg lidt fåmælt hvis jeg ikke kendte alle i selskabet så godt.

Jeg spurgte her mig selv, i mine meditationer, hvad det handlede om? Hvorfor har jeg det sådan her? Billeder dukkede op, tanker og fornemmelser. Og i løbet af nogle uger kom det til mig... Det handlede om at jeg ikke følte mig god nok. At jeg ikke turde stå helt ved mig selv og bare være som jeg har lyst til at være.

Jeg var tidligere i livet blevet "brændt" på de følelser og havde ofte oplevet, at blive afvist når jeg har været mig selv. Og så havde jeg altid i de mindre år, set op til, målt og spejlet mig i min storebror og hans venner. Og de var helt andre persontyper end mig, men det kunne en ung knægt selvfølgelig ikke selv koble.

Det er jo klart en begrænsning, som afholder mig fra at være fri i mit tankesæt og som ofte trak på mine ressourcer. For hver gang andre triggede denne smerte, kom der ubehag, følelser og jeg skulle bruge energi på at sige det rette og var ofte ovre i andre - aflæste dem og glemte at mærke efter hos mig selv.

En situation fra de tidlige barneår dukkede bl.a. op da jeg reflekterede over det. En situation jeg havde 'glemt', men som også indebar de samme følelser:



Det var omkring 1. klasse. Vi havde skolefrikvarter og som altid væltede vi ud for at lege fælles ting, alle de mange børn.

Jeg var også på udkig efter at være en del af flokken og lige inden jeg fandt den leg jeg gerne ville deltage i, så fanger en af mine skoleveninder mig og spørger:

"Martin vil du være med til at lege med os og kan du finde ud af 'springe-bold'?"

Hun var den pæneste af dem alle og en pige jeg havde store øjne efter, så hun betød psykologisk ret meget for mig. (Ja vi var måske 7 år gamle...egentlig meget kært og helt uden kys og kram. Dengang kom man vel bare sammen når man sagde at man var kærester og så var det det...)

Jeg sagde ja til at jeg kunne finde ud af det...og lige i det gik der noget op for hende...Og det hun lige herefter sagde, har haft en særlig betydning, da jeg fandt ud af, at jeg altid har haft en følelse af at være svigtet. Da jeg har en emotionel præference på min personlighed, men aldrig har haft rollemodeller til at udvikle den del af mig, så har jeg mange gange gennem opvæksten følt mig, psykologisk og sjælmæssigt, svigtet af mine nære. De kunne ikke (og skulle bestemt ikke, for de havde heller ikke selv lært det) spejle mine følelsesmæssige behov. Så når jeg blev valgt fra eller lovet noget, som ikke blev holdt, har jeg koblet at jeg åbenbart ikke var værd. Og oplevet at mine nære har "forladt" mig, igen den psykologiske oplevelse, fordi jeg ikke har følt mig forstået og hørt. Så hver gang jeg bare har været mig selv og prøvet at give udtryk for et behov, som derfor er kommet ud gennem vrede eller trods, har det forstærket følelsen af ikke at være god nok som den jeg er. En følelse af heller ikke helt at være elsket og accepteret fuldt ud. Det har ført til en mental strategi, for ikke at opleve den smerte igen, hvor jeg har haft en trang til at ville være en del af en flok. Jeg har haft et overløb, og har klinget mig meget til at være accepteret af andre - at være inkluderet i ting.

Hun siger, kort efter hun har inviteret mig til at lege med, dette:

"Nå nej du skal ikke være med alligevel for du er jo altid så god til det hele. Du kan alt og du kommer bare til at vinde, så vi andre ikke får en chance. Hvorfor kan du ikke bare være ligesom os andre?....."

Og så gik hun og så stod jeg der, med en primitiv hjerne og lod dette udsagn fise direkte ind i underbevidstheden, ind og lægge sig på plads i den kasse der hedder 'Afvisning fra flokken, ikke god nok som jeg er, følelsesmæssigt svigt'. Jeg kunne derudover godt koble det til mange flere oplevelser op gennem livet, som matchede og mindede om det samme.

Det skulle være slut - det var tid til at blive voksen...og ikke længere Martin på 7 år.

Så jeg besluttede mig for min tilstand: At være uafhængig af hvordan andre opfatter mig. At kunne tro på, at jeg ikke har brug for andres accept, men kan give mig selv den. Jeg er accepteret for alt hvad jeg er.

TRÆNINGEN STARTEDE...



Hver eneste dag i godt og vel et halvt år sagde jeg dagligt til mig selv - og mindede mig om det i mit indre, og **mærkede** følelsen af accept omkring mine tanker og mig selv:

"Jeg er accepteret for alt hvad jeg er",
"Jeg er god nok som jeg er".

Hver gang jeg kom i tanke om det, sagde jeg det.

Hver gang jeg stoppede op og så på naturen, himlen, mærkede ro og kærlighed, mindede jeg mig om det. Hver gang jeg kom i en situation hvor jeg oplevede - i nuet - i reelle situationer hvor det blev triggeret, stoppede jeg op, mærkede følelserne, trak vejret roligt, sagde sætningerne til mig selv. Eller hvis det var for meget, så fjernede jeg mig fra kamppladsen. I jævnlige meditationer stillede jeg bevidst ind på følelsen af at være accepteret og god nok fordi jeg er mig. Mærkede det helt ned i kroppen. Gav mig selv omsorg. Sagde til mig selv, at "Det løser sig", "Alt er okay", "Jeg er lige der hvor jeg skal være". Jeg øvede mig i, at tænke positivt om mig selv, grinede af det, sagde det er okay og praktiserede den tilstand over for andre...

Alle jeg mødte, øvede jeg mig i at møde med en indre tilstand af total accept, over for hvordan de så ud, det de sagde selvom jeg var uenig. Jeg sagde til andre, som selv gav udtryk for de ikke følte sig gode nok, at "det er du - du er god nok for alt hvad du er". Jeg simulerede og visualiserede og praktiserede at være præcis som jeg gerne ville.

Hver gang jeg var til komsammener og kunne mærke usikkerheden, så mindede jeg mig selv om, at jeg ikke var i den endelige tilstand, som jeg havde besluttet mig for. Tænkte accept omkring følelsen, mindede mig om, at jeg ikke *er* den følelse, og agerede så godt som muligt, præcis som om at jeg allerede kunne deltage uden at have den indre dialog, som hæmmede mig. Jeg bragte *indsigten* ind i følelsen...hver gang følelserne kom, vidste jeg nu godt hvor det stammede fra...

Stille og roligt over tid begyndte jeg tydeligt at mærke, at jeg ikke lod mig gå så meget på længere af de følelser. De kom sjældent til mig mere og jeg havde jeg nu en naturlig grundtro på, at jeg er god nok fordi jeg er mig.

Og til sidst kom jeg dertil hvor jeg ikke længere tænkte over det. Hvor jeg umiddelbart og uden forsinkelse VED, at jeg er god nok og accepteret for alt hver jeg er og behøver ikke anerkendelse og accept af andre. FANTASTISK frihed !

Så det handler om hvor vigtigt det er for dig og at du skal beslutte dig for at gøre noget ved det. Og handle som om det allerede er sådan. Det kaldes af nogle for "law of attraction" og er et emne, du kan dykke nærmere ned i hvis du vil. Jeg omgav mig også med mennesker, som tænkte ligesindet og blev derved mindet om det og kunne spejle mig i dem. De bidrog til at løfte mig mod bevidsthedstilstand.

Spørgsmål til refleksion:

1. Hvilken tilstand ønsker du for tiden at have? Hvad oplever du af ikke-optimale situationer i dig selv, som du gerne vil ændre for at være mere i balance?
2. Hvem kan du sparre med, som er ligesindet og som er længere i deres udvikling?
3. Hvilke tanker er begrænsende og kan du allerede nu ændre dem til at have en positiv nutid? Jeg er ... Jeg kan... Som om du allerede kunne det?
4. Hvad skal der til for at du kan være glad? Og kan du allerede lige nu vælge glæden?
5. Hvis du lige nu skulle være taknemmelig, hvad kunne du så komme i tanke om? Måske for at du sidder med varm the, at du kan læse, at du har dit syn, at du kan smile, at du har et hjem at bo i?
Husk, at taknemmelighed er katalysatoren for kærlighed og glæde.

