

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.

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 luntten 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 omstrukturerer 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 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?

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