JEG TØR GODT!

-PREVIEW-

Lær at stå ved den du er
...uden at miste fatningen

En guide til personlig udvikling

Martin Advaith Kirkevang

JEG TØR GODT!

Lær at stå ved den du er
...uden at miste fatningen

-PREVIEW-

STAY TRUE

www.staytrue.dk

Jeg tør godt!
Lær at stå ved den du er
...uden at miste fatningen

Copyright © 2017 Martin Advaith Kirkevang
All rights reserved

Forfatter: Martin Advaith Kirkevang
Udgivet af Forlaget StayTrue, 2017
Bogen er sat med Cambria
Redaktion, korrektur & layout: Martin Advaith Kirkevang
Printed in Denmark
Trykt hos ScandinavianBook, Aarhus
1. udgave, 1. oplag, 2017
ISBN 978-87-999508-0-5

-PREVIEW-

Gengivelse af denne bog eller dele af den er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Det er dog tilladt at bringe korte uddrag i omtale eller anmeldelser.

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	JEG VIL BARE GERNE HAVE DET GODT...	7
INDLEDNING	DU SKAL BLIVE TIL NOGET	19
KAPITEL 1	HVORFOR ER DET EGENTLIG SÅ BØVLET?	43
KAPITEL 2	KUNSTEN AT BRYDE VANEN	65
KAPITEL 3	KUNSTEN AT HOLDE RETNINGEN	91
KAPITEL 4	KUNSTEN AT TAGE STYRINGEN	119
KAPITEL 5	KUNSTEN AT SKABE FORANDRINGEN	157
AFRUNDING	LINKS, OM FORFATTEREN & KILDELISTE	190

-PREVIEW-

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?

-PREVIEW-

Hvis du kan svare ja til dét, så vil du formentlig få stor gavn af at læse min historie og denne bog - for jeg giver dig essensen af mine erfaringer og guider dig gennem de vigtigste processer, som jeg har lært kan virke, 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, letheden 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 "åååh... 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 opgivenhed?

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?

-PREVIEW-

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 dårligdom 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 Advaith 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. -PREVIEW-

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. Alt det fortæller jeg meget mere om i næste afsnit hvor du får indledningen og hører min personlige historie.

"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 nærvær, rummelighed og livsglæde.

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 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...

-PREVIEW-

"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 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. I de følgende sider vil du derfor få nogle gode fif til hvad du med fordel kan huske på undervejs i din personlige udviklingsproces.

ET HAV AF ØVELSER OG REDSKABER I BOGEN !

Du vil opleve at der i denne bog er rigtig mange redskaber, metoder og perspektiver på det at gå gennem en personlig udviklingsproces. Meget bevidst og i en helt særlig rækkefølge – så du får optimalt udbytte af at læse den – har jeg inkorporeret refleksionsspørgsmål til hver afsnit, skemaer du kan udfylde, hjemmeopgaver og fokus punkter du kan bruge i hverdagen, link til online videoer til inspiration, guidede visualiseringer og meditationer på både skrift og som lydfiler på nettet du kan downloade og meget meget mere…

Bogen her er en helt særlig udgave af min populære e-bog, "Jeg tør godt!", som kan findes på staytrue.dk. Denne udgave er publiceret fordi der gennem årene har været stor efterspørgsel på netop dette – en trykt bog – en rigtig bog…sådan en man kan sidde med i hænderne og fordybe sig i læsningen.

-PREVIEW-

Denne bog er derfor også udvidet med en indledning, som ikke findes andre steder – heller ikke i den oprindelige e-bog – og du finder den kun her…

Ligeledes vil du opleve, at alle lydfiler og links er lavet om til en QR kode, som du scanner med din mobil, bærbar eller tablet og derfra guider dig direkte ind på den aktuelle hjemmeside, så du med det samme kan hente de relevante ting og arbejde med det. Det er både skemaer, blogindlæg, videoer og lydfiler. Alle skemaer og opgaver er flettet ind i kapitlerne når de giver mening ift. det konkrete emne. Ligeledes er hvert kapitel delt op ift. de store hovedemner, som du som minimum skal igennem og have kendskab til når du rejser på din vej til mere glæde og tilfredshed.

