

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, appearing to read "Master K. K. K. K. K.", with a large, sweeping underline that loops back under the text.

Et godt råd til efter hvert kapitel

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

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

"Repetition is the mother of all skills."

- Old saying

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

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

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

Det kan du glæde dig til...

I kapitel 1 af e-bogen kigger vi på det her med, at vi nogen gange bare har mere overskud end andre. At nogle dage er det som om, at 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

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 trummerummet 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 koblede det med ubehag, da mine omgivelser altid kom i hårdfør diskussion og ego-mod-ego battles når det emne blev bragt på banen...men det er selvfølgelig ikke noget du selv kan genkende, tænker jeg?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

"Wisdom is nothing more than healed pain"

- Robert E. Lee

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

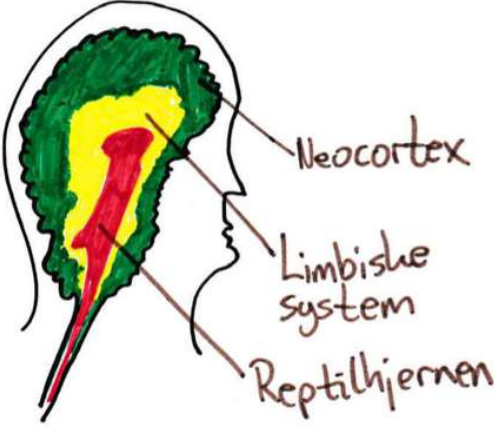
Og her ligger den største kilde til, at vi ikke rykker os. For hvis du først indser, at du gerne vil være et andet sted og har brugt mange år på nogle værdier, der ikke har været helt opdateret og måske præget af andres dagsorden, så kan konsekvensen ved at lytte til din indre sandhed, synes uoverskueligt 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></p> <p>– Den yngste del af menneskehjernen. Det er her evnen til at være rummelig, have overblik og tænke klart sidder. Den omgiver de to yngre dele af hjernen. den er dannet den sidste million år og fylder ca. 5/6 af den samlede hjernemasse. Denne del af hjernen styrer de højeste kognitive funktioner: Sprog, kreativitet og logisk tænkning.</p>
	<p>"Følelhjernen" <i>Det limbiske system</i></p> <p>– Det er her følelserne sidder og over 95% af din adfærd er styret af denne del af hjernen. Denne del er udviklet hos pattedyrene for ca. 60 mio år siden - efter dinosaurernes tid. Heri kontrolleres følelser og behovet for tilknytning. I denne del sker de kemiske koblinger og beskeder, som forbinder indtryk og hukommelse. Her sidder også hierarkier og flokdyrsmentaliteten.</p>
	<p>"Instinkthjernen" <i>Reptilhjernen</i></p> <p>– Dette er den ældste og mindste del af hjernen. Her sidder den kollektive bevidsthed og de dybtliggende prægninger, som vi ikke kan tilgå ved almindelige tankeprocesser. Den matcher reptilernes instinktive adfærd, der gik forud for pattedyrene for ca. 200 mio år siden. Den styrer de autonome funktioner, som puls (hjerte), respiration (lunger), og hjernens overlevelse. Det er her livets opretholdelse er: Kamp/flugt/frys, parring og skafning af føde. That's it.</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

så kører bussen da bare en tur til!

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

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

Tænk over det...

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

10.000 år som økolandmænd

200 år i industrialderen

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



Krop og hjerne er skabt til stenalderliv

Er du klar til at træffe dit valg?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DU ER OKAY - FORDI DU ER DIG !

Spørgsmål til refleksion:

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

Det kan du glæde dig til...

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

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

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

Del "JEG TØR GODT!"

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

www.staytrue.dk/jeg-toer-godt-gratis-ebog

TIL NÆSTE GANG

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

Til første uge efter du har modtaget kapitel 1:

1. Kig på dit ophav

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

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

2. Hvad stresser dig?

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

Til de efterfølgende uger efter du har modtaget kapitel 1:

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

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

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

3. Behagelige begivenheder

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

4. Ubehagelige begivenheder

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

KAPITEL 2

KUNSTEN AT BRYDE VANEN

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

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

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

- Seneca

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

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

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

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

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

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

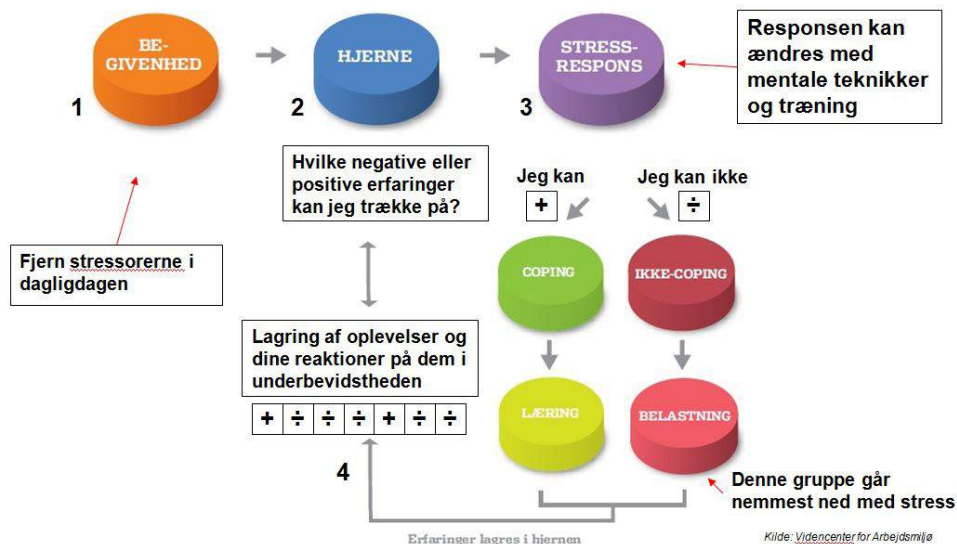
Denne automatiske dannelse af følelserne forstærker vores langtidshukommelse...og det er rigtig smart for at vi nemt og på et splitsekund, helt automatisk, bare gør det, som vi har lært vi skal gøre. Fx hvordan du børster tænder, at cykle, stå op om morgenen, binder snørrebånd osv...vaner...men samme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

