

# liv&sjæl

magasinet for bevidst livskvalitet

Nr. 1 - februar / marts 2020. Kr. 54,95

MAGASINET  
for bevidst livskvalitet

## TEMA

Sådan får du  
en god  
jeg-følelse  
og et stærkt  
selvværd

### Grin hver dag

- det er godt for din  
sundhed

### Er du levende?

Hvad vil det i det  
hele taget sige  
at være levende?

### Yoga er for alle

- vi hjælper  
dig i gang

### 10 måder at tackle frustrationer

Interview:

MARIE LOUISE  
WILLE

*"Jeg var nødt til  
at gå i stykker  
for at blive hel"*

*Lær mindfulness*

3 skridt til daglig ro og kontrol

30.01.2020 - 25.03.2020 kr. 54,95



BK returuge 13

alternativ behandling

sundhed

personlig udvikling

spiritualitet

# Abonnementstilbud



## Få 3 udgaver af Liv & Sjæl + aktivitetsur

Aktivitetsur / fitness tracker, lavet i et elegant sort design, der hjælper dig med at holde styr på din daglige aktivitet, din søvn og hvor mange skridt du tager.

- Med pulsmåler
- USB til opladning
- Let at bruge
- Gratis app til Android og iPhone
- Opkalds ID display og SMS besked
- Måler antal skridt, afstand, aktivitetstid og kalorieberegning
- Vibration alarmklokke funktion



## Kun kr. 149,00

+ 49,50 kr. i porto og ekspedition. I alt kr. 198,50.

**Sådan fungerer dit abonnement.** Efter abonnementstilbuddet fortsættes i løbende abonnement, der betales for 3 numre ad gangen, i alt kr. 149,00. Du kan når som helst opsigte dit abonnement. Liv & Sjæl udkommer 6 gange årligt. Du kan læse mere om Liv & Sjæl på vores hjemmeside [www.livogsjael.dk](http://www.livogsjael.dk)

## Sådan gør du:

**RING på tlf. 22 33 84 84**

eller

**SMS på tlf. 22 33 84 84**

eller

**MAIL på [redaktion@livogsjael.dk](mailto:redaktion@livogsjael.dk)**

og oplys navn og adresse. Så sender vi dit første magasin sammen med et girokort. Når vi har modtaget din indbetaling, sender vi uret til dig. Herefter vil du modtage Liv & Sjæl med posten, når det udkommer.

# liv&sjæl

magasinet for bevidst livskvalitet



**Redaktionen:**  
[redaktion@livogsjael.dk](mailto:redaktion@livogsjael.dk)

**Abonnement:**  
Liv & Sjæl  
[redaktion@livogsjael.dk](mailto:redaktion@livogsjael.dk)  
Tlf. 2233 8484  
Tlf. tid kl. 9.00 - 16.00

**Annoncesalg:**  
[annonce@livogsjael.dk](mailto:annonce@livogsjael.dk)  
Tlf. 2233 8484

**Distribution:**  
Bladkompagniet A/S

**Tryk:**  
AS Kroonpress

**Forsidefoto:**  
Lisbeth Holten

**Ansvarshavende udgiver:**  
Karsten Thygesen  
Tlf. 2233 8484  
[redaktion@livogsjael.dk](mailto:redaktion@livogsjael.dk)

**Ris og Ros:**  
[redaktion@livogsjael.dk](mailto:redaktion@livogsjael.dk)

Alle henvendelser vedrørende redaktionelle spørgsmål bedes stilet skriftligt til redaktionen. Der tages intet ansvar for manuskripter, fotografier og lign., der fremsendes uopfordret. Artikler, billeder, illustrationer eller annoncer må eftertrykkes med skriftlig tilladelse fra Liv & Sjæl. Citering er tilladt med korrekt kildeangivelse til Liv & Sjæl. Synspunkter og meninger i artikler og annoncer er ikke nødvendigvis udtryk for Liv & Sjæls mening og holdning. Alle råd skal betragtes som vejledende.

**Liv & Sjæl** bringer i hver udgave artikler med fokus på personlig udvikling, sundhed, alternativ behandling og spiritualitet, der inspirerer til et lykkeligere, sundere og mere harmonisk liv.

På **Liv & Sjæl** mener vi, at muligheder altid overgår begrænsninger. Vi ved, at der er mere kraft i "ja" end "nej", og at dyrke sjælen er lige så vigtig som at pleje kroppen. Vi tror, alle kan oprette et liv i skønhed, dyb tilfredshed, og have et godt helbred. Vi mener, at du altid kan fortage sunde, positive ændringer, der gavner dig, din familie, og kloden. I alle aspekter af livet, kan små og meningsfulde skridt give store resultater.

## Otte grundsætninger på Liv & Sjæl:

1. Lykken er et valg. Gør dette valg i dag, og hver dag.
2. Et godt helbred er ikke en gave, det er en vane, du dyrker.
3. En sund krop er ikke nok - ægte sundhed inddrager ånd.
4. Tænk mere på hvad du skal spise, end hvad du ikke skal.
5. Giv næring til din sjæl. Det er din kilde til styrke.
6. Tro på dig selv. Din intuition er sjældent forkert.
7. Det er aldrig for sent at tage det første skridt mod dine drømme.
8. Hvad du vælger at være opmærksom på vil trives.



*Stort tema*  
Sådan får du en god  
JEG-følelse og et  
stærkt selvværd



**6**  
Mindfulness går ud på at vågne op til det liv, du har lige nu. Ikke det liv, der har været, eller som måske vil komme. Men at vågne op til det liv, der er i dette øjeblik, på en måde, hvor du er venlig mod dig selv.



**14**  
Uanset om det kaldes qi i traditionel kinesisk medicin eller prana i ayurvedisk medicin, har næsten alle kulturer forsøgt at definere kroppens energifelt. Grundlæggende udsender alle levende ting energi — og at opnå det optimale flow af denne energi er roden til et godt helbred.



**28**  
Skuespiller Marie Louise Wille fylder lige om lidt 50 år. Hun er altså midt i livet. Men hun er samtidig også i et vadedsted, hvor hun skal bestemme sig til, hvad der skal ske nu.



**52**  
*Gnoti seuton* – kend dig selv, sagde de gamle grækere. Og de havde ret. Det er godt at vide, hvem man er – og hvad man står for. Og har man derudover en fast forankret jeg-følelse og et stærkt selvværd, så bliver livet bare endnu bedre. Så hvordan styrker man sit jeg og sit selvværd? Det handler dette tema om.

## Artikler

- 6 Lær mindfulness  
3 skridt til daglig ro og kontrol.
- 14 Energi behandlingsformer  
Det optimale flow af din energi er roden til et godt helbred.
- 18 Et liv i balance  
Et sundt, glad sind kan bidrage til et godt helbred. At leve balanceret betyder at have et positivt livssyn, fokus på gode vaner og at reducere stress.
- 20 Er du levende?  
"At leve er det mest sjældne i verden. De fleste eksisterer, ikke andet," sagde Oscar Wilde. Ord til alvorlig eftertanke.
- 28 Interview med Marie Louise Wille  
"Jeg var nødt til at gå i stykker for at blive hel"
- 38 Yoga er for alle - vi hjælper dig i gang  
Uanset din alder eller nuværende fysiske form kan det at dyrke yoga være en væsentlig hjælp til at forbedre din generelle sundhed.
- 44 10 måder at tackle frustrationer  
Hvordan slapper du af og begynder at tæmme disse følelser, når de dukker op? Hvor skal du begynde?
- 48 Grin hver dag - det er godt for din sundhed  
Latter er den bedste og hurtigste måde at fjerne stress på. Samtidig styrker latter immunforsvaret.
- 52 TEMA - Sådan får du en god jeg-følelse og et stærkt selvværd  
Hvordan styrker man sit jeg og sit selvværd? Det handler dette tema om.
- 70 Lær at elske dig selv  
Find ud af, hvad der holder dig tilbage, og oplev hvordan din evne til at elske vil vokse og vokse.

## Fast i Liv & Sjæl

- 8 Maikens Bogklumme  
"Jeg starter ved roden"
- 68 Yoga brevkassen  
Sådan styrker du din selvtillid.

# Lær mindfulness:

## 3 skridt til daglig ro og kontrol

Mindfulness går ud på at vågne op til det liv, du har lige nu. Ikke det liv, der har været, eller som måske vil komme. Men at vågne op til det liv, der er i dette øjeblik, på en måde, hvor du er venlig mod dig selv.

**M**ange af os passer ikke ordentligt på os selv. Vi skifter mellem at styrte rundt, overbelaste os selv eller at være helt udkørte. Vi fylder hele tiden livet med noget: mad, snak, travlhed, overarbejde eller tv, så vi undgår at mærke den smerte, der også er forbundet med det at være menneske.

I mindfulness-træning arbejder man med opmærksomheden. Man noterer dét, der dukker op. Og accepterer det. Du har sikkert allerede opdaget, at det ikke kun er gode tanker og følelser, der dukker op. I mindfulness betyder accept, at man ser, hvad der er. Det betyder ikke, at man nødvendigvis kan lide det, man ser, men at man tager det til sig, uanset hvad det er. I den lille meditation, vi viser dig senere, træner du din koncentration. Måske er det svært, men du kan ikke gøre noget forkert. Når du opdager, at koncentrationen er et andet sted, tager du den tilbage igen.

### HVAD ER MINDFULNESS, HELT PRÆCIST?

Mindfulness er måske bedst kendt for at reducere stress og øge afslapning, men mindfulness kan meget mere: Forskning har vist, at mindfulness kan forbedre den generelle livskvalitet. At blive mere mindful kan også være en stærk (og sjov) måde at få nye vaner på, ændre adfærd og generelt forbedre dit syn på livet.

Mindfulness har rødder i buddhismen. Ifølge buddhismen fører menneskets jagt på varig lykke og forsøg på at undgå smerte til frustration, lidelse, angst og depression. Vi føler smerte, fordi intet varer ved. Vi bliver alle syge, forfalder og dør. Og sindet narrer os til at tro, at livet sker et andet og meget bedre sted.

Men inden vi går videre, så lad os afmystificere konceptet:

Mindfulness behøver ikke være forbeholdt troende buddhister, beboere i en ashram eller mediterende, der tilbringer timer hver dag siddende i tavshed. Kort sagt, mindfulness handler om at tune ind og være i en øget tilstand af bevidsthed.

Her er en god analogi. Tænk over de opgaver, som du regelmæssigt udfører: redde sengen, rede dit hår eller børste tænder. Disse opgaver kræver meget lidt opmærksomhed. Du kunne praktisk taget udføre dem i søvne.

I modsætning hertil er der andre handlinger, som kræver fuld opmærksomhed: at lære at finde rundt i en ny by, navigere rundt i en ny butik eller prøve en udfordrende opskrift. I disse tilfælde er dine sanser skærpede. Du er mere bevidst, eller mindful, på dine omgivelser og hvert skridt, du tager. Når du anvender denne øgede bevidsthed til de handlinger, som du kan udføre i søvne, bliver du mindful.