Den oprindelige e-bog kan du stadig tilmelde dig på min hjemmeside hvor du samtidig vil få mulighed for at få inspirerende nyhedsbreve og blive den første til at få de nyeste tiltag fra StayTrue.

De gængse udfordringer undervejs 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 tryg 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, hvis ikke det er sådan
- 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

-PREVIEW-

Det får du ud af læse 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, ro og overskud i en travl hverdag
- At finde et sted i dig, hvor du kan være dig, og mærke lykken du ønsker

Og når du bruger bogens historier og øvelser, vil du formentlig opleve, at det er ligesom da du lærte at cykle, første gang...Det krævede vedvarende træning. Men når først du har lært det, så kan du genoptage færdigheden nærmest når som helst - selv utallige år senere.

"JEG TØR GODT!" lærer dig derfor at blive bedre til at navigere og stille dig ind 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.

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

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. 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 med fordel kan læse et enkelt 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.

-PREVIEW-

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 !

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 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 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 køre bil første dag du prøver det - og du kan heller ikke nøjes med at 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

-PREVIEW-

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 næste afsnit beskriver jeg min egen historie, som en fortælling om at vokse op med en forestilling og norm om at skulle blive til noget og at det er vigtigt at "man" gør det rigtige i andres øjne…Jeg beskriver hvordan jeg altid forsøgte at passe ind og være normal, i frygt for ikke at være elsket eller holdt af, samt at jeg derfor lagde låg på mine følelser og skabte en farlig trykkoger indeni.

Måske vil du kunne genkende dig selv i det og håbet er, at det kan skabe inspiration og refleksion ift. dit eget liv og den baggrund du er vokset op med. Og dernæst går du videre ind i kapitel 1 af bogen hvor vi kigger 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, forstå din egen historie og hvordan den har præget dig, samt at kunne se de bånd, der binder dig.

-PREVIEW-

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 afsnit, og i din hverdag mens du er i gang med bogen - så er følgende øvelser og fokusområder værd at bruge krudt på:

HUSK - det er en god idé at bruge en notesbog, hvor du skriver aha-oplevelser og erkendelser ned, samt det du bakser med. Det er guf, som kan bruges i 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 ståsted 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?

-PREVIEW-

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...

Be yourself! Everyone else is taken

-PREVIEW-

OSCAR WILDE

INDLEDNING

DU SKAL BLIVE TIL NOGET

-PREVIEW-

Om at erkende sin egen unikhed og særlige vej i livet. Samt en personlig historie om at forsøge at leve op til "det gode liv" og andres forventninger

Jeg husker det som et fjernt minde. En form for erindring, som når du har været på en ferie engang du var lille og kun husker små glimt og fornemmelser. Som en følelse af, at det vist nok var en god ferie. Men nærmere kan du ikke komme det. Du tolker ind i det og gætter lidt på at det var ganske fint. Du syntes vist nok det var meget sjovt.

Og sådan erindrer jeg min opvækst.

At jeg var der som del af en familie og det var "det man var". Og at det med at tage på ferie og være familie, var noget man gjorde sammen. Men jeg kan ikke helt komme det nærmere. Som om at billedet ikke rigtig hænger fast længere. Der er ikke rigtig nogen længsel eller nostalgisk følelse af at ønske trygheden eller det der vist nok var en familie. Ikke noget savn. Ikke noget der har behov for at trænge sig på i min bevidsthed. Det er lidt som om, at det var et andet liv…dengang…hvor vi var far, mor, børn, hunde, gård, marker, skiferier, sommerleg med vandpjask i haven hvor vi stillede den automatiske vippevandspreder ud i haven, tilsluttede den til vandhanen og løb hoppende og fornøjet gennem de kølende stråler.