At turde give slip på relationer og tryghed

Jeg har haft mange klienter gennem tiden, som er begyndt at bruge de metoder du også har lært. De har prioriteret mere tid til dem selv. Valgt at være mere bevidste om deres handlinger. At gøre mere af det, der er rigtigt for dem selv. At arbejde med at sætte grænser, øve sig i at forventningsafstemme med relationer og tage fat i de udfordringer der er hos dem, selvom de har kunnet mærke, at deres ego har gjort modstand.

Og en af de fælles træk, som oftest dukker op er, at de kommer til et punkt hvor de begynder at opleve, at nogen i deres omgangskreds ikke længere synes de er som de plejer. De forstår ikke helt hvorfor deres måde at være på ændrer sig.

Nogle beretter om, at deres aller tætteste ven eller veninde gennem hele livet, nu ikke bakker dem op på samme måde som før. Eller at nogle kammerater siger, at du er blevet kedelig fordi du ikke har lyst til at drikke så meget som før.

Andre møder modstand fra familien og kæmper med, at være til komsammener og føle sig glade og energifyldte - de føler sig drænet for energi - meget mere end tidligere.

Det er helt normalt, når du ændrer dit verdensbillede. Når du begynder at se anderledes på tingene og måske ændrer lidt på dit trossystem og prioriteringer af hvad der er vigtigt i dit liv.

Nogle indser, at deres mand faktisk aldrig taler om følelser og egentlig ikke er så nærværende derhjemme. De finder ud af, at de i mange år har gået på kompromis med deres sande jeg. Og det skaber energidræn fordi de nu kan se, at konsekvensen ved at fortsætte på deres udviklingsrejse meget vel kan være, at de skal begynde at sige mere fra og til. Eller de skal sige nej tak til den nye udbygning på huset, selvom de har lovet manden det er okay, fordi de kan se, at de hellere vil bruge pengene på at rejse - noget de har negligeret hele deres ægteskab.



Det er helt normalt, at nogle mennesker i din omverden ikke flytter sig.

Men husk på, at når toget kører, så bliver perronen stående.

Spørgsmålet er om du har valgt at hoppe med på toget eller om du har valgt at blive stående på stationen.

For det er ikke altid rart at stige på et tog, som man ikke ved hvor kører hen?...

En historie fra en klient

En kvindelig klient havde taget en del vægt på de senere år, kunne ikke motionere så meget som før, led af mange negative tanker og følte sig lidt klemt i sit forhold derhjemme. Det begyndte at gå udover hendes humør og energi og hun følte, at der var noget der skulle ændres.

Gennem et forløb med mig fik hun arbejdet med de ting, der gjorde at hun kunne begynde at finde meningen og motivationen til at ville sin egen sundhed og få klarlagt hvad hendes virkelige 'drivere' og prioriteringer for sig selv var.

Hun havde altid haft en dominerende far og var vant til at være den, der ofte trak sig i diskussioner. Hun var den der altid gjorde rent derhjemme og var ret træt af at føle livsglæden og entusiasmen i dagligdagen var meget lille.

Hun indså, at hendes mor havde altid haft den rolle derhjemme og at hun havde adopteret konfliktskyheden og meget af moderens måde at være på.

Hun indså også, at det var fordi hun i så mange år havde levet, per vane, efter andres reaktioner og måder at være på og at hun havde glemt at vælge sig selv...hun vidste faktisk ikke helt præcist hvad der var hendes rigtige jeg...

Hun begyndte at få mere energi og glæde fordi hun kunne se gennem de illusioner hun havde haft. Begyndte at have lyst til motion igen, ændrede på kosten, tabte sig og begyndte at lave ting for sig selv, som virkelig gjorde hende glad.

Hendes commitment og viljen til ikke at falde tilbage i det vante og normale dagligdags trummerum, var nu så stor, fordi hun jo kunne mærke at hun fysisk var blevet påvirket af ikke at have stået ved sig selv gennem tiden. Og ved at turde indse det der var, fik hun det også bedre.

"Indtil man har fuldt commitment er der altid tøven og en chance for at trække sig tilbage...Hvad du end kan gøre, eller drømmer om at gøre, så påbegynd det. Der er geni, kraft og magi i dristighed. Begynd nu!"

- William Hutchison Murray

Mange gange var manden involveret og de bevægede sig længe sammen og hen mod nye bevidsthedstilstande.

Hun kunne se, at hun ofte i deres forhold, ikke havde været ærlig over for sin mand fordi hun ikke havde turdet sære ham eller havde frygt for at blive afvist og "vrænget næse ad", som hendes far altid havde gjort når hun selv ville bidrage med sin mening.

Der skabtes derfor megen konflikt fordi hun nu begyndte at være sand og sige hvad hun oprigtigt ville og havde lyst til. Og da næste skridt var, aldersmæssigt passende, at få børn, var der nu en gylden chance for at få tunet ind på hinanden. For ellers kunne det snildt være en skilsmisse senere og pludselig ende med børnene som gidsler.

Manden oplevede dog ikke længere at have den partner, som opførte sig som hun 'normalt' gjorde og som han havde indledt forholdet med i sin tid. Hun var nu mere selvstændig og vidste godt hun **skulle** vælge sig selv for overhovedet at kunne vælge dem. Det var svært da han ikke selv oplevede motivationen for at skulle ændre på noget. Det krævede ressourcer for ham at følge med.

Til sidst, på trods af flere gode forsøg og åbenhjertede samtaler med hinanden, indså hun, at hun var blevet forelsket for mange år siden i ham, fordi han jo matchede den præcise modpart til sig selv. Og han begyndte mere og mere at synes hun var for sundhedsorienteret og anderledes end før. Han blev mødt på sine egne begrænsninger, fik lov at se sine egne 'dæmoner' i øjnene og havde inderst inde ikke lysten til at udvikle sig. Hun fandt ud af, at hun gerne ville ham, men indså, at hun oprigtigt alligevel ikke var klar til børn, som de ellers havde 'aftalt' og især hendes familie pressede på for skulle ske.

Og hvis hun skulle være tro mod sig selv, så kunne hun ikke vælge børn nu for hans skyld. Det ville være et etisk og moralsk forkert grundlag. Hun begyndte at fornemme hvad konsekvensen af hendes fund af sig selv kunne betyde...Det fik frygten for at være fortabt, blive ensom og være alene, frem i lyset. De traf dog til sidst et svært, men utrolig vigtigt, valg om at de måtte gå hver deres vej fremadrettet, da børn var hans største ønske. Han bar også en samfundsnorm om at "man skal da have børn og man må ikke få dem for sent". Alt er relativt, og på trods af logikken i hans argumenter, ændrede det ikke på hvordan hun havde det indeni.



Gennem en udviklende proces arbejdede hun med sine følelser, mediterede og skabte et indre rum for egen-accept og anerkendelse, ændrede mere og mere sit mindset til at være lyst, positivt og mulighedsorienteret frem for frygtfyldt og bekymrende. Hun skiftede desuden job til et der gav hende mere glæde, fandt nye bekendtskaber, som også havde samme interesser og støttede hende i sin rejse.

Når jeg havde hende til session, var det så tydeligt hvor meget hun strålede - det kom indefra - og at hun havde fundet en dybere indre tilfredshed og ro i og med sig selv. Valget om at have tillid til livet og øve sig i tålmodighed i de svære perioder og at hun valgte at gå gennem sine slør, bragte hende en frihed og naturlig glæde.

I sidste ende kan man sige, at de faktisk gjorde hinanden en tjeneste...Hun ville egentlig helst være en fri fugl og flyve - udforske sig selv og livets mange andre facetter de næste mange år - mens han gerne ville bygge rede...og det er to modstridende retninger der ikke fordrer ny og livsgivende energi, hvis de bliver sammen.

Spørgsmål til refleksion:

1. Har du oplevet, at du flytter dig længere væk fra nogen i din familie og deres måder at være sammen på? Samt nu er anderledes indstillet til hvad i laver sammen og taler om ifht. livet og andre mennesker?
2. Oplever du, at dine venners fester, drikkeri og genoplivning af gamle minder ofte er omdrejningspunktet for jeres møder, og at du faktisk ikke synes det er så hyggeligt og sjovt på den måde længere?
3. Vil du kunne beslutte dig for en tilstand og hvad skal du træffe af valg og handlinger for at du kan bevæge dig hen mod den?
4. Har du det specielt med at du bliver mere og mere "anderledes" som nogen måske vil kalde det?
Vil du kunne italesætte det hvis det opstår igen og igen - fx at sige til dine relationer, at "det er nu den måde jeg ønsker at gøre det på - det gør mig glad. Jeg forventer ikke at i forstår det, men jeg forventer at i respekterer det?"
5. Oplever du, at stå over for nogle valg, som du kan fornemme vil have en ret stor konsekvens for dig og det liv du har bygget indtil nu?
Hvad er konsekvensen hvis du vælger ikke at træffe de valg?
6. Hvad skal der til for at du siger fra eller sætter grænser over for en relation, som du godt kan se det er vigtigt, at du gør det?