### HVORDAN MINDFULNESS HJÆLPER OSTIL AT BLIVE SUNDERE

Undersøgelser har vist, at det at blive mere mindful kan give os perspektiv og hjælpe os med at træffe bedre beslutninger. At tune ind på nuet giver os en mulighed for at blive mere bevidste om vores tankemønstre og vores overbevisninger om os selv. Det gør det muligt for os at afmontere vores dårlige vaner og forstå, hvorfor vi opfører os på bestemte måder, eller hvorfor noget kan være svært at opnå.

Når du er træt, føler dig stresset eller bare i dårligt humør, længes du efter sukkerholdige fødevarer. At blive mere bevidst om, hvorfor du føler, som du gør, kan være det første skridt til at skabe en ny og positiv sundhedsvane. Måske tror du, at en

Du har brug for at være  
mindfull hvis du...

- ofte oplever, at du har hovedet fyldt med tanker og har svært ved at koncentrere dig.
- ligger og vender og drejer dig i sengen om aftenen – ude af stand til at falde i søvn.
- vågner om natten og bruger lang tid på at falde i søvn igen.
- vågner tidligt om morgenen – før du egentlig er udhvilet og klar til at stå op.
- går rundt med en fornemmelse af indre uro.

chokoladecake vil give dig det løft, som du har brug for, så du kan blive færdig med dine daglige pligter. I stedet for at følge den trang og gøre noget, som du måske vil fortryde, så prøv at komme ind i en mindful tilstand; det vil sige, tænk over det igen. Du vil måske indse, at du er træt, og hvad du virkelig har brug for, er en sund snack, som for eksempel et æble eller en håndfuld nødder. Eller en 15-minutters lur!

### DYRK MINDFULNESS FOR ET BEDRE HELBRED

Tro ikke at mindfulness – og den fred, selvbeherskelse og succes, der kommer med det – vil ske på én gang.

Kunstneren Vincent van Gogh har udtalt, at "store ting er udført af en række små ting, der er bragt sammen". Det var nødvendigt for at skabe hans unikke og berømte kunst, og det er også nødvendigt for at skabe mindfulness.

At være mindful sker ved at reservere blot et par minutter hver dag til øvelse. Undersøgelser har vist, at selv korte perioder i en tilstand af bevidsthed har fordele. Prøv disse enkle trin, og du vil være på vej:

### 1) Forpligt dig

Beslut dig for en hyppighed og varighed, der er mest realistisk for dig, baseret på din typiske dag. Daglig udførelse er bedst, og det kan være så lidt som fem minutter om dagen. Forpligt dig til tidspunkt og sted, uanset om det er det allerførste, du gør, når du vågner op om morgenen, eller måske et par minutter før sengetid. Beslut dig og forpligt dig.

### 2) Opbyg din øvelse

Find et roligt, behageligt sted at sidde, hvor du ikke vil blive forstyrret. Det kan være på en sofa, i din favoritstol, på gulvet eller endda i sengen. Indstil et stopur til din fastsatte tid og sid blot stille. Det eneste formål er at tune ind og bemærke alting i det nuværende øjeblik: hvordan din krop føles, hvordan din vejrtrækning lyder, og hvilke tanker der kommer ind i dit sind. Mind dig selv om, at dette er en dømme-fri zone; din eneste opgave er at lægge mærke til og blive bevidst.

### 3) Udvid din øvelse

Efterhånden som du bliver mere og mere fortrolig med "at tune ind", kan du skaffe dig adgang til dette referencepunkt i løbet af dagen. Du kan tage en mindful gåtur, tune ind på alle dine sanser og bemærke, hvordan jorden føles, hvordan luften føles, og hvordan din vejrtrækning lyder. Mærk efter, hvordan din krop føles under et måltid. Er du stadig sulten? Er du mæt? Genopfrisk disse mindfulde øjeblikke i stressfyldte situationer og genkald dem. Grib muligheder i løbet af dagen til at praktisere mindfulness. Snart vil det blive en vane, der bringer en behagelig ro ind i hverdagen.

Så vær mindful og forbliv rask.



Klummeskribent i Liv & Sjæl  
Maiken Buchwald ([www.makenbuchwald.dk](http://www.makenbuchwald.dk)) er journalist og skrivecoach. Hun har i mange år bidraget til Liv & Sjæl med både klummer og artikler – og nu altså med bogklummen "Hentet på min hylde".

## Jeg starter ved roden!

Dyrker du yoga, har du uden tvivl hørt om chakraerne: de syv knudepunkter for kroppens tusindvis af energibaner, der som roterende hjul ligger som en perlerække langs vores ryggrad fra halebenet og op til toppen af vores hoveder. Andre opfatter chakraerne som knudepunkter for kroppens nervebaner, men det er en anden historie ...

Du ved sikkert også, at det er vigtigt for din sundhed og velbefindende, at chakraerne roterer, som de skal. Men måske ved du ikke helt så meget om chakraer, som hvis du læser Michelle S. Fondins bog *Chakrahealing – Udforsk dine syv chakraer og find frem til det, der blokerer din livsenergi*. Og måske følger hendes råd og oplever, hvordan det hjælper dig af med et stædigt problem – fysisk, mentalt eller følelsesmæssigt.

Michelle S. Fondin havde aldrig selv hørt ordet *chakra*, da hun for 20 år siden som blot 28-årig fik konstateret kræft i skjoldbruskkirtlen. Men den chokerende diagnose fik hende til at søge bredt efter en forklaring både på, hvorfor hun var blevet ramt, og hvordan hun kunne blive helt helbredt. "Jeg vidste, at hvis jeg ikke fik fjernet roden til sygdommen, ville jeg helt sikkert få den igen," skriver hun.

I bogen skitserer hun de mange forskellige opdagelser, hun gjorde, og som tilsammen førte til, at hun blev rask. Jo, konventionel medicin spillede en rolle, men samtidig vidste hun

intuitivt, at svarene skulle findes i alternative helbredelsesmetoder. På et tidspunkt faldt hun over dr. Christiane Northrups bog *Women's Bodies, Women's Wisdom*, som blandt andet handler om chakraerne og vejen til helbredelse ad den vej. Michelle var allerede på det tidspunkt i gang med at ændre alle aspekter af sit liv – spise grønnere, motionere mere, meditere, forbedre sine relationer og så videre. Så det passede på det tidspunkt fint nu også at fokusere på chakraernes betydning.

"Mens jeg undersøgte skjoldbruskkirtlen og dens placering i kroppen og blev klogere på det femte chakra (halschakraet, red.), begyndte jeg at opdage forbindelser mellem min sygdom og mit liv. Jeg så tilbage og opdagede, at de fleste af de sygdomme, jeg havde haft som barn og ung, faktisk havde drejet sig om området omkring halsen," skriver hun.

Blandt de områder, halschakraet har ansvaret for, er vores verbale udtryk, og Michelle havde faktisk problemer med at udtrykke sig selv.

Hun stillede derfor sig selv spørgsmålene "Hvad afholder mig fra at udtrykke min sandhed?" og "Hvorfor føler jeg, at jeg ikke kan sige min mening?" – og fandt ud af, at omstændigheder ved hendes opvækst kombineret med, at hun var et sensitivt barn, havde betydet, at hun ikke havde følt sig tryk ved at udtrykke sig sprogligt. Så hun blev nødt til at lære denne færdighed.

"Hvis jeg ikke havde fundet frem til denne vigtige opdagelse gennem chakraerne, tror jeg ikke, at jeg ville være blevet

helt rask. Mønstre, som tilsyneladende ofte gentog sig selv livet igennem, ville fortsat have vist sig, hvis jeg ikke havde forholdt mig til kroppens visdom," skriver hun.

Hvor ubalancer i halschakraet handler om problemer med kommunikation, handler det i rodchakraet blandt andet om overlevelse og materiel tryghed, i sakralchakraet om seksualitet, kreativitet og nydelse, i solar plexus om personlig styrke og stolthed, i hjertet om kærlighed og relationer, i det tredje øje om opmærksomhed og intuition og i kronechakraet om spirituel kontakt og empati.

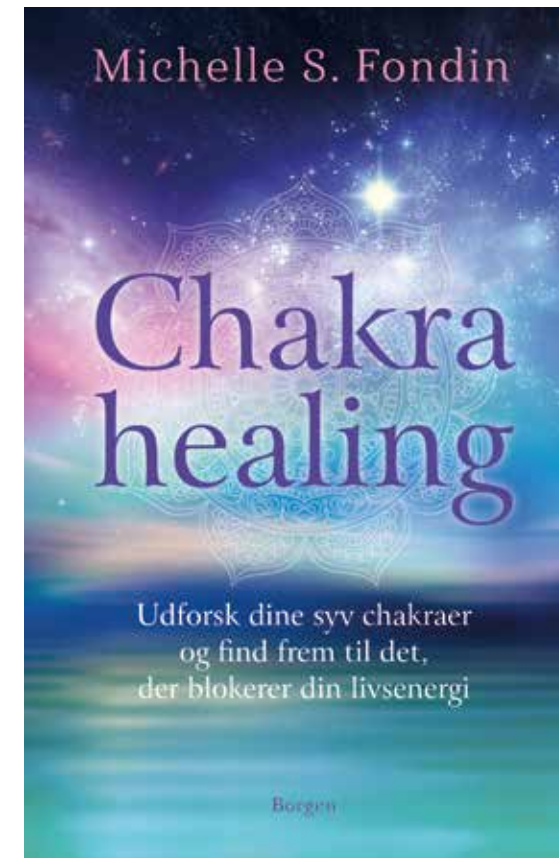
I sin bog beskriver Michelle S. Fondin i detaljer hvert af de syv chakraer og det store potentiale for selvhealing, der er ved at arbejde med dem. Hun gennemgår systematisk både kendetegnene for det enkelte chakra, de lidelser og ubalancer, det knytter sig til det, og hvordan vi kan lokalisere problemer i området – og hvordan vi med blandt andet kostændringer, meditation, bekræftelser, visualisering, yoga- og åndedrætsøvelser kan åbne blokeringer i de berørte områder og genskabe balancen i chakraerne.

Selv om bogens budskab først og fremmest er, at chakrahealing kan hjælpe os med at blive raske, synes jeg også, bogen er superinteressant, selv om man ikke umiddelbart døjer med sygdom.

At fordybe sig i chakraernes verden er som at lære et nyt sprog, siger Michelle S. Fondin. Og hun har helt ret ... Chakrahealing er ikke noget quick-fix! Der er mange nye ord på sanskrit, Indiens gamle sprog – og en hel filosofi, man skal forholde sig til. Men det er umagen værd.

For som hun skriver: Du kan fokusere på den fysiske krop og få allopatisk eller vestlig medicin til at reparere den, når noget går galt. Eller du kan fokusere på forebyggelse ved at spise sundt, motionere, dyrke yoga, meditere og anvende andre helbredelsesmetoder, for eksempel følelsesmæssig og spirituel healing. Og du kan gå med farven på det chakra, du helbreder, og have den krystal eller ædelsten, som er forbundet med det pågældende chakra, på dig. Se artiklen "Bring dine chakraer i balance".