Måske var det egentlig mest det der var kendetegnende for min opvækst.

Minder…

Minder om forældre der på deres måde gjorde deres bedste for at skabe nogle trygge og gode rammer til deres børn.

-PREVIEW-

Og minder om at have været en dreng der altid gerne ville gøre det godt. Gøre sit bedste for at leve op til hvad andre forventede. Tømme opvaskemaskinen hurtigt og sætte det beskidte service i på den rigtige måde. Huske at støvsuge godt ind i hjørnerne og altid tørre alle vandrette flader af for støv. Tage bussen alene hjem fra skole og være en god dreng og huske at forny månedskortet i god tid. Sidde høfligt ved spisebordet og sige pænt goddag og farvel til gæsterne. Få gode karakterer. Tage med til familiefester uden brok. Tage på ferie. Lade være med at sove for længe i weekenderne fordi det er vigtigt at komme op og få noget ud af dagen.

Årh…hvor var jeg en pæn dreng. Jeg gjorde alt det rigtige…Og forsøgte at være ligesom "man" skulle…Som de andre…Normal…Passe ind…For det med at være sig selv , med egne holdninger og meninger, var bestemt ikke noget jeg var glad for.

Men hvorfor…

Hvorfor…gik jeg så altid med en oplevelse af at være helt forkert på den?

Dengang var det jo ikke muligt for mig at forstå det eller sætte ord på det. Eller jo…jeg satte i høj grad ord på det. For er du gal hvor jeg skændtes meget med min storebror.

Og hvem ved hvor mange gange jeg er sendt på hovedet i seng uden mad, grædende, fordi jeg var kræsen og ikke kunne lide den mad vi fik serveret. Ofte forbarmede min mor sig dog og smurte rugbrødsmadder til mig alligevel.

Jeg husker, at jeg lovede jeg ville spise ordentligt og voksent og smage al maden når jeg kom hen til min næste fødselsdag. Det ville jeg love. Jeg var snart ved at blive 9 år gammel. Så fik jeg da nogle måneders fri fra at høre på skældud fordi jeg ikke ville spise de udkogte gulerødder.

Jeg var så sensitiv med min mad, at jeg ikke ville spise andet end pomfritter da mine forældre tog mig ene med til Toronto i Canada, som 8 årig. Og jeg tror jeg fik lov til at få det til morgen, middag og aften fordi de bare ikke orkede al balladen. Det var første gang jeg fløj med min far og fik lov at komme ud i cockpittet og se hvor han sad og styrede flyet. Og der mødte jeg hans kollega Mario. Som jeg spurgte om han havde været med til at lave computerspillet Mario Brothers.

Det havde han ikke.

Men han var sjov. Og kastede rundt med mig i poolen på hotellet. Han ville mig gerne. Det husker jeg. Udover pomfritterne.

Og jeg mindes at få lov at køre alene op på værelset i elevator, men gik i panik fordi jeg kom ud på den forkerte etage. Hvor heldigt jeg fandt ned i restauranten igen.

Det talte vi ikke rigtig om.

-PREVIEW-

Hvor var jeg egentlig noget særligt…

Jeg har virkelig haft et indre oprør uden at vide det. Jeg var jo altid lidt anderledes. Min klasselærer i folkeskolen sagde jævnligt til mig; ”Martin, det er som om at du tror, der gælder andre regler for dig”, når jeg sad der i klassen og tegnede i mit kladdehæfte i stedet for at lytte efter. Når jeg krøllede de gamle papirer sammen inden de skulle smides ud i stedet for bare at lægge dem fladt på hinanden som alle de andre.