At kunne fortsætte med at holde fokus

Hverdagen byder uundgåeligt på forstyrrelser og du vil ofte blive hevet væk fra dit fokus på dig selv og de nye positive foki du har valgt. Derfor skal vi også have forankret dine dybere ønsker og indre kompas helt ned i underbevidstheden.

Forskningen fortæller os, at underbevidstheden, som tidligere beskrevet, taler i billeder og følelser. Forbindelsen til dine uanede arkiver af ressourcer, sker gennem visualisering - altså billeddannelse og indlevelse i situationen. Uanset hvor du rejser hen i verden, så forstår alle når du laver gestikuleringer, er ked af det, er i smerte, laver bevægelsen på din mave for at være sulten og samtidig har et lettere lidende ansigtsudtryk. Det er et universelt menneskeligt og biologisk redskab.

Og egentlig ikke så underligt, at vi deler den disponering, når der kun er 0,0003% genetisk forskel mellem alle mennesker !

Studier har desuden fundet vores formentlige genetiske ophav til at stamme fra een enkelt kvinde for mange tusinde år siden i Afrika. Det menes faktisk, at vi kun var 2.500 personer tilbage af HELE vores art - og ud af den lille population har vi avlet os frem til at være svimlende 7 milliarder i dag.

En effektiv måde at forankre dine ønsker er ved at sætte billeder, ord og følelser på det du gerne vil opnå. Til dette har jeg kreeret en opgave til dig, som er en uddybning af "Den dybere mening" fra kapitel 3, hvor du skrev "Min mission i livet" og begyndte at arbejde med hvilke pejlemærker der kunne støtte dig på den rette vej for dig.

Den var meget orienteret til at arbejde i venstre hjernehalvdel, som er den analytiske og logiske del af os. For at lagre en hukommelse optimalt i underbevidstheden, så kræver det at du udnytter begge hjernehalvdeles sprog. Den højre er kreativitetens, følelsernes og billedernes side.



Når du har passionen og dybere ønsker med i dine beslutninger, så er sandsynligheden for at din bevidsthed vil fokusere på det, og at du når det, markant større.

Tænk på de gange du fx har sagt du gerne vil begynde at løbe lidt mere...og det så ikke er blevet til noget eller du er stoppet igen efter nogle uger?

Er sandsynligheden for at en person holder motivationen på sigt, større, fordi han ved det vil redde hans liv? Eller en far som løber for at støtte kræftramte børn, fordi hans egen søn er offer for sygdommen?

Så snart der er noget på spil, følelser involveret, billeder af en bedre fremtid, så igangsætter du et urgammelt overlevelsesinstinkt og får en markant underliggende motor til at arbejde med og for dig...et basalt drive...følelse, passion, entusiasme, engagement, oplevelsen af noget er vigtigt for dig...Du kan måske allerede mærke det boble i dig selv lige nu mens du læser dette og danner dig billeder i hovedet og fornemmelser i kroppen?

Opgaven er derfor, at lave et "vision board" - et visuelt værk på et A4 karton ark. Det skal indeholde dine værdier, dine drømme for dit liv, billeder og ord, som minder dig om din mission fra den tidligere "mission"-opgave. Tag udgangspunkt i den opgave og de tidligere kapitler og find inspiration til at lave en positiv, humorfyldt, let og glædesfyldt planche.

Planchen bør indeholde følgende elementer i form af billeder og temaer:

1. Egenskaber, som du gerne vil besidde og integrere i dig selv
2. Ting du gerne vil opnå i dit liv
3. Ting der gør dig oprigtigt glad og giver dig energi

Herunder har du 2 eksempler fra et af mine "VÆR DEN DU ER" kursusforløb hvor to kursister var så venlige at lægge deres plancher frem til inspiration. Brug dog gerne flere billeder end tekst.



Som jeg selv har oplevet, og som de fleste kursister beskriver det, så bliver ens ønsker og muligheder for livet pludselig mere virkeligt...som om det bliver mere konkret, håndgribeligt og tæt på, så snart du har fået det ned på papiret, klippet, klistret, fantaseret, visualiseret, glædet dig, følt, mærket og fornemmet...tilliden til at det er muligt vokser...

Selv kan jeg fortælle, at jeg har lavet vision boards i mange år. Gerne en hvert nytår for året der skal komme. Jeg kan huske, at den første jeg lavede, når jeg ser tilbage på dens billeder og ord, så er minimum 75% af alle tingene gået i opfyldelse...! Jeg har enten opnået de fysiske ting jeg havde på, som fx boligsituation, helbred, penge eller blevet i stand til at være og agere med energi, glæde og tilfredshed, hvis det fx er det jeg har haft fokus på.

Mine boards hænger fremme på fx køleskabet, så jeg dagligt ser det. Jeg stiller mig foran planchen og kigger nogle minutter på hver eneste lille ting på den. Tager indtrykkene ind, mærker fornemmelsen i kroppen af allerede at have det eller kunne det, smiler af det, glæder mig...en skøn måde at starte dagen og slutte den igen.

Gode blade at bruge er 'magasiner'...fx Woman, Euroman, Femina, Psykologi, Liv og Sjæl, Sund forskning osv...magasiner, som beskæftiger sig med "det gode liv" og mange positive budskaber. Deri finder du flest billeder der er gavnlige.

En sjov bemærkning er, at jeg i alle år jeg har holdt kurser hvor vision boards har været en del af det, altid har haft Ude og Hjemme, Se og Hør, Ekstrabladet osv. med...men ingen af kursisterne vælger nogensinde ting fra dem...!

Det er sådan en "meeh"... "nja"...fornemmelse af sidde og bladre dem igennem...

Gad vide hvad det siger om bladenes perspektiv og gavn for vores liv? :)

God fornøjelse med at lave din planche !

"Den vigtigste regel er, klart og præcist at formulere målet, som skal nås, og dernæst at holde det ufravigeligt i sindet gennem alle udførelsens stadier, som ofte er lange og komplekse."

- Roberto Assagioli

Visualisering af dine ønsker

Som opfølgning til tidligere fokus og forrige opgave i dette kapitel, vil jeg præsentere dig for en ekstremt effektiv øvelse, der handler om at koble en følelsesmæssig ro på de oplevelser eller mål, som du føler dig forhindret i at nå hen til. Selvom du har lavet din planche med dine positive foki, så kan underbevidstheden stadig godt modarbejde dig. For at transformere de begrænsninger, som vi sætter op for os selv, kan du lave en særlig visualiseringsteknik.

Ofte, så har de fleste noget de gerne vil hen til. Noget bedre. Væk fra det der er skidt. Starte med et hobbyprojekt. Udgive en digtsamling. Blive bedre til at holde balancen og tackle den indre uro når chefen er tilstede osv. Hvis du har en eller anden ting du gerne vil opnå, noget du gerne vil ændre på, men du kan mærke, at du får indre 'stress' når du enten tænker på det eller er i det - du mærker udfordringer med at håndtere følelserne m.m. - så er dette en utrolig effektiv måde at bringe dit nervesystem til ro igen.

Det handler om, at lagre nye koblinger i hjernen. Associationer, som gavner dig frem for hæmmer dig. Vi skal forestille os det vi gerne vil hen til at kunne, visualisere det, samt finde de forhindringer, der normalt vil stoppe os fra at have det som vi gerne vil, og så afkode den ubehag vi oplever.



Når du ser et indre billede, du forestiller dig en situation, så visualiserer du. Og de billeder du har skaber en fysisk respons i din krop. Det er derfor du kan få koldsved bare ved at tænke på at skulle til eksamen og få mundvand bare ved at forestille dig du spiser en citron. Samt føle glæde i hele kroppen når du tænker på den fest du skal til dagen efter, eller mærke sorg når du

tænker på en brudt relation. De ting vi tænker på har direkte kobling til følelserne. Og det er de koblinger vi kan sætte et nyt følelsesmæssigt perspektiv på, så de ikke længere skal styre os, men hvor vi har en neutral kobling til dem og kan have ro, mens vi mærker følelserne. Det kan visualisering hjælpe med.