**CHAKRAHEALING**  
Borgens forlag  
224 sider  
kr. 299,95



Ved at gå all-in og følge de praksisser, der beskrives i bogen, kan du ifølge Michelle S. Fondin helbrede dine chakraer på syv dage. Og du kan gentage disse syv dage hver uge i et år, så du for hver uge trænger længere ind i din bevidsthed og helbredelsesproces.

Eller du kan bruge syv måneder og vie din praksis til et chakra pr. måned.

Eller du kan gøre det i dit eget tempo og alt efter dit behov bruge mere tid på nogle chakraer end på andre. Der er ingen måde at bruge denne helbredelsespraksis på, der er mere rigtig og bedre end andre, understreger hun. Vælg det, der appellerer mest til dig, og hvis du giver din intuition lov, vil den vise dig vejen.

For mit eget vedkommende er jeg startet med fundamentet, rodchakraet – *muladhara* på sanskrit, mul betyder *udgangspunkt*, og dhara betyder *støtte*. For ja, materiel tryghed betyder mere for mig, end jeg har lyst til at indrømme. Faktisk har angst for økonomisk ruin flere gange hindret mig i at springe ud på dybt vand, og det benspænd gider jeg altså ikke længere slæbe rundt på.

# Bring dine chakraer i balance

## 1. CHAKRA

### - Rodchakraet

Rejsen gennem kroppens syv chakraer begynder ved roden af rygsøjlen med det første chakra, rodchakraet.

Rodchakraet er det første af de tre *materielle* chakraer, som knytter sig til vores tid her på Jorden.

Rodchakraet er placeret midt i mellemkødet og omfatter halebenet, bækkenet, ryg- søjlens rod og de første tre hvirvler.

Farven, der hjælper med at afbalancere rodchakraet, er dyb rød, og rodchakraets mantra – dvs. den grundlyd, man synger på – er LAM.

Energien i rodchakraet er livsvigtig, den giver os jordforbindelse og stabilitet og styrer vores knoglestruktur, fødder, ben og fordøjelsen i tyktarmen.

Rodchakraets grundenergi er langsom, metodisk, ydmyg og nede på jorden. Kapha-typer, der lever i balance, er fredelige mennesker at være i nærheden af, kærlige, hengivne og venlige. Deres solide fundament giver andre velvære, fordi de udgør en stabil støtte, man kan læne sig op ad.

***Mind dig selv om at bevare jordforbindelsen ved at gå med farven rød, enten på dit tøj eller dit tilbehør i form af et rødt armbånd eller hårbånd.***

***Krystaller og ædelsten er gode til chakrahealing, fordi de rummer Jordens energi. Første chakras krystaller er blandt andre granat, rød jaspis, sort turmalin og blodsten.***

## 2. CHAKRA

### - Sakralchakraet

Mind dig selv om at bevare jordforbindelsen ved at gå med farven rød, enten på dit tøj eller dit tilbehør i form af et rødt armbånd eller hårbånd.

Krystaller og ædelsten er gode til chakrahealing, fordi de rummer Jordens energi. Første chakras krystaller er blandt andre granat, rød jaspis, sort turmalin og blodsten.

***Du kan heale dit sakralchakra ved at gå med farven orange eller ved at omgive dig med orange genstande dagen igennem.***

***Ædelstenene er rav, orange kalcit, citrin og orange aventurin.***

## 3. CHAKRA

### - Solar plexus-chakraet

Solar plexus-chakraet er sæde for egoet, og dets fysiske placering er området oven for navlen – bugspytkirtlen, binyrerne, fordøjelsessystemet, mellemgulvet og psoasmusklerne er alle en del af solar plexus-chakraet.

Solar plexus-chakraet er det sidste af de tre materielle chakraer og center for vores personlige kraft. Når chakraet er åbent og i harmoni, kan vi mærke og manifestere vores behov og ønsker, skabe forandring og nå vores mål. Ude af balance frembringer det til gengæld egoistisk eller ineffektiv adfærd og handling.

Solar plexus-chakraets farve er gul, og grundlyden (mantraet) er RAM.

***Solar plexus-chakraets farve er gul, og solens energi er den allermest healende.***

***Ædelsten til det tredje chakra er blandt andet rav, citrin, gul turmalin og tigerøje.***

## 4. CHAKRA

### - Hjertechakraet

I hjertechakraet mødes materie og ånd. Hjertechakraet markerer det mellemste punkt med tre chakraer under og tre over – og er center for kærlighed og tilknytning. Her overskrides begrænsningerne i de lavere chakraer og gør dig bevidst om dine livsopgaver og din 'pligt'. Når hjertechakraet er i balance, strømmer kærligheden fra dig. Du er fredfyldt, glad og medfølelse. Dine handlinger tjener ikke længere dig selv, men er motiveret af at hjælpe andre med at overvinde lidelse. Hjertechakraet omfatter hjertet, lungerne, armene og hænderne samt kredsløbs- og lymfesystemet.

Hjertechakraets farve er smaragdgrøn, og mantraet (grundlyden) er YUM.

***Klæd dig i smaragdgrønt tøj eller fasthold farven i bevidstheden, mens du healer hjertet.***

***Rosakvarts er den smukkeste og mest effektive ædelsten, når det gælder om at bringe kærlighed og medfølelse ind i dit liv. Bær en rosakvarts på dig dagen lang og helst tæt på hjertet.***

## 5. CHAKRA

### - Halschakraet

Halschakraet er det første chakra, som hører helt til på det spirituelle plan. Chakraet er lokaliseret i struben og styrer kommunikation og kreative verbale udtryk som sang, chanting, højtlesning af poesi og recitation. Når halschakraet oplyses, slipper alle de lavere chakraer deres begrænsninger.

Halschakraets anatomiske område omfatter struben, halsen, skuldrene, skjoldbruskkirtlen, biskjoldbrusk-



kirtlerne, munden, tungen, kæben, strubehovedet og stemmebåndene.

Sanskritordet for halschakraet *vishuddha* betyder "renhed" – som er dette chakras sande essens.

Halschakraets farve er himmelblå, og mantraet er HUM.

Den dybeste helbredelseskraft i halschakraet gør det muligt for dig at synkronisere kommunikationen mellem din ydre og indre verden – og vigtigere endnu – at åbne kommunikationslinjerne til det guddommelige.

Det første skridt på denne vej er at søge sandheden og sige sandheden.

denne vej er at søge sandheden og sige sandheden.

**Klæd dig i himmelblåt og køb en Lapis lazuli. Stenen er kendt som "sandhedens sten" og er fremragende, når det gælder om at udtrykke din sandhed. Du kan også bruge akvamarin og turkis – og du kan holde en blå kyanit og blå iolit op mod halschakraet som hjælp til at fremme klarhørelse eller psykisk hørelse.**

## 6. CHAKRA

### - Det tredje øje-chakraet

Det sjette chakra er et særligt sted på rejsen gennem chakraerne. Anatomisk befinder chakraet sig mellem de to øjenbryn og dine to fysiske øjne. Det tredje øje-chakraet omfatter øjnene og pinealkirtlen, som er vores center for intuition og evnen til at se ting hinsides det fysiske.

Meningsfulde sammentræf eller synkroniciteter begynder at indtræffe, når du bringer dig i harmoni med den spirituelle energi i dette chakra. Livet bliver lettere og mere tilfredsstillende, du oplever mere glæde, og dit liv bliver meningsfuldt.

Den farve, vi tillægger det tredje øje-chakraet, er indigo. Det mantra (grundlyd), vi synger svarende til det sjette chakra, er SHAM.

**Indigo, eller blåviolet, er som sagt det sjette chakras farve. Du kan gå i indigofarvet tøj eller indrette et rum med denne farve.**

**Ametyst, lapis lazuli og azurit er fremragende sten og krystaller, når det gælder om at harmonisere det tredje øje-chakraet. Indigo-kyanit stimulerer pinealkirtlen og kan være med til at vække psykiske evner.**

## 7. CHAKRA

### - Kronechakraet

Det øverste af de syv chakraer, kronechakraet, er vores kilde til oplysning og spirituel kontakt og omtales ofte som "den tusindbladede lotus". I hinduistiske og buddhistiske traditioner er lotusblomsten et stærkt symbol. Under sin vækst kæmper den sig op gennem mudret vand og blomstre, hvor der ingen klarhed er. Lotusblomstens skønhed kommer ud af mørket.

Kronechakraet befinder sig på issen og omfatter den cerebrale cortex, centralnervesystemet og hypofysen.

Kunstnere har afbildet kronechakraet som en glorie på malerier og tegninger af helgener og store spirituelle mestre. En oplyst person har altid et strålende hvidt lys omkring sit væsen.

Heroppe er en permanent kanal åben for guddommelig viden og visdom.

Gennem arbejdet med at trække dine sanser indad ved at lukke øjnene, være stille og minimere sanseindtryk får du adgang til din indre verden. Og gentagne rejser til din indre verden skaber en vej til oplysning.

Kronechakraets farver er violet og hvid, og dets mantra er OM.

Depression, fremmedgørelse, forvirring, kedsomhed kan være tegn på et kronechakra, der er ude af balance. Et ubalanceret kronechakra kan også føre til, at man bliver overdrevent intellektuel eller føler sig overlegen eller som en del af den spirituelle elite.

Mennesker, som når det syvende chakras energi, har opnået det, der på sanskrit kaldes *guru darshana*. De ser og kanalisere budskaber fra det guddommelige og er i stand til at transmittere disse budskaber til andre og dermed fordrive mørke. De bringer oplysning til andre gennem deres visdom og healing. Den energi, de modtager, er ren og ubesmittet.

Guruer eller spirituelle lærere, som har opnået *guru darshana*, har ikke ret meget ego. De har overvundet deres egos begrænsninger, derfor oplever søgende i deres nærvær udelukkende fred, kærlighed og medfølelse. Den persona, vi typisk udstrækker mod andre med vores ego, går i opløsning i *guru darshanas* nærvær. Derfor kan søgende opleve spontan helbredelse, blive befriet for gammel karma og mærke lettelse, når de er i nærheden af guruer.

**Farverne i kronechakraet er violet og hvid. At gå med disse farver og omgive dig med dem vil være med til at minde dig om det syvende chakras energi.**

**To ædelsten til det syvende chakra er ametyst og diamant.**

**Overstående oversigt er baseret på bogen „Chakrahealing” fra Borgens forlag.**



Gyldendal  
235 sider  
kr. 249,95

### SKAB BALANCE I KROP OG SIND

Akupressur og zoneterapi til dig og din familie

Af Vivian Birle

*Skab balance i krop og sind* beskriver, hvordan man med blide tryk i punkter fra akupressur og zoneterapi selv kan få hjælp, når man har smerter, ubehag og problemer. Bogen er rigt illustreret med angivelse af punkternes beliggenhed og en let tilgængelig og overskuelig tekst understøtter billederne. Der nævnes fx punkter for søvnproblemer, stress, kvalme, bihuler, fordøjelse, allergi og rygproblemer.

### DU KAN GLÆDE DIG

- små tings forunderlige evne til at fremkalde stor glæde

Af Ingrid Fetell Lee

Glæden er ikke svær at finde. Faktisk er den overalt.