Men jeg kedede mig jo sådan. Jeg læste giga hurtigt og var færdig hurtigere end alle de andre når vi havde højtlæsning i klassen.
Og jeg tænkte faktisk indeni mig selv, når min klasselærer sagde det til mig, ”Ja…det er da rigtigt der gælder andre regler…” men turde selvfølgelig ikke sige det.
Jeg var super dygtig til det hele, men nok også irriteret over det på samme tid. For det blev ofte kommenteret af mine klassekammerater, at ”jeg var jo så god til det hele”…

Nogle gange ønskede jeg inden i mig selv, en stille stund i sengen om aftenerne, at "bare jeg også fejlede noget"…"Hvorfor skal jeg kunne så meget, så godt"…Jeg kunne ikke lide at være unik og skille mig ud. Pudsigt egentlig – jeg prøvede så meget at passe ind og være som de andre – men det var bare umuligt ikke at skille sig ud…Men måske er det vel egentlig meningen vi netop alle på hver vores måde skal være enestående og særlige?

Vi får alle sammen mærkater koblet på vores identitet

Hvor var jeg dog i oprør indeni…mod det konforme. Mod at lægge under for normer og regler og at "være som alle de andre". Jeg var jo mig selv og havde nogle spøjse ting jeg syntes var lige mig. Som at klatre helt op i toppen af et træ vi havde i haven på den gård jeg voksede op - og bare spejde ud over horisonten. Der brugte jeg mange timer.

Men hold da op hvor var jeg alligevel som alle de andre.

Jeg fik ofte at vide fra klassekammeraters forældre, at "du er enhver svigermors drøm". En del af mig kunne lide at høre det, mens en anden del af mig syntes det var ganske for færdeligt at være det. Jeg var så høflig. Så pæn og meget ordentlig. I hvert fald udad til i mine handlinger. Det havde jeg jo lært at man får ros, anerkendelse og opmærksomhed af. Jeg var "en god og pæn søn". Og mine bedsteforældres venner kommenterede hver gang vi var til komsammen, at "sikke nogle kønne drenge i har jer".

Bvadr…gider i lige holde op…

-PREVIEW-

Hvor må jeg dog have været i oprør. For er du da gal der var gang i mig - bag kulisserne. Så snart jeg kom i teenagealderen var jeg en af de første til at rende sammen med dem fra de lidt ældre klasser. Jeg havde nok brug for at gøre oprør mod at "sådan gør man", "det bør du", fordi jeg ubevidst nok godt vidste, at det var samfundets normer og at det gik udover mit eget indre kompas, når jeg fulgte det konform.

Jeg gik fx også med til en kæmpefest, som en klasseveninde holdt mens hendes forældre var ude at rejse. Og der drak jeg øl og spiritus for første gang, uden at vide hvad det egentlig helt var. Jeg var fjorten…og jeg blev pattestiv…Det kom så pludseligt, at jeg måtte have hjælp af en af de ældre drenge til at få det op igen. Det var ikke sjovt. Og så sad jeg bag på en knallert hjem til en kammerat…Han var sikkert også stiv. Sikke noget. Men jeg skulle ikke hjem og vise mig. Så ville jeg bare få skældud og en masse reprimander.

Så jeg løj og sagde: *"Nej nej vi skal ikke drikke - det er bare en filmaften"*. Yeah right.

Det var ogsåden fest hvor to af de lækreste piger fra 9. klasse hviskede til mig og sagde *"Martin. Kom lige. Herom bag skuret"*…årh det var forbudt og hemmeligt…Selvom jeg ikke forstod det. Men der stod de…med noget i hænderne jeg ikke helt vidste hvad betød. Jeg fandt hurtigt ud af, at det var cigaretter…

KAPITEL 2

KUNSTEN AT BRYDE VANEN

-PREVIEW-

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 trigges 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...

-PREVIEW-

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 følelsesmæssige 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.