Hvis du vil have nået til at ske, starter det altid med en tanke, et mentalt billede og ønske om at ville derhen. Her kender du nok også godt til oplevelsen af, at der hurtigt kan komme andre tanker og fortælle dig, at det nok ikke kan lade sig gøre, du er nok ikke i stand til det, andre vil ikke bakke op osv...Tricket er, at ville det 'nok'...at have et stort nok ønske om det og så holde det billede og ønske konstant i hukommelsen og vende tilbage til det gang på gang uanset hvad der måtte komme af forhindringer undervejs.

Derudover er der forsket en del i teknikkerne. Fx er det brugt i kliniske forsøg til kræftpatienter, som oplevede en øget helbredelse ved at supplere med visualisering af, at raske celler dræber og erstatter de syge celler. I sportens verden er det et helt normalt fænomen. Det er forskellen der gør, at to ens udøvere kan distancere sig fra hinanden.

I et andet forsøg tog man en løber, satte elektroder på kroppen og bad ham forestille sig og leve sig ind i sit løb - fra startskuddet gik til han kom i mål. Det viser sig, at de muskler,

og kun de muskler, som han ville bruge hvis han løb løbet i virkeligheden, blev aktiveret. Så han trænede rent faktisk sit nervesystem, sine muskler, til at aktivere sig når han løb sin konkurrence. Han forberedte sit nervesystem til at gøre det han gerne ville. Jeg har selv coachet en dansk elitesportsudøver, netop ved hjælp af visualisering. Han var på sit højeste fysisk, men oplevede at han frøs når han skulle fra start i cykelløbene. Gennem visualisering af hvordan han gerne ville starte, samt et bevidst fokus på de følelser, der hæmmede ham, kunne han sætte sig fri af den psykiske stopklods han havde. Og på samme sæson gik han fra blot at være deltager i løbene, til rent faktisk at vinde og ligge i top blandt de allerbedste i verden.

Visualisering af dine ønsker

Sæt dig godt tilrette på en stol uden nogen krydsede lemmer. Ligesom når du skal meditere. Helt tilbage i sædet, ryggen rank men afslappet i skuldrene, hænderne hviler i skødet eller på lårene, fødderne fladt placeret i gulvet.

Øvelsen du nu skal lave har jeg indtalt og lagt som en online guidet visualisering til at støtte og guide dig korrekt og virksomt gennem teknikken. Herunder følger blot en kort og nøgtern beskrivelse af processen, som du kan gennemgå og gøre dig bekendt med:

- 👁️ Luk øjnene og træk vejret dybt ned i lungerne via Emotional Five øvelsen
- 👁️ Mærk den fysiske fornemmelse af kroppen og åndedrættet
- 👁️ Forestil dig i billeder eller en indre filmsekvens det mål eller den tilstand du gerne vil opnå, besidde eller kunne agere som
- 👁️ Se dig selv være eller have det præcis som du ønsker - lev dig fysisk ind i tilstanden - mærk følelsen af allerede at kunne det, glæden, styrken m.m.
- 👁️ Se dig selv agere og omgås mennesker i din dagligdag og se hvordan de responderer positivt på dig nu, forestil dig og mærk hvordan det er, at de respekterer dig, se dig selv tackle de ting du før har haft svært ved.
- 👁️ Sid med denne følelse og fornemmelse af, at det ER muligt at komme dertil
- 👁️ Forestil dig nu de ting, personer, hændelser og situationer der i dag forhindrer dig i at gøre det du gerne vil og have det som du ønsker
- 👁️ Mærk følelserne af at være begrænset, se det for dig, præcis sådan som det er i dag at du oplever det. Se personerne der dømmes, forhindrer, mærk dine følelser, tillad det hele at være - vær blot observerende og rum oplevelsen
- 👁️ Træk vejret roligt med den "ubehagelige" oplevelse, som begrænser dig.
- 👁️ Forestil dig nu, at du trækker alle begrænsningerne du netop har rummet, alle modstanderne, følelserne osv. med ud ad en tidslinje helt frem til der hvor du for kort tid siden visualiserede, at du allerede kunne det du gerne ville
- 👁️ Se så den nye positive 'dig' fra før, tage åbent og venligt imod de gamle begrænsninger. Byd dem velkommen, smil til dem, mind dem om - inkl. dit gamle måske frygtsomme jeg - at de ikke længere gavner dig. At alle de følelser og handlinger de afstedkommer ikke støtter dig. At de faktisk er den del af dig og har samme mål og ønsker som dig - at de vil gavne jer alle.
- 👁️ Se dine omgivelser, som du vil møde dem normalt respondere positivt på din nye måde at se tingene på. Gennemlev den situation du har valgt, blot nu med en positiv, bevidst og hensigtsmæssig ageren. Se dig selv tackle tingene som du gerne vil det, og se hvordan dine omgivelser accepterer og respekterer dine valg

Lyt til den guidede visualisering her:

<https://soundcloud.com/martinkirkevang/visualisering-af-dine-oensker>

Når du kommer videre ud i din dagligdag herfra og møder de situationer, som du netop har visualiseret på, så vil du formentlig opleve, at du agerer anderledes end du plejer. Dine

følelser er måske ikke så store som før, du ser pludselig med andre briller på dine kollegaer eller nære og vil have lettere ved at være tilstede med det der sker. Du sidder måske også netop nu med følelsen af øget tillid til dig selv og til at det kan lade sig gøre. At det slet ikke er umuligt, men faktisk ret realistisk og nært. Du føler dig måske lidt lettet, ovenpå og endda glad og med et naturligt indre smil og glæde, som bare er der, helt af sig selv som en fornyet livsenergi. Bare nyd det og vid, at det er den positive konsekvens af, at ændre dine tankemønstre via visualisering og derved "snak" med din underbevidsthed. For som du ved, så taler din underbevidsthed i følelser og billeder...

Du kan også opleve, at du stadig reagerer - læg da mærk til det sker, observer og vær nysgerrig. Spørg måske dig selv, "hvad handler det her om? - hvorfor reagerer jeg på denne måde?".

Husk, at re-agere, jo netop er at 'handle igen' og altså blot dit gamle vanemønster der er sat i kraft.

Det betyder blot, at du har ændret noget af dit perspektiv, men at der stadig er noget du ikke har fået forankret og erkendt i din relation til situationen.

"Hvad i mit yngre liv har jeg oplevet, som gør, at jeg har denne følelse? Hvorfor trigger han eller hun mig så meget - hvad minder det mig om?"

Lav øvelsen igen med lige netop de nye følelser, som du nu er bevidst om, at du får.

Visualiser, at du er okay med de er der og at dine omgivelser hjælper dig med at gennemleve og ændre dit mønster.

Ovenstående er basalt set det, som en visualisering går ud på, og lige netop den måde, som forskningen og især elitesporten bruger til at "komme ud over kanten" og nå skridtet tættere på det ultimative og "perfekte" resultat.

Det er at gøre sit sind neutralt og derved undgå, at gamle tanker og frygt m.m. dukker op og slører, forstyrrer, skubber fokus væk og derved gør at du mister dit nærvær.

"To dream by night is to escape your life. To dream by day is to make it happen."

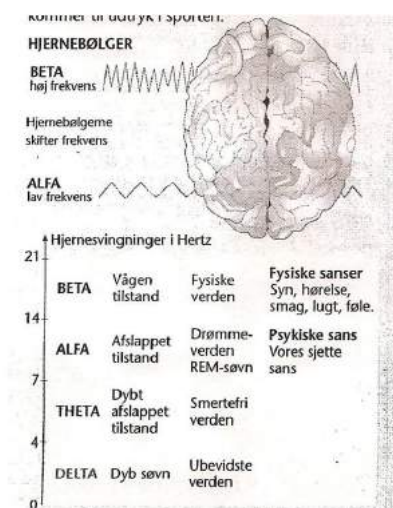
- Stephen Richards

MINDFULNESS SKABER RESULTATER

Jeg har indlagt dette afsnit omkring Mindfulness meditation, da du kan lave lige så mange teknikker omkring følelser, tanker og stress, som du vil, men det gennemgående element, som virkelig træner HELE din krop og system til at forblive rolig under pres og forankrer din evne til at holde fokus på det du har lært og være i stand til at skille væsentligt fra uvæsentligt, ER meditation...