Vi tror måske, at det ydre miljø, vi færdes i, har ringe eller slet ingen indflydelse på vores indre glæde. Men hvad nu hvis den energi, der kan findes i vores omgivelser, faktisk er vores mest effektive og let tilgængelige kilde til mere glæde?

I *Du kan glæde dig* udforsker den amerikanske designer og forfatter Ingrid Fetell Lee, hvordan de dagligdags rum og objekter, vi interagerer med hver dag, har stærk og overraskende virkning på vores humør. Med baggrund i resultater fra forskning i psykologi og neurovidenskab undersøger Lee, hvordan og hvorfor ydre rammer kan fremme en bestemt type følelser, og giver helt konkrete anvisninger til, hvordan vi kan udnytte kraften i vores omgivelser til at leve bedre, sundere og med mere glæde.

Gyldendal / 368 sider / kr. 239,95

### FRA SUND TIL PERSONLIG TOPPRÆSTATION

Af Umahro Cadogan

*Fra sund til personlig top præstation* er bog 3 i en bogtrilogi af sundhedseksperter og forfatter Umahro Cadogan. Det er efterfølgeren til bøgerne *Fra usund til sund*, hvor Umahro Cadogan guider danskere, der gerne vil være sundere. *Fra sund til personlig top præstation* handler om, hvordan du kan top præstere i alle livets facetter ved først og fremmest at fokusere på din sundhed.

Bogen giver dig viden, indsigt og redskaber til at skabe den energi, de ressourcer, det overskud og den forandringskapacitet, som du skal bruge for, at du kan "holde" til at top præstere - uden slitage. Personlig top præstation skal være bæredygtig.

Umahro Cadogan / 353 sider / kr. 299,95



# Energi behandlingsformer

Uanset om det kaldes qi i traditionel kinesisk medicin eller prana i ayurvediskmedicin, har næsten alle kulturer forsøgt at definere kroppens energifelt. Grundlæggende udsender alle levende ting energi — og at opnå det optimale flow af denne energi er roden til et godt helbred.

**E**nergi behandlingsformer hviler på forestillingen om, at sygdom ikke kun bliver forårsaget af bakterier, kemiske giftstoffer og fysiske traumer, men også af energimønstre.

Når der opstår forstyrrelser i strømmen af den vitale energi, er vores humør, følelser, mentale overskud og fysiske velvære alle påvirkede. Dette kan sammenlignes med den effekt, stress har på vores fysiske kroppe, hvor søvn, humør og fordøjelsen alle kan blive berørt af den mindste mængde stress i vores liv.

Energi behandlingsformer arbejder mod at korrigere forstyrrelser, som til gengæld giver den fysiske krop mulighed for, og følelsesmæssige perspektiv til, at fungere optimalt, trods vores livserfaringer.

Behandlingsformer som akupunktur, reiki og qigong er bare nogle eksempler på alternative behandlingsformer, der forsigtigt forsøger at guide vital energi hen mod en sund tilstand.

## AKUPUNKTUR

En af de mest kendte former for energimedecin, akupunktur, opstod i Kina for tusinder af år siden og er baseret på det grundlæggende princip i traditionel kinesisk medicin, at forstyrrelser i qi (udtales "tji") eller den vitale energi menes at være ansvarlig for alle sygdomme. Akupunktur siges at fungere ved at regulere strømmen af vital energi.

## Hvordan fungerer det?

Til en behandlingssession indsætter en akupunktør meget tynde nåle igennem patientens hud på bestemte punkter på kroppen, kendt som akupunkturpunkter. Disse punkter er placeret på kanaler, hvorigennem qi menes at flyde.

I teorien kan aktivering af akupunkturpunkter hjælpe med at regulere strømmen af qi og genoprette balancen i kroppen.

Kroppen indeholder to modsatte kræfter: yin og yang. Når disse kræfter er i balance, er kroppen sund. Energi, kaldet qi, løber som floder langs veje eller meridianer. Den konstante strøm af energi holder yin og yang afbalanceret. Men strømmen af energi kan undertiden blive blokeret, ligesom vand kan sidde fast bag en dæmning. En afbrydelse af energistrømmen kan føre til sygdom.

Praktiserende læger og medicinske institutioner accepterer i stigende grad behandling med akupunktur, specielt til behandling af smerter, og det er nu muligt at få tilskud fra Sygeforsikringen Danmark til nåleakupunktur.

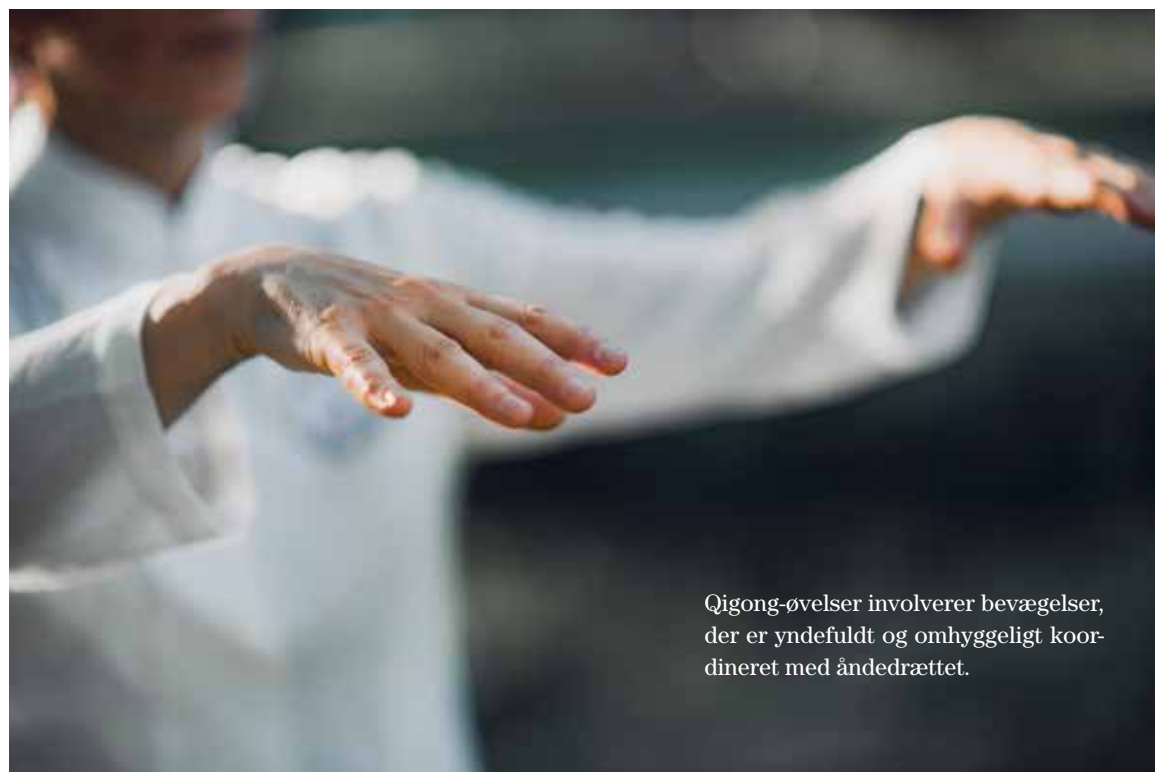
## Erfaringer med akupunktur

Akupunktur bruges ved en række akutte og kroniske sygdomme og lidelser samt som forebyggende behandling. Akupunktur bruges ofte til smertelindring og desuden mod hormonelle forstyrrelser, immunsygdomme, højt blodtryk og kredsløbsslidelser, eksem, astma, allergi og høfeber og kvalme og opkastning.

Der findes mange forskellige undersøgelser af akupunkturs virkning, og resultaterne er langt fra entydige. Ifølge det anerkendte Cochrane Institut er der dog positive effekter ved akupunktur.

Også danske og norske undersøgelser har vist positive resultater. For eksempel har jordemødrene Lissa Borup og Winnie Wurlitzer på Skejby Sygehus udført en stor undersøgelse af akupunktur i forbindelse med graviditet og fødsel på verdensplan. De kunne konkludere, at gravide, der fik akupunktur, havde mindre brug for traditionel medicin end deres medsøstre, der udelukkende fik medicinsk smertelindring. 22 procent af de kvinder, der fik





Qigong-øvelser involverer bevægelser, der er yndeligt og omhyggeligt koordineret med åndedrættet.

traditionel medicin mod smerter, måtte have en epiduralblokade, mens det kun var nødvendigt for 17 procent af de kvinder, der fik akupunktur.

En norsk undersøgelse fra Sykehuset i Vestfold, hvor akupunktør og fysioterapeut Jill Hervik i samarbejde med overlæge Odd Mjåland har undersøgt, om akupunktur kan afhjælpe de voldsomme hedeture, mange kvinder oplever i forbindelse med kemobehandling for brystkræft.

I undersøgelsen fik halvdelen af patienterne traditionel kinesisk akupunktur, mens den anden halvdel fik 'falsk akupunktur', hvor nåle identiske med akupunktur nåle blot sættes et par millimeter ind i huden.

Blandt de kvinder, der fik rigtig akupunktur, oplevede fem ud af seks, at antallet af hedeture blev halveret. Kun lidt mere end én ud af seks, der fik falsk akupunktur, oplevede samme effekt.

## QIGONG

Qigong (udtales chi gång) er kropsøvelser i et langsomt tempo, som kombinerer fysiske øvelser og meditation. Qi betyder "den vitale energi", og gong betyder "pleje".

Qigong, med oprindelse i Kina for ca. 5.000 år siden, er et system af healing- og energimedien, der fokuserer på frigivelse og strømmen af kroppens energi eller qi, gennem vejtrækningsteknikker, langsomme blide bevægelser og mental fokus.

## Hvordan fungerer det?

Qigong-øvelser involverer bevægelser, der er yndeligt og om-

hyggeligt koordineret med åndedrættet. Dyb meditation kan også opnås med qigong, som har fået forskerne til at undersøge dens anvendelighed i terapeutisk reduktion af stress.

I en undersøgelse fra 2008 offentliggjort i Journal of Alternative and Complementary Medicine kiggede man på effekten af qigong på stressreduktion hos personalet på Denver Veterans Affairs Medical Center. Ansatte blev undervist i specifikke qigong-øvelser, der svarede til vejtrækningsmønstre. Efter seks uger rapporterede de fleste ansatte en reduktion af stress og smerteintensitet.

Samlet set noterede forskere en forbedring af livskvaliteten.

## Erfaringer med QiGong

Qigong har en meget god indvirkning på immunforsvaret, stress, angst, depression og negativ selvfølelse, ved knogleproblemer, smerter i kroppen, forebyggelse og genoptræning, sygdomme i hjerte, blodkar, hjerne og lunger samt som lindring ved kræftbehandling.

Ifølge Kræftens Bekæmpelse tyder små undersøgelser blandt patienter med brystkræft på, at tai chi kan hjælpe mod kvalme, træthed og depression. Det er ikke klart, om tai chi virker bedre, f.eks. mod træthed, end andre former for fysisk træning.

Fordi tai chi, udover fysisk træning, indeholder elementer af meditation og afspænding, kan det være, at virkningen mod f.eks. stress hos kræftpatienter er bedre end ved almindelig motion. Dette afprøves i flere amerikanske kliniske forsøg i disse år.