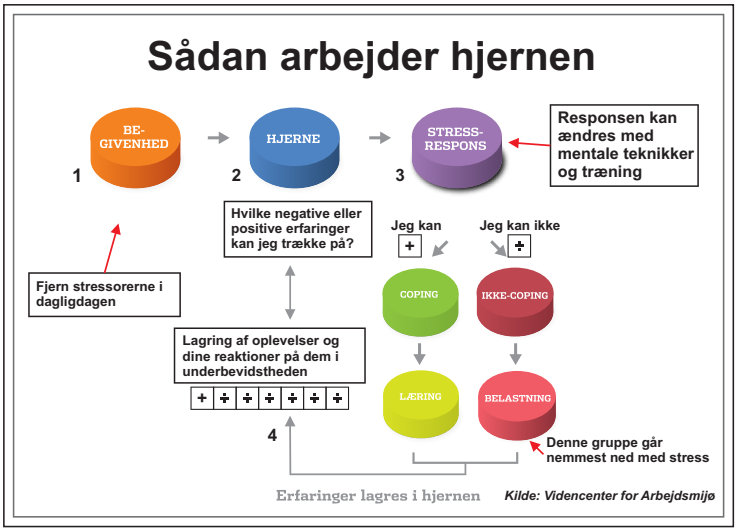
-PREVIEW-

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?

-PREVIEW-

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) tilføjet lidt forklaring:



1. Du oplever en begivenhed (tanke, følelse, lyd, hændelse omkring dig)
2. Hjernen henter alle gamle erfaringer frem ud fra devicen "hvordan har jeg tidligere håndteret situationer som dette? - hvordan forventer jeg at kunne tackle det?"
3. Der kommer en fuldstændig automatisk og subjektiv reaktion (følelse, ord, fornemmelse, tanke, reaktiv handling, udbrud)
   Denne reaktion opleves enten som "jeg kan godt klare det her" eller "jeg kan nok ikke klare det her". Hvis det er en "minus"-oplevelse er der stressophobning og en belastning på dit system. Hvis det tackles hensigtsmæssigt, som en "plus" -oplevelse dannes der endorfiner, samt opnås en styrkelse af immunsystemet og en øget psykisk robusthed. -PREVIEW-
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...

Det tyder 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 og flove 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

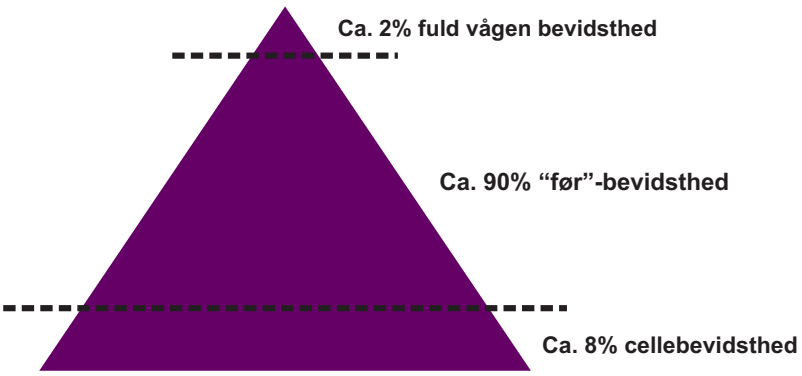
Vi er bevidste mennesker. Men vi er ikke mere bevidste end at vi ofte gør ting, som vi egentlig ikke er helt bevidste om...Har du nogensinde sagt noget til en person for så senere at finde ud af, at det faktisk blev opfattet fuldstændig anderledes af vedkommende end du havde tænkt det selv? Eller at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

-PREVIEW-

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 - rynkernes placering, mundvigenes 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

MARTIN ADVAITH KIRKEVANG

Jeg er mest af alt en tillidsfuld og nærværende person, der elsker mennesker og livets mangfoldighed. Jeg føler mig ung indeni og oplever ikke, at alder er en begrænsning. Jeg har et skørt og knudret sind og er lidt pudsig. Jeg griner af mig selv fordi der ofte 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.