Af alle de teknikker jeg har brugt gennem tiden, så er meditation det middel, som hjælper mig til at finde den mentale ro, skabe kontakt til mine dybere følelser, et sted hvor jeg mærker min EGEN anerkendelse af mig selv og den indre fred og ro, som er uafhængig af omverdenen og andre menneskers indflydelse. Det har været det gennemgående redskab og er det stadig. Det er gennem meditation jeg bliver mit sande selv...

I en meditation lærer jeg mit nervesystem følelsen af at være god nok som jeg er, fri af uhensigtsmæssige tanker, at de valg jeg træffer er de rette og at alting løser sig...



Når du mediterer, så kommer hjernen på "alfa"-bølge stadiet og det er i det stadiet af hjernesvingninger, at du kan lagre de tanker og følelser, som du gerne vil have din hjerne til at huske, som de primære...

Så du kan rent faktisk bevidst visualisere, i en meditation når du er afspændt, de tilstande og situationer, som du gerne vil have din underbevidsthed til at begynde at integrere og erstatte som vanemønstre frem for det der ikke længere gavner dig.

Meditation er altså en grundform for visualisering og kontakt til dit sande jeg.

Kilde: Ole Larsen

Nyere studier har vist, at det er uagtet hvilken type meditation du vælger...resultaterne kommer bare fordi du gør det...Det er uhyre interessant. For det betyder, at du kan stort set vælge lige præcis den meditationsform, der passer dig bedst. Det vigtigste er bare at du får mediteret...fedt ik'!?

Så når jeg har valgt denne Mindfulness-tilgang, så er det fordi det er den jeg har dybest erfaring med og den, som gennem tiden er aller mest forsket i. Det talte godt til min analytiske og skeptiske hjerne for mange år siden. Sidenhen har jeg dykket ned i mange andre former og udforsket hvordan de virker og har også i dag integreret flere andre metoder i min daglige praksis. Jeg vælger en bestemt type alt efter hvad humør jeg er i, hvad jeg vil bruge den til og hvad jeg har behov for den enkelte dag.

Så husk, at Mindfulness er en meget simpel og let tilgængelig metode at bruge og det system, der er mange undervisere i. Det gør det nemt at finde kurser og ligesindede. Når du har øvet dig på de metoder jeg beskriver, i den kommende tid, så gør op med dig selv om du vil fortsætte med dette eller hvis ikke, så kast dig ud i andre typer. Det er helt okay at du vælger andetsteds. På de kommende sider følger teorien omkring de syv grundholdninger i Mindfulness, samt en beskrivelse af de officielle teknikker.

DE SYV GRUNDHOLDNINGER

I Mindfulness arbejdes der med 7 grundholdninger, der støtter vores krop, sind og sjæl. Alle syv danner baggrund for den medmenneskelige og ønskelige måde vi møder vores omverden og os selv på.

Grundholdningen til livet dannes af det vi fokuserer på og giver vores energi til. Det betyder derfor meget for effekten af praksis, at den attitude og intention vi udstråler og møder op med, ligger indlejret i vanerne og rygmarven. At træne Mindfulness med disse grundholdninger er derfor en del af den formelle meditationspraksis. De syv grundprincipper overlapper hinanden, men i det følgende gives en uddybning af dem hver især.

Ikke-dømmen

Ikke-dømmen er at observere det, der sker i dig og omkring dig, lige nu - uden at dømme og gøre forsøg på at ændre på tingene. Det handler om at tillade sig selv, at lægge mærke til fornemmelserne i kroppen, følelserne, tankerne og situationerne, nøjagtig som de er. Vores hjerne fungerer ved, at sætte mærkater og inddelinger på alting, så den kan bruge energi på nye tanker og indtryk. Det er en funktion, der sætter tingene i en kasse i bevidstheden for at hjælpe os til at forstå oplevelsen eller kunne lukke det ned for at fortsætte til næste oplevelse.

Ofte sker der dog det, at vi bedømmer og dømmer helt automatisk og uden vi lægger mærke til det. Det kan give oplevelsen af indre uro. Det er essentielt, at være opmærksom på det sker, og give rum til at se det der er, uden at dømme.

Tålmodighed

Tålmodighed handler om, at vide ting tager tid. Nogle processer i livet forandrer sig over længere perioder, ligesom arbejdsopgaver ofte kræver flere led og koordineringer over tid for at lykkes i sidste ende. Når vi ikke er tålmodige med tingenes gang og den hastighed, det forløber med, kan vi opbygge både irritation og frustration over oplevelsen af træghed.

At kultivere sin tålmodighed hjælper til at acceptere det vi alligevel ikke kan ændre, og lade det være, som det er. Når vi er tålmodige med os selv, giver vi plads til det der er i nuet. Ved at lade tingene ske, som de gør, og blot følge med strømmen, kan vi reducere stress og bekymringer om hvordan tingene skal gå.

Åbenhed – begynderes sind

Dagligt møder vi kendte arbejdsgange, vanlige rutiner, indbyggede mønstre i adfærd og kendte ting generelt.

Når vi er åbne over for, at oplevelserne og hverdagen kan indebære nye perspektiver og at vi kan vælge at anskue tingene fra en anden vinkel, åbner vi op for nye oplevelser af det vi kender. Vi lader gammel indsigt og viden træde til side for at kunne undersøge nye muligheder og løsninger. Med et åbent og nysgerrigt sind, kan vi tillade os at udforske verden på ny - ligesom et barn, der oplever noget for første gang - med fordomsfri øjne.

Ved at øve sig i at være åben og se muligheder i det kendte, kan vi løsne vores fastlåste overbevisninger, forestillinger om verden og idéer, der ikke længere støtter os. Forskning viser, at nye oplevelser og nye indtryk, danner naturlige lykkehormoner og dæmper stress.

Tillid

Når vi udvikler en grundlæggende tillid til os selv og det der er i os, bliver det muligt, at finde ind til de svar og erkendelser, der ligger hengemt. At vide, at det du gør, er godt nok - at dine valg, handlinger og tanker er helt ok - er en egenskab vi opbygger gennem vedvarende træning i at have tillid til os selv.

Gennem indre tillid bliver vi bedre til at lytte til os selv, kende vores grænser og ikke kræve eller presse os selv mere, end vi kan tåle i de enkelte situationer.

Vores liv, vores hverdag, oplevelser og minder følger en bølgekurve af op- og nedture.

Hvis hele ens liv består af perioder med skiftende svære og gode tider, så betyder det jo, at vi "altid kommer på fode igen". .. Alting løser sig - nogle gange ender det ikke som vi havde håbet, men det ender trods alt – eller fortsætter.

Forskellen, der udvikler os, ligger i hvordan vi vælger at tackle situationerne – som altid – eller med nye, gode, positive briller hvor vi forsøger at lære så meget vi kan af det.

Vi opøver evnen til at have tillid til at det nok skal gå, når vi træner Mindfulness.

Ikke-stræben

Mål, ambitioner og drømme er vigtige for udvikling. Men hvis vi klæber os for meget til det endelige resultat, og det ikke bliver, som vi havde forventet, kan det nemt vælte mange af pinden.

Ofte tænker vi, også ubevidst, at når nu vi når det nye sted hen, så har vi det godt og får det som vi gerne vil. Når vi stræber og søger efter "grønnere græs", tillader vi ikke os selv at opleve livet som det udfolder sig foran os.

Ved ikke at stræbe, tillader vi os selv at være og åbner dermed op for nuet. Når vi tillader os selv at være med det der er, uden at ønske noget andet, kan vi ofte opleve, at vores egentlige mål kommer af sig selv. Ikke-stræben er meget vigtig ifht. Mindfulness øvelserne.

Accept

Når vi accepter det der sker for os, med alle vores sanser, så kan vi få lov at opleve øjeblikket præcis som det udfolder sig. Vi kan observere det, uden at dømmes og sætte det i en bestemt boks. De ting, vi kan synes er ubehagelige, forsvinder ikke fordi vi flygter fra det. Tværtimod, så flytter nissen med. Når vi lægger låg på det ubehagelige eller smertende, kan vi komme til at opbygge spændinger i både sindet og kroppen. At vende sig bort fra ens egne skyggesider eller omverdenens gru, får ikke smerten til at forsvinde. At acceptere vores egne fejl og tingenes tilstand, kan give os muligheden for at respondere fra hvor vi er.