Reiki er en japansk healingteknik baseret på livskraftsenergi, der flyder gennem kroppen.

## REIKI-HEALING

Udviklet af den japanske buddhist Mikao Usui i 1922, involverer reiki, hvad der betegnes som "håndfladehealing" eller "hands-on healing" til at guide qi. Reiki er en japansk healingteknik baseret på livskraftsenergi, der flyder gennem kroppen. Denne teknik hviler på den overbevisning, at kroppen har evnen til selv-healing.

## Hvordan fungerer det?

Ligesom akupunktur lærer udøvere af reiki, at energi rejser gennem meridianer. Livskraftenergi er også centreret i chakraer, som er syv punkter langs rygsøjlen. Håndstillinger svarer til chakraer på forsiden eller bagsiden af kroppen.

Under en behandling ligger personen fuldt påklædt på en massageboks. Behandleren bruger enten en hands-on tilgang eller en teknik uden berøring, som betyder, at hænderne holdes et par centimeter væk fra den personens krop, til at overføre qi gennem deres håndflader.

Hver position holdes i omkring tre til fem minutter, før hænderne flyttes til den næste position.

## Erfaringer med Reiki-healing

I et projekt støttet af Kræftens Bekæmpelse blev 15 kræftpatienter med forskellige diagnoser og sygdomsstadier tilbudt otte behandlingsgange hos en reiki-healer.

Flere deltagere forklarede, at reikihealingen hjalp dem til at komme ud af en begyndende depression og til at få bearbejdet forskellige psykiske aspekter ved kræft.

Deltagerne oplevede, at de ved reikibehandlingen opnåede den mellem menneskelige kontakt, som de havde savnet i det etablerede behandlingssystem. De oplevede at blive set som hele

mennesker, der selv fik lov til at definere, hvad den væsentligste problemstilling var, og hvad de ønskede hjælp til. Alle deltagerne oplevede det behageligt at modtage reiki-healing, og flere anså det som en velegnet måde at drage omsorg for sin krop og sit sind på, samtidig med at de befandt sig inden for det etablerede behandlingssystem.

## TRANSKUTAN ELEKTRISK NERVESTIMULATION

Også kendt som TNS eller TENS, bruges overvejende til smertelindring, mest almindeligt for mennesker med smerter i bevægelsesapparatet, såsom kroniske rygmerter eller knæleddegigt. TENS er også blevet brugt til behandling af migrænehovedpine og sportsskader, samt karpaltunnel-smerter (smerte og nedsat følesans i huden på visse fingre, i håndfladen og på håndledet på grund af tryk på en nerve).

## Hvordan fungerer det?

TENS-maskiner, små bærbare enheder, som er batteridrevne, leverer små elektriske impulser til kroppen via elektroder placeret på huden, som regel på smertestedet.

Fordi smertesignaler når hjernen via nerverne og rygmarven, menes TENS at hæmme smertefølelsen på nerveniveauet. Hvis smertesignaler kan være blokeret af de små elektriske stød fra TENS-maskinen, får hjernen færre signaler fra smertekilden.

## Erfaringer med TENS

TENS bliver anvendt mod mange forskellige former for smerter som for eksempel smerter i ryg og led, sportsskader, fantomsmerter, iski, helvedesild, tennisalbue og menstruationsmerter.

# Lev et liv i balance

Et sundt, glad sind kan bidrage til et godt helbred. At leve balanceret betyder at have et positivt livssyn, fokus på gode vaner og at reducere stress.

**A**lle vil gerne være sunde og glade. Hvad er pointen ellers ved at arbejde hårdt hen imod et langt og sundt liv, hvis du ikke kan nyde det? Mens man holder fokus på en sund livsstil ved at dyrke sport og spise rigtigt, hvilket er godt for din krop, betyder det at leve afbalanceret også beskyttelse af din mentale og følelsesmæssige sundhed. Og fokus på at mindske stress skal stå øverst på din to-do liste.

## AT LEVE BALANCERET: AT FORPLIGTE SIG

At leve balanceret betyder at overveje alle aspekter af dit liv som for eksempel relationer, arbejde, helbred og sundhed, og følelsesmæssig trivsel.

Vi er alle fastlåst med arbejde og familieliv fra tid til anden, men at finde tid til dig selv er nødvendigt, så du kan følge med alle dine ansvarsområder. Alle batterier bliver afladet, selv dine. Så genoplad din krop fysisk og mentalt og lov dig selv at nyde noget tid for dig selv hver dag.

## ØGET LYKKE OG KREATIVITET

At være glad giver dig en bedre syn på livet, så du er mere parat til at tackle dine opgaver. Stress, på den anden side, kan holde dig fra at nyde livet og kan have en negativ indvirkning på dit helbred. Forskning har også vist, at stress kan hæmme kreativiteten.

Giv dig tid til at tage vare på dig selv og forkæle dig selv indenfor kreative udførelser, som hjælper med at reducere stress, som for eksempel:

- *Planlæg tid hver uge til at tillade dig selv at stresses af, og bruge et par minutter på afslapning hver dag.*
- *Stå op et par minutter tidligere om morgenen for at nyde en kop kaffe og noget stille tid før alle andre vågner.*
- *Gør daglige aktiviteter sjovere - prøv en ny etnisk opskrift til middag, tag et langt aromatiske bad i stedet for et hurtigt brusebad, eller lyt til ny musik eller lær et nyt sprog, mens du pendler til arbejde.*
- *Afsæt tid hver uge til en hobby du elsker, eller til at lære en ny, du altid har ønsket at prøve; kunstklasser i særdeleshed er stimulerende og givende.*
- *I stedet for bare at sidde ved dit skrivebord og sluge din frokost, mens du fortsætter med at arbejde, så tilbring din frokostpause med at gøre ting du nyder, som at gå en tur eller læse en bog.*
- *Glem ikke at grine. Det er godt for dit helbred og kan hjælpe med at:*
  - afhjælpe stress
  - bekæmpe infektioner
  - forbedre din hjernens sundhed
  - lavere blodtryk
  - forbedre dit humør



## NYD AT MOTIONERE

Motion er ikke noget, du skal tvinge dig selv til at gøre. Gør du det, vil du være tilbøjelig til ikke at blive ved. Gør noget, som du kan lide og ser frem til at gøre, i stedet for noget, som du vil blive fristet til at springe over. Husk, at motion spiller en stor rolle i håndtering af stress, så tag dig tid og motiver dig selv til motion ved at:

- *gøre en god lang træning til en del af dine weekendplaner. Gå i fitnesscentret eller planlæg en sjov aktivitet – tag på en vandretur, cykeltur, eller spil et spil golf eller tennis.*
- *snige nogle øvelser ind i din frokost pause på arbejdet, eller stå tidligere op og træne, før du starter din dag.*
- *planlægge motionsaftaler ligesom du gør ved andre vigtige opgaver; forpligt dig til planen på papir, så vil du være mere motiveret til at holde dig til den.*

Alt med måde er en sætning, du hører ofte, og med god grund. Alt med måde betyder, at der er en sund balance i dit liv, så grin, elsk, lev, og være sund.

## TAG DIG TID TIL AT SPISE RIGTIGT

Den rigtige kost vil holde din krop sund og give dig energi, Sund mad kan være lækker, og det er sjovt at lære nye opskrifter og sunde kombinationer. Og, sund madlavning behøver ikke at være tidskrævende:

- *Gennemsejg internettet for hjerte-sunde opskrifter, eller køb en kogebog med fokus på hurtig og velsmagende retter.*
- *Køb frisk frugt og grøntsager, klar til at spise, så du kan tage dem med dig i farten.*
- *Planlæg din sunde menu til den kommende uge og køb alle de dagligvarer, som du har brug for. At have et system vil hjælpe dig med at modstå fristelsen til at ringe efter en pizza.*



# Er du levende?

“At leve er det mest sjældne i verden. De fleste eksisterer, ikke andet,”  
sagde Oscar Wilde. Ord til alvorlig eftertanke.

Af Irma Lauridsen

**H**vad vil det i det hele taget sige at være levende? Er der forskel på at leve og at eksistere? Kan vi, uden at være klar over det, komme til at begrænse os selv i at leve fuldt ud?

Forhåbentlig ikke, ville mange svare. Og dog er det lige præcis, hvad mange føler, de oplever i deres liv.

Stiller man spørgsmålet: “Er du tilfreds med det, du opnår i livet?” vil mange af os måske svare: “Ja” eller: “Sådan nogenlunde.” Måske: “Sådan lever man jo i vores tid.”

Altså tænker en del, at når andre også lever på den måde, er det vel sådan, livet er.

Mange slår sig til tåls og mener, det ikke kan blive bedre. Derfor kan vi lige så godt vænne os til situationen. Eller vi tænker, at når andre kan klare det, kan vi også.

Men – andre er ikke dig! Du er DIG. Med dine egne tanker, følelser, muligheder og egne originale ideer, der ligger gemt i dig.

Og dog, ved nærmere eftertanke og hånden på hjertet kan de samme finde på at indrømme, at de inderligt ønsker et løft, der giver større glæde. Mere mening. De ønsker ikke bare at løbe rundt, dag efter dag, som i et hamsterhjul. Uanset hvad andre gør.

Fine tanker. Og prøv så lige samtidig at overveje: Hvordan kan sådan et ønske om et bedre liv i det hele taget opstå? Måske har vi aldrig prøvet noget bedre, ved ikke engang, hvad ‘noget bedre’ er. Alligevel kan ønsket ligge lige under huden og kæmpe for at blive pustet liv i.

Spørgsmålet er, om sådan et ønske om et bedre liv kan være et fingerpeg om noget vigtigt? Noget, vi skal lægge meget mærke til: nemlig, at det vi ønsker – og som vi måske dybest set alligevel ikke rigtigt tør tro på er muligt at opnå ... om mulighederne for at få opfyldt de ønsker allerede findes i os? Og bare venter på et startskud for at kunne blive en realitet?

Hvordan skulle tanken ellers kunne dukke op, dybt inde fra vores egen bevidsthed?

## HVAD ER ET LEVENDE LIV?

Fakta er, at de fleste af os ønsker at mærke livet i langt højere grad, end tilfældet er. Også selv om vi måske aldrig har hørt nogen udtale det ønske, men alle i stedet lader, som om de er tilfredse.

Men hvordan finder vi så modet til at skabe en forandring?

“Hvad vil det i det hele taget sige at være levende? Er der forskel på at leve og at eksistere? Kan vi, uden at være klar over det, komme til at begrænse os selv i at leve fuldt ud?”

Til at stræbe efter vores mål – og især at tro på, det er muligt at nå dem? Hvor starter vi?

Hvordan kommer vi væk fra den livsform, at vi – det meste af tiden – kun lige når det nødvendige, men aldrig føler, vi når helt ind i den inderste kerne af os selv.

Hvordan får vi kontakt med det sted i os, hvor vi øjner mulighederne, som kan være langt mere mangfoldige, end vi lige nu er klar over?

Hvordan kan vi opleve livet som mere smukt og spændende? Blive udfordret i vores kreativitet? Komme til at udføre det, vi brænder for, uden konstante begrænsninger?