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

Spørgsmål til refleksion:

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

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



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

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

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

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

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

Du er styret af fortiden - bevidsthedspyramiden

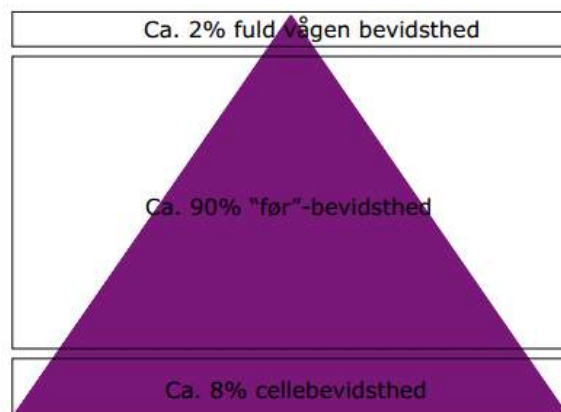
Vi er bevidste mennesker. Men vi er ikke mere bevidste end at vi ofte gør ting, som vi egentlig ikke er helt bevidste om...Har du nogensinde sagt noget til en person for så senere at finde ud af, at det faktisk blev opfattet fuldstændig anderledes af vedkommende end du havde tænkt det selv? Eller at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

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

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

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

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



Kilde: Sebastian Nybo

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

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

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

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

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

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

Kan du se hvad et menneske indeholder?

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Hjernens neuronbaner

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

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

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

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

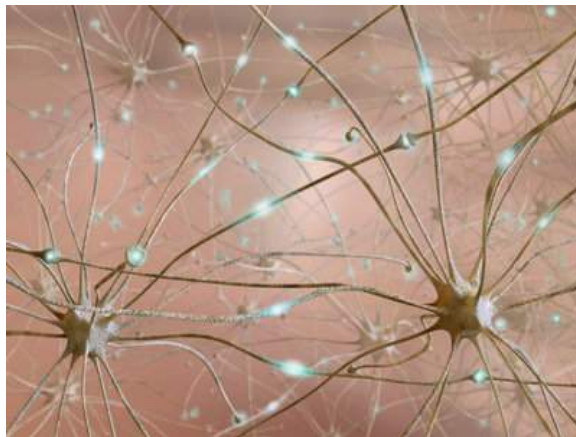
Med det samme er i inde i de samme mønstre, samme roller, samme følelser - og måske er du til klassefest-reunion efter 30 år og det er tydeligt hvordan samtlige af jer grupperer jer i præcis de samme grupper, som dengang.

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

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

Dine vaner er elektriske impulser gennem optrænedede nervebaner...

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



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

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

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

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

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

Spørgsmål til refleksion:

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

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

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

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

Det handler om at stoppe op - og forlade rutsjebanen

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

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



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

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

Så der er 2 scenarier:

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

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

DEN SORTE KAT

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

Nu må du IKKE forestille dig en sort kat !

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

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

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

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

Gør noget markant anderledes

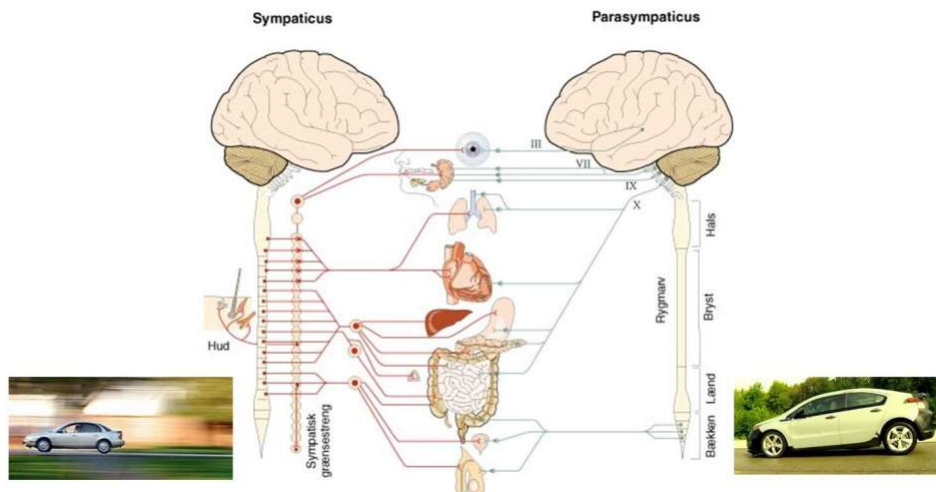
Så snart du lægger mærke til at du er på vej op af bakken, så stop op! Observer dine følelser, mærk dit åndedræt, stop mentalt op et kort øjeblik og indse du nu har brug for at gøre noget andet end du plejer. Her kan det i starten ofte være svært at styre fordi det jo er en helt ny vane du begynder at optræne. Derfor kan det være bedst helt at bryde den situation for at "kick-starte" en nervemæssig ændring. Forlad kamppladsen - 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 u hensigtsmæssige 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