Vi har meget større mulighed for at håndtere det der sker for os, når vi går det i møde med accept. Når vi accepter det der sker eller er sket, fastholder vi ikke vores energi og mentale ressourcer i fortiden, på det der allerede er hændt og derfor ikke står til at ændre. Det er ikke lig med ikke at handle, men det kan bidrage til en mere afslappet sindstilstand til livet.

At give slip

Nogle hændelser eller følelser kan være svære at slippe. Men når vi øver os i at give slip på dem, tillader vi blot, at give plads til, at nye øjeblikke kan manifestere sig i vores liv. Når vi forsøger at fortrænge eller forlænge bestemte følelser, optager det plads i vores samlede kapacitet. Det kan give oplevelsen af at være fyldt godt op med for meget af det hele. Nogle gange kan vores behov for at gøre noget eller sige bestemte ting, være årsag til vi dømmes os selv og kommer ud i stressende situationer. Når vi slipper, er der mere frit. Det at slippe kan indgyde frygt for, at ens liv vil synes tomt og at vi ikke har noget at sætte ind i stedet. Ved at give slip, kan vi åbne os for nye oplevelser.

Mindfulness er simpelt nok

**blot at være opmærksom på, hvad der sker
lige nu, uden at ønske det var anderledes**

**at nyde det behagelige, uden at holde fast i det,
når det ændrer sig (hvilket det vil)**

**at være med det ubehagelige, uden at frygte, at
det altid vil forblive sådan (hvilket det ikke vil)**

- James Baraz

TRÆNINGSELEMENTER

Mindfulness er bygget op over fire elementer, der danner et solidt grundlag for din videre praksis og udforskning af Mindfulness meditation.

Åndedrætsøvelse, Koncentrationsmeditation, Siddende Meditation (Vejtrækning og Body Scan), samt Meditativ gang.

På CD'en "Indre Ro & Balance", som du har lyttet til tidligere, på min online SoundCloud side, indgår Åndedrætsøvelse, Afspændingsmeditation, Body Scan meditation, samt Vejtrækningsmeditation. De er alle beskrevet heri. "Koncentrationsmeditation" og "Meditativ gang" er supplerende øvelser du kan prøve af og bruge når du husker det. Alle er grundlæggende øvelser, som du vil have stor gavn af at udforske. Prøv dig gerne frem, og find de øvelser, der passer bedst til dig.

Åndedrætsøvelse

Åndedrætsøvelse er en af de basale elementer, der introduceres.

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, 5 minutters, daglige åndedrætsøvelse, et meget vigtigt element. Den letter udøveren 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.

Koncentrationsmeditation

Denne form for meditation træner evnen til at holde fokus og være tilstede i de arbejdsopgaver, der er aktuelle, lige nu og her. Det er en simpel og nemt anvendelig metode, der øger opmærksomhedsevnen og koncentrationen.

Vi forstyrres ofte af udefrakommende begivenheder, såsom kollegaer der stiller spørgsmål, stillingtagen til andres opgaver, henvendelser fra chefen, kollegaens mobiltelefon der ringer, en samtale ved siden af kontoret, støjen fra adskillige PC-blæsere, mails der tikker ind osv. Midt i dette, er det tydeligt en kunst at kunne fastholde sit fokus. Det optrænes bl.a. via denne øvelse.

Øvelsen er en god begyndermeditation, da den er simpel at praktisere og tydeligt giver et indblik i, hvor du selv er henne ifht. din evne til bevidst opmærksomhed.

Siddende Meditation

Meditation kan være mange ting og eksisterer i adskillige afarter. Det kan være fokus på vejrtrækning, på visuelle genstande, et ord eller egenskab man ønsker at integrere i sit liv, sjælskontakt, bøn m.m.

Uanset orientering i meditationspraksis, så er det videnskabelige grundlag sikkert – at være fuldt fokuseret på én ting, at være stille med sig selv og at lade tanker flyde til fordel for kropslige fornemmelser, giver nye koblinger i hjernen, styrker koncentrationsevnen, gør sindet mere positivt m.m.

I Mindfulness handler det ikke om at være tom for tanker, sidde i lotusstilling eller svæve over jorden. Det er blot at være til stede med det, der måtte være i øjeblikket, for dernæst at slippe det og indtage det næste øjeblik.

I siddende meditation er vi afslappede, men dog opmærksomme. Vi er vågne, og dog i hvile.

Meditationen er nem at lave, stort set alle steder og i alle situationer. Den er med til at træne opmærksomheden, så vi kan komme tilstede i vores liv. Siddende meditation er central, men den danner basis for at forstå hvordan metoden udvides til daglige, uformelle aktiviteter, såsom gåture, spisning, rengøring osv., for på den måde at bringe opmærksomhed og nærvær ind i dagligdagen.

Siddende meditation indebærer, indenfor Mindfulness begrebet, de 2 primære metoder:

"Vejrtrækningsmeditation" og "Body Scan"

Meditativ gang

Gående meditation kan være ret støttende, da den er nem at udføre og styrker den mentale og fysiske velvære. Hvis du har svært ved at sidde stille og lave meditationerne i samme stilling i længere tid, er gående meditation hensigtsmæssig og rarere. Det kan udføres hvor som helst og i alle situationer. Det er vigtigt, at minde sig selv om, at man skal gå uden nogen særlig destination og uden at have et endeligt mål, der skal nås. Når du går, skal du mærke den fysiske fornemmelse af fødderne der rammer gulvet, bøjningen i tæerne, lårmusklernes til- og afspænding osv. "Hvordan føles det egentlig at gå lige nu?"

Det handler om at være et sted, snarere end at være på vej et sted hen. Brug med fordel denne metode med jævne mellemrum i dit arbejde. Hver gang du er på vej til et nyt møde, ud til kaffeautomaten, skal hente noget et andet sted i bygningen m.m.

Så snart du bliver bevidst om at du er væk i tanker mens du går, eller opdager du går meget hurtigt, sænk da hastigheden og begynd den meditative gang; roligere tempo, fokus på fødderne og benene, lettelse i åndedrættet osv..

KONCENTRATIONS-MEDITATION

Denne form for meditation er en simpel og let anvendelig metode, som er særligt velegnet for begynderen og som start på mere avancerede seancer. Den træner specifikt evnen til at være opmærksom og koncentreret, samt tydeliggør hvor svært det kan være at fastholde fokus for hjernen.

- 👁️ Sæt dig et sted, hvor der er stille og uforstyrret
Sæt dig godt tilrette, så du sidder behageligt med rank ryg.
Luk øjnene blidt i, eller åben dem en anelse uden at kigge på noget, hvis du føler det støtter dig bedre

- 👁️ Når du er klar, så lad din opmærksomhed falde på vejtrækningen.
Tag en dyb indånding og lav et lettelsens suk.
Følg nu åndedrættets bevægelse, når du ånder ind og ud, og mærk den fysiske fornemmelse af, at luften strømmer gennem næse eller mund, samt hvordan maven hæver og sænker sig

- 👁️ Begynd nu at tælle én gang for hver ind- og udånding
En vejtrækning (ind og ud) er 1, næste vejtrækning 2, dernæst 3 osv. – tæl op til 10 vejtrækninger.
Start herefter forfra fra 1 og tæl igen til 10.
Fortsæt med dette i 15 minutter – sæt en blid alarm til at orientere dig om meditationens udløb

- 👁️ Hver eneste gang du mister tællingen, glemmer hvor du nåede til eller forsvinder i tanker, skal du starte forfra med at tælle fra 1 igen.
Vær kritisk ! Selv den mindste tanke eller tvivl om hvor du nåede til i din tælling, skal medføre at du starter forfra med tallene.

MINDFULNESS-ØVELSE: VEJRTRÆKNINGSMEDITATION

Denne meditation har udelukkende fokus på vejrtrækningen, og er en grundlæggende meditationspraksis i dagligdagen.