Hvordan kan vi komme til at føle os nødvendige i en større sammenhæng, mærke livets lethed i stedet for tyngde og finde mere glæde? Eller komme ud af dårlige vaner, der får os til at miste troen på os selv, så vi dyrker kan-ikke-tanker?

Hvordan giver vi bevidstheden mulighed for pauser og ro, så ideer til nye muligheder kan opstå, og vores kreativitet kan udfolde sig.

De fleste ønsker jo, som noget grundlæggende, at opleve mere nærvær, intensitet og skønhed. Flere magiske øjeblikke og at kunne holde det fast i lang tid.

Kort sagt *et levende liv!* Men hvad er et levende liv?

Det levende liv er fleksibelt, fyldt med puls, gnist, skaberevne, gåpåmod og overskud. Det levende liv stråler af nysgerrighed og lyst til at gå om bord i det hele.

Sådan fødes vi. Som mennesker, der har en masse livsbegejstring, nysgerrighed og tro på os selv. Sådan ser du det lille barn, der endnu ikke er blevet holdt tilbage med: "Nej, stop, sådan gør man ikke!" Det er

først senere, barnet begynder at undre sig over hvem 'man' er, siden denne 'man' åbenbart hele tiden skal være en vejviser for det, barnet foretager sig.

Det lille barn er levende med stort L. Det er nysgerigt, rækker ud efter alt og har lyst at undersøge det hele. Og det tror på, at det *kan*.

Barnet går frit og frejdigt i gang med alle udfordringer og stopper ikke ved første forhindring. For kan-ikke har endnu ikke fundet frem til det. Kan-ikke er noget tillært, vi hen ad vejen smittes med fra omgivelserne. Som vi i uhyggelig grad tager til os og vokser skævt af. Fordi vi tror, at 'sådan er livet'.

Men kan vi nogensinde sige, at livet 'ER' – sådan i sig selv? Som om livet er en kraft udefra, der overmander os. Er livet ikke, hvad vi GØR det til?

#### HVOR BLEV DET FRIE MENNESKE AF?

Det frie menneske, enhver af os fødes som, bliver ofte skubbet ind i styr-dig eller pas-på eller kan-ikke. Af dem, som var her i forvejen. Ikke af ond vilje, men fordi de selv er opdraget på den måde.

Men at føle, man skal styre sig, at tænke kan-ikke eller hold-dig-tilbage handler om frygt for at leve fuldt ud. De følelser har de fleste af os nok en snert af.

Men ønsker vi at udleve alt, hvad vi har i os, uden at skele til, hvad andre vil mene om det, er vi nødt til at komme ud over begrænsningernes illusion.

Det, der hæmmer os, kan fjernes. Det kan vi selv gøre, når vi bliver bevidste om, at kan-ikke stammer fra vores egne tanker. Ofte fra gamle vaner, der påvirker os negativt og æder glæden, kreativiteten og troen på os selv.

Så snart vi bliver klar over det, kan det ændres. Det



gør vi ved at bestemme, at vi vil slette dårlige vaner og i stedet indføre noget andet, som gavner os.

Begynd at se det hele fra start. Sådan som du *selv* mærker, at DIT liv er. Og ikke som du har lært af andre, at det 'skal' være.

Her kunne tanken opstå: Jamen, hvordan finder jeg ud af, hvem jeg er, inderst inde?

Lad din indre følelse vise dig vej. Hvis du er stille og lytter dybt ind i dig selv, finder du det, der er DIG. Her er det vigtigt at tænke væk fra: "Jamen, sådan plejer jeg da ellers at gøre," og til at mærke, hvad du virkelig har lyst til og behov for, uanset om én eneste så gør det ligesådan.

På den måde kan du blive FRI. Fri af at gøre det samme som flertallet, hvis du ikke har lyst. Og LEVENDE, fordi dit liv er unikt.

Du kan komme til at opdage livet forfra og dyrke lysten til at gå totalt om bord i det. Der skal muligvis nogle ændringer til i dit liv, før du kommer godt i gang med at blive fri og levende. Men du kan! Alene den tanke giver mod og gnist til forandring.

#### INTUITIONEN ER DIN VEJVISER

Giv dit liv en vitaminindsprøjtning med jeg-kan-tanker. Sig det højt, uanset hvad du skal i gang med: "Jeg kan!" Jo mere du gør det, jo mere levende vil du føle dig.

Vær frem for alt bevidst om, hvordan du tænker. Fordi du skaber med dine tanker. Det er vigtigt hele tiden at se dine mål for dit indre øje og holde dem fast i bevidstheden om, at selvfølgelig kan du. Dette er visualisering!

I tankerne ligger koden til dit liv. Derfor er det så vigtigt, hvordan den kode ser ud.

Det levende liv er åbent og lytter til din indre følelse, intuitionen, som er det, nogle kalder pludselige indskydelser. Dem, vi ofte ikke er særlig gode til at tage alvorligt, men tit bare vifter væk igen – og i stedet lader tankerne gå ind og korrigerer og fortælle, at du hellere må gøre det, du er vant til.

Men lyt altid til, hvad din indre stemme hvisker til dig! Den er din vejleder.

Nogen ville her spørge: Hvad er den indre stemme? Jeg hører ingenting indefra.

Men så vær mere opmærksom. Find ro og slap af. Brug andre



Artiklen er skrevet på basis af den nyeste bog af Irma Lauridsen: "Er du levende?"



Mere om emnet og forfatteren på [www.irmalauridsen.dk](http://www.irmalauridsen.dk)

sanser end din hørelse, for det handler om så meget andet her. Din indre stemme er en følelse af at vide, hvad der er bedst for dig, og hvad du skal gøre.

Du har helt sikkert mærket intuitionen, om ikke ofte, så dog af og til. Hvor tit hører vi ikke folk sige, når de lige har truffet en forkert beslutning: "Åh, jeg vidste det jo ellers godt! Jeg følte så stærkt, hvad jeg skulle gøre, og alligevel gjorde jeg noget andet."

Vi overhører for tit vores indre stemme. Skubber den ud som noget tilfældigt, når den dukker op i vores bevidsthed. Og kald så denne bevidsthed for hørelse, følelse, indre billeder eller intuition – for den indre stemme er din sjette sans. Din klare viden om, hvad der er sandt for dig. Din indre stemme kommer frem og bliver en aktiv vejviser i dit liv, når du åbner dig for den og tager den alvorligt.

Væn dig til at lytte til dine pludselige indskydelser, de er hverken tilfældige eller overflødige. De er dine ledetråde og kommer fra din indre kerne.

Det er beskeder til DIG. *Fra dig.* Noget, der gælder i lige præcis *din* situation. *Denne* situation. Og 'denne situation' er ikke noget, du kan sammenligne med andet, du før har oplevet.

### VÆK ALLE SANSER

Vil du være mere levende i dit liv, handler det om at vække de sanser, der er ud over de kendte fem. Og brug dem så, når du mærker dem. På den måde får du kontakt med dig selv.

Du kan komme til at leve langt mere meningsfuldt, end du nogensinde har forestillet dig. Du vil opleve, helt spontant, pludselig at kunne se helt nye muligheder og tro på, de kan føres ud i livet. Du vil opleve alting langt mere intenst. Du begynder at standse op og mærke nu'et. At se dig selv som dygtigere og med langt flere evner, end du kender, bare du siger "JA" til det og ikke tænker over, hvad du indtil nu har troet er muligt og ikke muligt.

At tro på noget er at starte det. Vær derfor mere end almindelig opmærksom på, hvad du tænker om dine egne evner og muligheder. Hvad med at tro, at *alt* er muligt? At se det for dig og derpå opleve, at det er sandt. Det giver selvtillid, flere muligheder og lyst til at fortsætte.

*Det, du kan tænke, kan du også skabe, ellers ville du ikke kunne tænke det.*

Find mod til at være så autentisk som overhovedet muligt. Derfra kan du komme til at leve et liv med langt større fylde. Dit eget levende liv.

Klinik PIF  
Power Identitet Frihed

## Tør du åbne op?

- Regressions terapi
- Gateway healing
- Clairvoyance
- Systemisk Familieopstilling
- Organisationsopstilling
- Selvudviklingshold
- Workshop
- Foredrag

[www.klinikpif.dk](http://www.klinikpif.dk)  
Norgesgade 7a, 1. sal, Fredericia, tlf. 2616 8515

## QiGong med Energimedisin

2020 - highlights:

- 2./2. 4 ugers online morgen-meditation
- 11./2. webinar om QiGong uddannelse
- 7. - 8. marts - QiGong Grundmodel i Roskilde og opstart af uddannelse
- 28./3. workshop i det Bioenergetiske felt og selvhealing i Århus
- 7./4. 5 ugers online - de 5 Elementers QiGong
- 9.-10. maj - Intro til kernen i Qi-praksis og intro til 2 QiGong former i Århus
- 10.-13. september QiGong retreat på Samsø med Energimedisin, guidede meditationer for krop, hjerte og sjæl.

Online træning samt 1:1 sessioner, workshops, retreats og uddannelser startes løbende op i Roskilde og Århus.

QiGong Instruktør og uddannelsesleder  
Lars Christian Schmith  
Web: [www.qigongzen.dk](http://www.qigongzen.dk)

QiGong Zen

## Skriv så den bog!

Lad mig hjælpe dig med at skærpe dit talent og få din viden, dine tanker og dine budskaber ud i verden!

Læs om forårets kurser på [www.percepta.dk](http://www.percepta.dk)

# Sjælens DANS

Fri dans er en måde at helbrede sig selv for stress og traumer.

Den frie dans er nemlig en nem måde at aktivere vores krops selvhelbredende evner på. Samtidig er dans sjovt, livsbekræftende og en vej til at lade hjertet tale – et talerør for sjælen.

**D**ans er en meget nem og effektiv måde at bruge vores krops naturlige instinkter på. Her kan vi med den frie bevægelse skabe et rum, hvor vi kan tillade vores krop at slippe fri, og dermed få kontakt til vores selvhelbredende evner.

Jo mere fri kroppen er, og jo mere vi lytter til den og tillader den at udtrykke og bevæge sig instinktivt, jo mere vil vi blive ført ind i vores naturlige flow af harmoni og selvhelbredelse. Når vi er i dette flow, er der adgang til vores naturlige kreativitet, livskraft, glæde, udfoldelse og harmoni. Ved at slippe dyret i os ud af sit bur, får vores sjæl vinger til at flyve.

## ET VIGTIGT REDSKAB

Dans har i næsten alle kulturer til alle tider været et vigtigt redskab til at udvikle mennesket både personligt og samfundsmæssigt. Dans blev brugt

af de afrikanske slaver i det tidlige USA, den irske step opstod efter sigende som et oprør mod religiøse regler, stammer og oprindelige folk over hele jorden har brugt dans som et vigtigt ritual. Mange lande har en folkedans, der repræsenterer en del af sjælen i dette lands kultur og skikke.

Dette er fordi, at dans skaber en naturlig forbindelse til vores sjæl og dermed vores indre værdier, og dans er en nem måde at udtrykke os på. Vores kropssprog udgør over 50 procent af vores kommunikation, og er dermed vigtigere end selve de ord, vi siger. Kropssproget er også universelt, og når vi bruger kroppens sprog, taler vi med hele vores kropslige intelligens og den visdom og symbolik, der går mange generationer tilbage. Kroppens sprog er tidsløst.