-PREVIEW-

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 familieklaver.
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. Det jeg virkelig nyder, 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 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. Jeg oplever også, at tingene indimellem er svære og det hele kan slå en lidt omkuld, men ved at der er en årsag til tingene sker og arbejder mig taknemmeligt gennem processerne fordi jeg ved, at der altid er lys på den anden side.

-PREVIEW-

Når jeg bliver gammel, håber jeg på stadig at have mine tænder, smagssans, lugtesans, ører og øjne - for nøj hvor jeg bare elsker at smage og nyde god mad, andre 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 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)

Rigtig god vind på den rejse du er på!

LITTERATURLISTE

Relevante Publikationer

Hougaard KS, Andersen MB, Kjær SL, Hansen AAM, Werge T, Lund SP. Prenatal stress may increase vulnerability to life events: comparison with the effects of prenatal dexamethasone. Dev Brain Res 2005;159(1):55-63

Rachel Yehuda, Stephanie Mulherin Engel, Sarah R. Brand, Jonathan Seckl, Sue M. Marcus og Gertrud S. Berkowitz: Transgenerational effects of posttraumatic stress disorder in babies of mothers exposed to the World Trade Center attacks during pregnancy

Gehani et al., Molecular Cell, Volume 39, Issue 6, 886-900, 24 September 2010: Polycomb Group Protein Displacement and Gene Activation through MSK-Dependent H3K27me3S28 Phosphorylation.

Dr. Tiffany Feld, The Touch Research Institute, University of Miami School of Medicine. Dr. Janet DiPietro, developmental psychologist at the Johns Hopkins University Bloomberg School of Public Health: Infant Behaviour & Development, 2004.

Sundhedsministeriet: Rapport fra Arbejdsgruppen om Rehabilitering af traumatiserede flygtninge, 2001

Nyttige links

Mindful Awareness Research Center: www.marc.ucla.edu

American Psychological Association: -PREVIEW-

http://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner.aspx

VIA Institute on Character: Find Your Pathway to Positive,

https://www.viacharacter.org/survey/account/register

www.videnskab.dk // www.forskning.no

www.arbejdsmiljoforskning.dk // www.arbejdsmiljoviden.dk/trivsel

www.justrelax.dk

Inspirerende bøger

Maclean, Paul D.: The Triune Brain in Evolution, Springer Science+Business Media, 1990

Ware, Bronnie: The Top Five Regrets of the Dying, Hay Hous Inc., 2012

Rindom, Henrik: Rusmidlernes biologi, Sundhedsstyrelsen, 2000

Covey, Stephen R.: Syv gode vaner – Personlig og professional effektivitet, Gyldendal, 2011

Nybo, Sebastian: Når tyngdekraften letter, Origo, 2015

Murakami, Haruki: Kafka på stranden, Klim, 2007

Lama, Dalai, Cutler, Howard C.: Kunsten at leve lykkeligt, Aschehoug, 2007

Nussbaum, Jay: Kald mig Fishmael, Kastaniehøj, 2008
Chopra, Deepak: Troldmandens lære, Borgen, 1997
Nybo, Sebastian: Sådan håndterer du besværlige personer, Origo, 2012
Murakami, Haruki: Trækopfuglens krønike, Klim, 2001
Goleman, Daniel: Følelsernes Intelligens – Emotional Intelligence, Borgen, 2005
Sinek, Simon: Start with why, Penguin Books Ltd, 2011
Devananda, Swami Vishnu: The Complete Illustrated Book of Yoga, Harmony Books, 1995
Nybo, Sebastian, Lama, Dalai: På sporet af det etiske menneske, Kastanjehøj, 2009
Pease, Allan & Barbara: Kropssprog – Hvad vi fortæller uden ord, Borgen, 2006
Murakami, Haruki: 1Q84 - bog 1, 2, 3, Klim, 2011-2012
Seligman, Martin E. P.: Lykkens Psykologi, Aschehoug, 2004