- 👁️ Sæt dig et sted, hvor der er stille og uforstyrret. Sæt dig godt tilrette, så du sidder behageligt med rank ryg. Luk øjnene blidt i
- 👁️ Når du er klar, så lad din opmærksomhed falde på vejrtrækningen. Følg åndedrættets bevægelse, når du ånder ind og ud, og mærk den fysiske fornemmelse af, at luften strømmer gennem næse eller mund. Med mellemrum kan du vælge at flytte fokus til brystkassens rytmiske bevægelser, op og ned, samt til maven hvor du mærker at den hæver og sænker sig
- 👁️ Lad åndedrættet være genstanden for din opmærksomhed. Hver gang du opdager, at din opmærksomhed er optaget af noget andet, så vend venligt og bestemt dit fokus tilbage til din vejrtrækning
- 👁️ Sindets tendens til at vandre er helt normalt, så forsøg ikke at dømme dig selv, hvis din opmærksomhed vandrer 100 gange. Hvis du forsvinder i tanker, bekymringer, dagens pligter eller andre forstyrrelser, så er det helt ok. Anerkend at du har tankerne og bring derefter blot din opmærksomhed tilbage til vejrtrækningen – igen og igen...Det er i denne gentagelsesproces, at hjernen rent fysisk ændrer sig i positiv retning.

Prøv min guidede Vejrtrækningsmeditation her:

<https://soundcloud.com/martinkirkevang/vejrtraekningsmeditation>

MINDFULNESS-ØVELSE: BODY SCAN MEDITATION

Denne meditation har fokus på de fysiske fornemmelser i kroppen, og er en anden grundlæggende meditationspraksis i dagligdagen.

- 👁️ Sæt dig et sted, hvor der er stille og uforstyrret. Sæt dig godt tilrette, så du sidder behageligt med rank ryg. Luk øjnene blidt i
- 👁️ Når du er klar, så lad din opmærksomhed falde på vejtrækningen. Følg åndedrættets bevægelse i mave eller brystkasse, når du ånder ind og ud, og mærk den fysiske fornemmelse af, at luften strømmer gennem næse eller mund
- 👁️ Flyt nu din opmærksomhed til venstre fod og mærk hvordan der er der lige nu. Uden at forsøge at ændre på noget, måske mærker du ingen fornemmelser, forsøg at være med det der er, blot observerende, accepterende og nysgerrig registrerende
- 👁️ Langsomt guider du nu din opmærksomhed rundt i kroppen - fra tå til top. Venstre fod, skinneben, læg, venstre knæ, lår, hele venstre ben. Højre ben, baller, ryg, forside, venstre arm, højre arm, hoved. Hver gang du har mærket en kropsdel/område, trækker du vejret til det område, slipper fornemmelserne for dernæst at fortsætte videre på din registrering af hele kroppens aktuelle tilstand. Hver gang du mærker kroppens dele, forsøg da at trække vejret med fornemmelserne
- 👁️ Hver gang du opdager, at din opmærksomhed er optaget af noget andet, så vend venligt og bestemt dit fokus tilbage til din vejtrækning og kroppen, der hvor du er nået til

Prøv min guidede Body Scan meditation her:

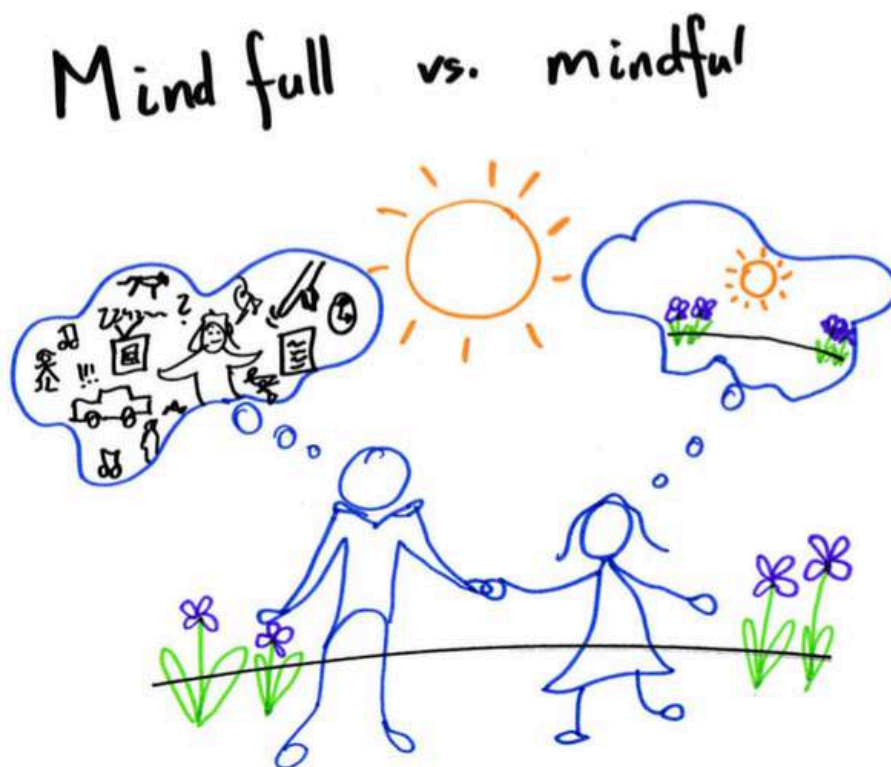
<https://soundcloud.com/martinkirkevang/body-scan-meditation>

MINDFULNESS OPSUMMERING

Når vi træner meditationsøvelserne, at være bevidst nærværende og tilstede i nuet, så kan vi lægge mærke til og sanse det der er, uden at ryge ind i en automatisk kamp-flugt-reaktion.

Det bliver lettere over tid, at kunne agere bevidst, at respondere roligt, neutralt og hensigtsmæssigt på de stressorer, vi møder i vores liv. Vi øver os i, at se krav som krav, udfordringer, som blot udfordringer, uden at lade os drage af en hel række af overvældende og forstyrrende følelser.

Vi kan altså med meditationen udvide vores kapacitet og evne for hvad vi kan rumme og møde af krav, uden at gå i kamp eller flugt.



EN SKØN ØVELSE: AFKOBLING

Denne øvelse hjælper kroppen til at komme helt ned i tempo. Den mindsker tankemylderet og gør det nemmere at komme fuldstændig i ro.

Lav den før sengetid, hvis du har svært ved at sove, midt på dagen når du er træt, når du har ondt i ryggen eller lænden, ondt i hovedet, eller bare når du føler trang til at gøre noget godt for dig selv:

- 👁 Læg dig på ryggen med benene oppe og slap af.
Træk vejret dybt og langsomt med en lille pause mellem ind- og udånding.
Læg højre hånd på maven lige under navlen

I denne stilling løber blodet fra ben til hjerne, rygsøjlen er fuldstændig afspændt og hjernevæske og blod kan flyde frit, så alle hjernens signaler kan nå frem til ømme, spændte og energimæssigt svækkede områder

- 👁 Det er vigtigt, at du trækker vejret helt ned i maven.
Mærk hvordan underlivet nu bevæger sig op og ned. Når musklerne i underlivet slapper af forsvinder din stress.
Når du er afslappet, lægges venstre hånd på panden...føl nu en dyb indre ro
- 👁 Afslut med at lægge begge arme fladt ned langs siden af kroppen og mærk den rolige tyngde af krop og åndedræt

Prøv min guidede afspændingsøvelse her:

<https://soundcloud.com/martinkirkevang/afspaending-sov-godt-nummer>



Kilde: Ole Larsen

AFSLAPNING - GRATIS RELAX-MUSIK

Musik til fysisk, samt mental afkobling og afstressning

Mens du tager en tiltrængt pause fra dagligdagen, anbefaler jeg at lytte til rolig og harmonisk musik, som bringer hjerneaktiviteten ned på et anti-stress stadie.

Klik fx ind på <http://www.justrelax.dk> og nyd de fantastiske billeder og smukke musik.

- 👁️ Læg dig ned på ryggen med benene oppe og mind dig selv om hvor fantastisk dit liv er. Smil for dig selv

- 👁️ I dit stille sind kan du fokusere på følelsen af kærlighed til og accept af dem du kender eller folk du har en konflikt med.
Det skaber nye koblinger i hjernen, så du fremover kan reagere mere hensigtsmæssigt og medmenneskeligt når du møder personerne igen

- 👁️ Brug den afslappede tilstand på at forestille dig det du bedst kunne tænke dig i dit liv – som om at du allerede har opnået det. Herved indstiller underbevidstheden sig på disse signaler og du vil fremover, ubevidst, være bedre til at søge de løsninger, steder og personer, der vil føre dig mod dit mål.
Det kan fx være at du ser dig selv have masser af energi, være elsket af din familie, være på den ferie du altid har drømt om eller at du er rolig, forstående, positiv og fyldt med selvværd

"Life is not at problem to solve. It is a mystery to live."