## KROPPEN LAGRER ALT

Vores krop er desuden et lager af alt det, vi har oplevet gennem livet. Vores hjerne og vores nervesystem lagrer så at sige vores liv og oplevelser, og kroppen er en naturlig forlængelse af disse. På den måde bliver vores liv langsomt opmagasineret i kroppens cellehukommelse. Men kroppens hukommelse forholder sig ikke til tid. Det vil sige, at den opfatter, hvad end der sker, som nutid. Reagerer vi for eksempel med angst i vores liv på baggrund af en angstfuld oplevelse tidligere i livet, så opfatter kroppen dette som værende nutid. Det samme med bekymringer for fremtiden, dem opfatter kroppen også som nutid.

Det betyder, at vi ved at rette vores opmærksomhed mod det der sker i vores krop nu og her, kan få adgang til glemte og undertrykte oplevelser og så gennem kropssproget og den frie bevægelse udtrykke og frisætte dette. Ved at bruge kroppens evne til altid at være i nuet, kan vi dermed forløse oplevelser og begivenheder fra fortiden. Både den fortid, der var i går eller for 10 – 20 år siden.

## DEN NATURLIGE REAKTION

Dyret er et væsen, der aldrig går til psykolog eller terapeut. Med mindre vi mennesker bringer det derhen. Dyr i det fri bliver meget sjældent stressede eller traumatiserede til trods for, at de lever i miljøer, der er langt mere stressende og traumatiserende end de fleste menneskers. Hvorfor? Fordi dyrene lader deres krop gøre det arbejde, som den er skabt til. Nemlig at helbrede og bringe harmoni. Når en gazelle er blevet jagtet af en sulten hunløve, og har måttet løbe for sit liv, så har dyrets naturlige flugtreaktion været i gang.



## SLIP KONTROLLEN

Vi mennesker har de samme overlevelsereaktioner som både gazellen og hunløven, da vi har den inderste del af hjernen tilfældes med stort set alle dyr. Krybdyrhjernen. Her sidder vores automatiske kamp, flugt og frys mekanismer. Mennesket og dyrene er ens på dette område. Forskellen er den måde, hvorpå vi bruger disse mekanismer.

Dyrene lader mekanismerne gøre deres arbejde uden at forstyrre dem. Det betyder, at hvis en gazelle slipper væk fra hunløven og kommer i sikkerhed, så begynder den at ryste og skælve over hele kroppen. Gazellens krop forløser al den energi, der har været ophobet i flugtøjeblikket ved at ryste. Når energien er rystet ud, kan gazellen vende tilbage til sine daglige gøremål, som at græsse og hvad end en gazelle gør. Intet traume og ingen kronisk stress tilstand.

Vi mennesker er ikke i samme grad som dyrene i kontakt med de naturlige evner til at undgå stress og traumer. Stress er efterhånden blevet en folkesygdom, men vi kan forebygge og helbrede dette ved at lade vores krop få lov til at gøre det, den kan. Vi har glemt, at vi har denne evne til at helbrede os selv og skabe harmoni. Men vi har den, og den er meget nem at bruge.

Det kræver, at vi slipper vores kontrol, og tillader kroppen at gøre det, den har brug for at gøre. Hvis vi lod vores krop ryste lige som gazellen, når den havde brug for det, ville vi ikke ophobe stress og traumer i samme grad. Hvis vi brugte vores kamp, flugt og frys mekanismer lige så naturligt som dyrene med den vidunderlige overbygning, at vi mennesker har evnen til at respektere andre mennesker og deres grænser, så vil vi kunne leve livet langt mere i overensstemmelse med vores naturlige flow og forbindelse til livet.

## DEN FRIE DANS

Den frie dans skaber et rum, hvor vi kan slippe kroppen fri og lade de naturlige instinkter gøre deres arbejde. Samtidig undgår vi at æde vores medmennesker lige som hunløven æder gazellen. Ved at bruge dansen bliver vores instinkter sat fri i rammer, der er trygge og livsbekræftende både for os selv og for andre. Vi danser sjælens dans.

Når vi ikke lever efter vores sjæls rytme skyldes det, at vores krop og sind er blevet fastlåst i gamle overbevisninger samt små og store uforløste traumer. Ved bevidst at fokusere på kroppen og lade den gøre sit arbejde, kan vi ændre den lagrede hukommelse. Vi tømmer så at sige harddisken for gamle filer, der ikke længere tjener os. På den måde bliver der igen plads til, at vi kan leve frit i flow med os selv og vores naturlige indre rytme af kreativitet, kraft og kærlighed.

Vi kommer til at danse vores sjæls dans i stedet for at danse efter andres pibe. Om det så er andre mennesker eller andre værdier end vores egne. Det er kroppen, der er forbindelsen til at skabe forandringer. Uden den fysiske realisering bliver vores drømme og potentialer intet andet end fantasier og tabte muligheder. Derfor er kroppen vores direkte vej til forandring og udvikling, og derfor er fri bevægelse og kropsbevidsthed meget effektive redskaber til at skabe forandring.

Sjælens dans betyder, at vi finder ind til den kerne i os selv, hvor vi er hele, skabende og nærværende. Gennem den frie dans får vi kontakt til vores instinkter, indre værdier og potentialer - med andre ord sjælens rytme. Ved at tilføje nærvær og bevægelse flytter vi os ikke kun fysisk, men også mentalt, følelsesmæssigt og spirituelt.

# ”Jeg var nødt til at gå i stykker for at blive hel”

Skuespiller Marie Louise Wille fylder lige om lidt 50 år. Hun er altså midt i livet. Men hun er samtidig også i et vadedsted, hvor hun skal bestemme sig til, hvad der skal ske nu. Det hele blev sat i gang, da hun gik ned med stress for to et halvt år siden – kun ti dage inden en premiere på en soloforestilling.

Af Dorte J. Thorsen  
Foto: Lisbeth Holten

**F**or to et halvt år siden gik Marie Louise Wille ned med stress. Det var en voldsom omgang, som samtidig satte gang i en indre proces, der stadig er i fuld gang her på tærsklen til, at hun i februar fylder 50 år.

”Efter i flere år at have haft mægtig travlt på teatret, ofte endda med dobbeltarbejde, så jeg var det ene sted om eftermiddagen med prøver og det andet om aftenen med forestilling. Samtidig med det kunne jeg mærke, at jeg begyndte at reagere anderledes på arbejdspresset. Men den stemme indeni lyttede jeg bare ikke til. I stedet blev jeg bare ved at påtage mig for meget. Så ti dage inden premieren på en soloforestilling gik jeg i stykker og måtte sygemeldes med stressuløst angst og depression,” siger hun og fortsætter:

”Det var chokerende og også skamfuldt at måtte

erkende, at jeg måske var en anden, end jeg havde gået og bildt mig ind. At være sårbar efter en sygdomsperiode er svært for alle. Men i et fag, hvor der helt automatisk er færre roller, når du som kvinde fylder 50, har det nok også gjort, at jeg har haft svært ved at erkende, at nu var jeg en af dem, der ikke bare kunne arbejde uafbrudt,” siger Marie Louise Wille.

## UKENDT FREMTID OG ERKENDELSESPROCES

”Det at der er længere mellem snapsene er i øvrigt noget, som mange af mine kollegaer oplever allerede efter teaterskolen. Så jeg skal ikke klage. Jeg har derimod været privilegeret i mit arbejdsliv med mange givende bærende roller. Så det gør ikke noget, hvis jeg i fremtiden får tilbud, hvor jeg kun kommer

ind i scene tre og syv som bifigur. Bifigurer er også fantastiske, og jeg har ikke noget imod at støtte op omkring en hovedrolle. Der har jeg været. Men som sagt ved jeg ikke, hvordan fremtiden ser ud,” forklarer hun.

Den fremtid, som indebærer ikke kun et arbejdsliv, men en hel tilværelse, som Marie Louise Wille i øjeblikket tager det helt store livtag med – eller som hun selv kalder det: min omvendte pubertet.

Det startede med hormonelle, fysiske og psykiske forandringer, efter Marie Louise Wille var fyldt 40 år, og det kulminerede, da hun gik ned med stress og mærkede, hvordan systemet var gået i overload, og hun blev klar over, at hun var nødt til at spørge sig selv om, hvad hun ville med resten af sit liv. Det var altså tid til at blive bevidst om sig selv, egne mål og egne ønsker.

Det er en stor ting og derfor også en proces, som stadig er i gang – og som er både spændende og nervepirrende, men også nødvendig. Det er samtidig en proces, som Marie Louise Wille ikke aner, hvor ender – eller hvornår den ender.

”Og ja, det kan være hårdt at leve i denne uvidenhed. Men det er også fantastisk og fuld af muligheder – og det har betydet, at jeg lærer at leve i og med usikkerheden, både følelsesmæssigt og økonomisk,” siger hun og fortæller, at hun i øjeblikket sætter gang i mange projekter, men også fortryder nogle af dem igen.

For sådan må det være i en erkendelsesproces som denne, hvor der endnu er mange løse ender. Det er ikke alt, der skal følges til dørs, men det er samtidig vigtigt at være åben og klar til at prøve noget andet end den teaterverden, som Marie Louise Wille har færdedes i hele sit voksne liv.

#### RUDOLPH STEINER-UNIVERSET OG PODCAST

En af dem er Rudolph Steiner-universet, som altid har tiltalt hende med dets fokus på eventyret, naturen, det kreative og det at skabe sammenhæng. For livet har både en indånding og en udånding – og alt sker i rytmer, årets rytmer og livets rytmer.

”Ja, jeg har faktisk fra min grønne ungdom en halv pædagoguddannelse, og jeg er i øjeblikket i gang med at tage en uddannelse som Steiner-lærer. Det foregår på deltid, så det kan sagtens kombineres med andre ting. Men ja, jeg overvejer at blive Steiner-lærer, for jeg synes vældig godt om Steiner-filosofien. Begge mine døtre har også været tilknyttet Steiner-institutioner, og jeg har altid tænkt, når jeg var der, at her ville jeg godt have gået som barn,” siger Marie Louise Wille.

Steiner-filosofiens tilgang til livet og verden er også noget, som det er godt for Marie Louise Wille at have med i denne tid, hvor hun ikke ved, hvad vej livet og hun skal gå. Det og så erindringerne om ældre kollegaer, som har stået i samme vadeded, og som pludselig var væk nogle år for så at komme tilbage til de skrå brædder.

”Og hvem ved, om det også kunne være lykken for mig? Det kunne det sagtens være. Men det kan også være, at min vej bliver en kombination af flere ting,” siger Marie Louise Wille og fortæller, at hun i øjeblikket er i gang med at lave en podcast hos Podimo.

Som ung lavede Marie Louise Wille ungdoms-tv for TV2, hvor hun talte med andre unge og teenagere om deres liv, og nu er det noget tilsvarende, som hun har gang i. Denne gang bare med og for mennesker, der ligesom hun selv er midt i livet.