Indsigtsgivende film og medier

Nybo, Sebastian: CD, Ro, Balance og Indsigt, Origo, 2004
Arntz, William, Chasse Betsy & Vicente, Mark: What the Bleep Do We Know!? – a quantum fable, dokumentar, Samuel Goldwyn Films, 2004
Ambo, Phie: Free The Mind, dokumentar, 2012
Ambo, Phie: Så meget godt i vente, dokumentar, 2014

Jeg kan også anbefale

-PREVIEW-

Jeanette Oxlund, Mindfulness instruktør / MBSR, Oxlund, www.jeanetteoxlund.dk
Annette Bjerre Ryhede, kommunikationsekspert, Artikulation, www.artikulation.dk
Jesper Sylvester, Storytelling specialist, Genkendt, www.genkendt.nu
Anja Vintov, Flow specialist, Dare to FLOW, www.kurenmodfrygt.dk
Identity Blueprint, Discover Your True Potential, profileringsredskab, www.identityblueprint.com
Bettina Uma Knudsen, coach & psykoterapeut, www.bettinaumaknudsen.dk
Ann Zophie Bonhjem, heilpraktiker, www.heilpraktikken.dk
Simon Nielsen, Body SDS kropsterapeut, www.bodyadjustment.dk
by Herskind, grafisk illustration & webdesign, www.byherskind.dk

JEG TØR GODT!

Lær at stå ved den du er
...uden at miste fatningen

-PREVIEW-

STAY TRUE

www.staytrue.dk

Samfundet er fyldt med holdninger til hvordan man bør leve sit liv og til hvad der er rigtigt eller forkert. Men hvis vi ikke lytter til os selv, så mister vi kontakten til vores unikhed og evnen til at være den vi er.
"Jeg tør godt!" gør derfor op med normerne og sætter DIG i førersædet. Det er en letlæselig guide til personlig udvikling, hvor du lærer at styrke dit indre kompas og ændre dine vaner, så du netop kan leve det liv, der giver mening for dig - og hvor du tør være tro mod dig selv!

Du får også et helt nyt og inspirerende kapitel, som ikke er med i den oprindelige e-bog – og kan altså KUN læses her…Rigtig god fornøjelse!

Læs denne bog og…

- få konkrete teknikker til at skabe mere ro og glæde indeni
- forstå de begrænsende mønstre og lær at bryde dem
- slip af med frygten for de svære følelser og lær at stå ved dig selv
- find mere retning i livet og få dine naturlige talenter frem

"Hold da op hvor er den spændende og tankevækkende. Det har du virkelig gjort godt! Den har givet en masse til min personlige udvikling."

- Pia Kelberg

-PREVIEW-

"Fantastisk bog, der er en gave midt i en tid hvor jeg kæmper for at finde vej. Med dine velfortalte eksempler og simple metoder kan jeg nu begynde at åbne nye døre med fokus på mit eget liv!"

- Anne-Marie Graae Bjørnsten

"Jeg har haft stor glæde af at læse bogen - den har givet anledning til at se flere dele af mit liv efter i sømmene i en tid, hvor jeg i den grad er udfordret både privat og arbejdsmæssigt."

- Mikael Andersen

Martin Advaith Kirkevang
er oprindeligt uddannet ingeniør og sergent fra Livgarden, men har i dag specialiseret sig i personlig trivsel og hvordan man står ved den man er. Han arbejder som kursus- og foredragsholder, samt Stay True Ambassadør og coacher både private og erhverv i at tackle hverdagens udfordringer. Han har selv oplevet hvordan det er, når tingene ikke fungerer, gennem en karriere med fuld drøn på, hvor bl.a. tinnitus og manglende livsglæde tvang ham til at skifte kurs og være tro mod sig selv. Han har desuden mere end 6 års konkret pædagogisk erfaring i arbejdet med misbrugere, kriminelle og socialt udsatte unge og voksne.

ISBN 978-87-999508-0-5
9 788799 950805

www.staytrue.dk