- Roberto Assagioli

TAK FOR DIG !

TAK - fordi du er dig og fordi du har valgt at følge med helt her til...det er en stor glæde at måtte dele nogle af mine erfaringer og indsigter gennem tiden...Det er et privilegium for mig at du læser mine ord.

Jeg håber du har nydt at være med på en rejse gennem disse mange siders refleksioner, øvelser og anekdotiske vinkler på livet.

Jeg håber også, at min historie i denne e-bog har været med til at give dig et fornyet perspektiv på dit eget liv. Måske har du fuldstændig ændret din opfattelse af dig selv og dit liv, måske er du kommet tættere på dig selv eller måske har du taget een lille sætning til dig...alt er okay og alt er godt. Hvis bare et lille ord i denne gratis e-bog kan gøre bare et enkelt menneske bare en smule gladere, så er missionen lykkedes...

Det er da fantastisk at vi kan smitte hinanden med gode ting og gøre dette liv lidt lysere, gladere og humorfyldt !

Jeg håber, at du har fået en god læringsbase ud fra bogen og ligeledes, at du har en ven eller veninde, som du kan øve dig sammen med eller dele viden, læring og udvikling, hvor i begge interesserer jer for indre vækst og har forståelse for de ting, som vi har skrevet om i denne e-bog.

Det er vigtigt at føle sig som en del af en flok og have nogen, hvor du har tillid til at du ved det er okay at have nogle følelser og føler dig accepteret uanset hvordan du har det - at have en læringsbase i tryghed og fælles forståelse er guld værd...

Husk, at uanset hvad du møder af udfordringer, så er det en del af livet...

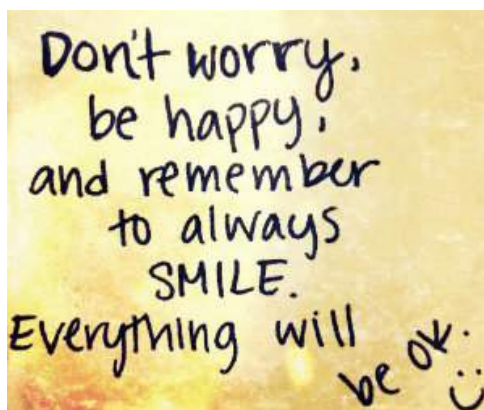
Husk, altid at finde meningen i dagligdagen, bevidst søge glæden og taknemmeligheden for de små ting i livet...

Husk, at tingene altid løser sig...

Husk, at det er okay at fejle...

Husk, at være tro mod dig selv og gøre det DU føler er rigtigt i DIT liv...

Husk, at livet skal være sjovt !



JEG TØR GODT!

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



www.staytrue.dk

GUIDEDE MEDITATIONER PÅ YOUTUBE

På YouTube har jeg oprettet en kanal hvor jeg har lagt forskellige af mine guidede meditationer. Lyt, bliv inspireret, forundret og måske endda positivt beriget af øvelsernes brugbarhed og karakter...Der er meditationer til at falde nemmere i søvn og sove trygt og roligt, samt en selvacceptøvelse.

Derudover hvis du klikker rundt på min kanal har jeg også lavet en spilleliste med forskellige inspirerende videoer. Der bliver løbende lagt nye meditationer op.

Du finder dem her:

<http://www.youtube.com/playlist?list=PLMPmJz6fYuZxpWTRNv2JqiPI9cAMvSBQx>

KURSUSFORLØB VÆR DEN DU ER – 5 TRIN TIL ØGET ENERGI & LIVSGLÆDE

Gennem de seneste mange år har jeg selv erfaret hvilke principper og metoder man som minimum skal have kendskab til og mestre i sit eget liv for at kunne bevare arbejds- og livsglæden uden at lade sig dræne for energi og blive væltet af pinden i modgang og under de mange udfordringer, som vi bliver mødt med til daglig.

Og den erfaring, samt fra adskillige klienter i samtaler og på kursusforløb har jeg samlet essensen af, så du som deltager på kursusforløbet Vær Den Du Er, også kan komme fra a til b – fra underskud til overskud eller bare komme derhen hvor du ønsker, så der er plads til roen, glæden og tilfredsheden.



Du kan læse om kursusforløbet her: <http://www.staytrue.dk/mere-energi-og-livsglaede/>

FOREDRAG, DER GØR EN FORSKEL

Oftentimes så kan et positivt, inspirerende og anderledes indspark gøre en kæmpe forskel. På en personaledag, team-arrangement eller andre sammenhænge kan i få belyst med teori, øvelser, konkrete teknikker og sjove anekdoter, lige det emne som er aktuelt for tiden i jeres virksomhed.

Det kan være som startskuddet til en udviklingsproces eller for at understøtte den retning i har valgt at lede jeres daglige arbejde hen i.

Jeg holder foredrag om konflikthåndtering, arbejdsglæde, forandringsprocesser og hvordan man får mere energi.

Du finder dem her: <http://www.foredrag-nu.dk>

“Tak for et virkeligt godt foredrag. Godt skruet sammen, fængslende fortalt, med masser af god energi, og en meget personlig historie underbygget med fakta. Spændende og meget inspirerende at høre! Tak fordi du tog imod udfordringen hos os – jeg var rigtig glad for resultatet og fik mange positive tilkendegivelser fra projektlederne.”

Dorthe Thøgersen - Leder af IT Projektled. Kompetencecenter
PFA Pension

GRATIS FOREDRAG: *KOM UD AF KAMPEN*



FORSIDE | 'VÆR DEN DU ER' - KURSUS | KALENDER & TILMELD | MØD MIG | GRATIS INSPIRATION | FOR VIRKSOMHEDER | KONTAKT

GRATIS E-BOG | GRATIS FOREDRAG | ÆRLIGE INDSPARK - BLOG

Kom ud af kampen - & ind i glæden

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

"Et hudløst ærligt og positivt provokerende foredrag"

Kender du 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 har svært ved bare at være dig selv?
- at tankemylderet tager over og du har lyst til at flygte fra det?
- at du gerne vil have mere tid og ro til dig selv?

Jeg har selv haft det lige sådan.

...og har måttet kæmpe mig gennem tinnitus, fordøjelsesproblemer, negative tankemønstre, manglende motivation til arbejdet og en længsel efter bare at have det godt og mærke den indre ro...

Vi har alle muligheden for at skabe præcis det liv, vi drømmer om. Men hvorfor **GØR** vi det så ikke?

Kom og hør min historie - Og find modet til at turde være dig selv – og lær hvordan du skaber positive – og holdbare – forandringer i dit liv!

DET OPNÅR DU:

- Du (gen)finder troen på, at det er muligt at få det liv du drømmer om.
- Du lærer at skabe fokus på, hvad der er rigtigt og vigtigt for dig.
- Du finder motivationen til at skabe forandring i DIT liv.
- Du får motioneret lattermuskle og går hjem med masser af inspiration og indblik i en skræddersyet løsning, der rent faktisk virker.

GRATIS E-BOG
GRATIS FOREDRAG
ÆRLIGE INDSPARK - BLOG

GRATIS FOREDRAG (1 ½ time)

TID

Kl. 19.00-20.30 (+ 30 minutter til Q&A)

Dørene åbner kl. 18.30 – kom gerne i god tid, så du kan finde dig en plads. Der er indlagt tid til både spørgsmål og svar.

STED

Primært centralt i København – men afholdes også på resten af Sjælland. Se kalenderen for næste datoer, samt hvor i landet du kan deltage. Der er plads til alle.

[Se kalenderen for næste gratis foredrag](#)

MÅLGRUPPE

Dette foredrag er til dig der:

- # bare gerne vil have det godt
- # ønsker mere glæde og nærvær i dagligdagen
- # vil finde modet til at turde gøre det, der føles rigtigt for dig
- # ønsker at bevare roen – selv i pressede situationer
- # er klar til at finde mere overskud i en travl hverdag

"Personlig udvikling er et valg du træffer – og mestringen af processen er en egenskab du opøver"

- Martin Kirkevang

Læs mere på: <http://www.staytrue.dk/gratis-foredrag/>