“ Det var chokerende og også skamfuldt at måtte erkende, at jeg måske var en anden, end jeg havde gået og bildt mig ind. At være sårbar efter en sygdomsmelding er svært for alle.

”Jeg har lavet en dummy (et slags prøve-eksemplar på, hvordan det kan se ud, og som man laver både i medieverdenen og andre steder, når man skal lave noget nyt, red.), og de første interview er også ved at være klar. Meningen er, at det skal blive en række af 12 interviews med forskellige mennesker, der af den ene eller anden grund har fundet ud af, at de skal leve på en anden måde. Tanken er, at det skal være deres egen historie, som er i fokus, og at det derfor bliver 12 meget forskellige beretninger,” fortæller Marie Louise Wille.

Selv er hun som sagt også midt i det, og tro mod sin skuespilbaggrund og de store fortællinger, som hun har været med til at formidle på scenen, trækker hun den tyske digter Goethe frem og siger: ”Goethe sammenlignede livet med solens gang over himlen. Når vi er midt i livet, står solen i zenit over vores hoveder, og så kan vi skue både frem og tilbage. Det er et billede, som jeg også kan bruge i mit liv, hvor jeg er klar over, at der findes bedrifter, som jeg har gjort, og som jeg ikke kommer til at kunne overgå – og at det er okay.”

#### OK AT BLIVE ÆLDRE OG VÆRE KVINDE

”For nu er jeg blevet svagere rent fysisk, og jeg kan mærke, at jeg ikke kan det samme, som da jeg var i 30’erne og





“ Jeg var nødt til at forstå, at den livsstrategi om bare at blive ved og ved ikke længere fungerede. Nødt til at lære at tage de rigtige valg. Nødt til at acceptere de fysiske forandringer, at kroppen ikke kan så meget mere – og at der kommer en overgangsalder.

bare kunne mase på. Musklerne svinder ind, og jeg får hurtigere åndenød. Jeg bliver hurtigere træt, og jeg har også et mentalt behov for at trække mig tilbage og være mig selv og alene på en anden måde end før, hvor jeg indimellem kunne være lidt kæphøj over for ældre kollegaer og sige 'kom så op på hesten', men det kan man ikke bare automatisk, når man bliver ældre," slår Marie Louise Wille fast og siger, at det også var noget, som hun skulle lære at acceptere og anerkende.

Det gjorde hun så, om ikke andet så i forbindelse med da hun for to et halvt år siden gik ned med flaget. Eller som hun selv beskriver det: Jeg løb ind i vægge overalt i mit liv og gik i smadder på det. Men sådan skulle det være. Jeg var nødt til at gå i stykker for at blive hel.

"Jeg var nødt til at forstå, at den livsstrategi om bare at blive ved og ved ikke længere fungerede. Nødt til at lære at tage de rigtige valg. Nødt til at acceptere de fysiske forandringer, at kroppen ikke kan så meget mere – og at der kommer en overgangsalder. Der var meget nødvendighed i det – og meget accept i det – og så at slippe den der med hele tiden at kæmpe og være ligesom drengene."

For som så mange andre født omkring 1970 er Marie Louise Wille også vokset op med en bevidsthed om at konkurrere med det modsatte køn i stedet for at dyrke det fine og styrken ved at være kvinde.

"Men nogle gange er det okay, at der er forskel på os. Jeg tog for eksempel meget kort barsel med mine to piger, henholdsvis fire en halv og to en halv måned. Men set i bakspejlet vil jeg næsten kalde det naturstridigt og i hvert fald virkeligt usundt for mig, at jeg ikke tog mig tid til at være i denne efterfødselsymbiose. Selvom det havde betydet, at der var noget arbejde, der var nogle andre kollegaer, som havde lavet," mener hun og siger:

"I Steiner-filosofien udvikler vi os gradvis til at have en større adgang til det sjælelige og åndelige univers. Faktisk ses menneskets væsen som et langt mere åndeligt væsen, end jeg har været vant til at opfatte andre og mig selv som. Det er også i stor modsætning til, hvordan vi som samfund mest ser på det materielle."

I samfundet er der nemlig nogle strukturer og forhold, som

bestemmer, hvordan vi kan leve vores liv – som for eksempel dette at i dag er en deltidsstilling på 32 timer, mens den i Marie Louise Willes barndom var på 25 timer – og det gør en stor forskel, når vi taler om tid hjemme med børnene. Men vi har alligevel også en mulighed for selv at gøre noget.

"Jeg har for eksempel sat mit forbrug ned, så jeg ikke behøver de samme økonomiske midler for at være tilfreds. Der var også nogle gange førhen, hvor det i virkeligheden var tåbeligt, hvad de ekstra penge blev brugt til. I de perioder, hvor jeg havde to jobs, kunne jeg bruge utrolig mange penge på p-bøder og takeaway-mad, og gerne fra steder, hvor det var god mad. Men det gav jo i bund og grund ikke mening at ræse rundt i hamsterhjulet med to jobs – og så bruge pengene på det, der gjorde det muligt for mig at stæse af sted døgnet rundt i lange perioder – når jeg i stedet kunne have valgt at tage et job, have ro i hverdagen og selv lave god mad herhjemme," fortæller hun.

## YOGA OG KARATE

I dag er hun et andet sted, hvor hun slapper af og er sig selv, blandt andet via den yoga-praksis, som hun har dyrket i flere år.

For siden Marie Louise Wille blev færdig på teaterskolen, har hun kontinuerligt dyrket yoga, ikke dagligt, men ofte og altid en uge hver sommer, hvor de samles en gruppe kvinder i alderen 40 til 80 år for at hygge, være sammen – og dyrke yoga.

"Jeg holder meget af den ro, som yoga giver. Men da jeg blev sygemeldt med stress, kunne jeg mærke, at der skulle noget mere til. Min yngste datter gik til karate, og jeg kunne mærke, at den kampsport også talte til mig. De mandlige trænere i karateklubben havde også set lyset i mine øjne og begyndte at prikke til mig, om ikke jeg også skulle prøve det. Så det gjorde jeg – og det var en stor succes, og nu har jeg gået til karate i over et år, og jeg elsker det."

Det er Ashihara -karate, som Marie Louise Wille dyrker, og hun har allerede både sit første bælte og sine første striber. Det er hun selvsagt stolt over.

"Ja, det betyder noget. For det viser, at jeg er en del af dét fællesskab, og netop fællesskabet er en anden ting, som jeg



holder meget af i karate – også i forhold til yoga, som kan være lidt kedeligt, fordi man er inde i sig selv i sin egen yoga-boble. Sådan er det ikke i karate, som er en kontaktsport. En sport med nærkamp, og hvor man sveder meget. Men det er også mental træning – og så er det skideskægt," siger Marie Louise Wille og forklarer:

"Vi mediterer altid, inden vi går på måtten, og vi spænder af i kroppen. Selve udførelsen af karate er også mentalt, for det starter med en følelse af ro indeni, så kommer attacket – altså angrebet – og så slapper man af, får ro og overblik. Det er derfor også en sport, der egner sig godt til livet omkring de 50, hvor man får sådan mere overblik."

Marie Louise Willes hold er et blandet hold med både mænd og kvinder, men næsten alle er nogen, der er midt i livet, og som kan lide at have det sjovt og brænde energi af.

Selv holder hun også meget af den ritualisering, der er omkring karate, og som kan ses med det samme, når man møder hinanden og ser, at den anden har en højere grad end en selv. For så ved man, at javel, her er én, som ved mere om karate end mig.

"For nej, det er ikke noget med, at nogen er mindre værd end andre. Slet ikke, men at her ved man – bare med et blik, at her er en, som jeg kan lære af, og vi behøver ikke at snakke så meget. Det er der en enkelhed over, som jeg kan godt lide. En enkelhed, som jeg også husker fra, da min mand, vores børn og jeg for nogle år siden var i Japan, som er bygget meget op på de samme principper om enkelhed og system. Hierarkiske systemer har selvfølgelig også en svaghed, men når man kun møder dem i karate-sammenhænge eller på en rejse, så kan de være vidunderlige," siger hun og fortæller, at hun også er fascineret af æstetikken i Japan.

"For alt i Japan er lavet, fordi der skal være smukt dér, hvor mennesker færdes. Man har simpelthen gjort sig umage. Det kan jeg godt lide. Det samme med høflighed og respekt. Bare man købte et stykke lakrids derude i en butik, så blev det overrakt med to hænder og et høfligt buk, fordi det her møde – som alle møder mellem mennesker – krævede fuld opmærksomhed og betød noget," fortæller hun og siger, at det kan hun godt savne i Danmark.

**VI BEHØVER AT LÆRE AT OMGÅS HINANDEN**

Marie Louise Wille har også en interessant teori om, hvordan det hænger sammen. En teori, som handler om, at det starter cirka i tiden omkring hendes egen fødsel, nemlig dengang da ungdomsoprøret slagtede de ritualer og omgangsformer, som der var mellem mennesker.

”Ikke at det var formålet med at gøre oprør. Formålet var at nedbryde strukturerne, så også arbejderens børn kunne få en uddannelse, og det var godt. Men sammen med dét badevand røg omgangsformerne ud, og vi er i dag overladt til selv at opfinde det hele. Vil vi kramme, give hånd, hvad gør vi her? Og senere kom så højrefløjten og slagtede resten, nemlig den ordentlighed, som vi skylder hinanden som mennesker. Men som det nu er i orden at være ligeglåd med, hvad enten man skraber til sig, smider skrald på gaden eller larmer i det offentlige rum,” siger Marie Louise Wille og fortæller, at hun for nylig har genlæst Emma Gad.

Og at den gamle bog stadig har noget at sige os mennesker, blandt andet at man ikke skal tage telefonen, hvis den ringer, mens man sidder og taler med nogen. Det vil sige: Medmindre man venter et vigtigt opkald. Men så skal man undskylde og sige, at man venter et vigtigt opkald. Og er den, som er man er sammen med, lige så høflig, så siger vedkommende selvfølgelig.

Og nu kendte Emma Gad ikke til mobiler, men mon ikke hun ville have tilføjet: Og man venter uden at trække egen mobil frem. Man sidder blot og venter, mens den anden færdiggør sin samtale så hurtigt som overhovedet muligt.

**BAGE RUGBRØD SELV OG SPISE BIODYNAMISK**

En anden af de gamle dyder er bagningens kunst, og her har Marie Louise Wille i mange år bagt sit eget rugbrød – og i de senere år også spist biodynamisk.

”Når man spiser økologisk, tager man ikke mere fra jorden, end man giver tilbage. Men når man spiser biodynamisk, så giver man mere til jorden, end man tager. Det at efterlade jorden med flere orme og mere næring er en tanke, som jeg kan godt kan lide – og så smager biodynamisk mad af mere og med mange flere facetter,” siger hun og fortæller, at man hjemme hos dem er fleksitærer.

Altså at der spises kød, men slet ikke til hvert måltid, og at der i øvrigt indtages meget mindre kød end tidligere – samt at Marie Louise Wille og hendes familie går efter kød, som har haft det godt.

”Når det er sagt, så overvejer min mand og jeg at tage jagttegn. For ovre på Sejerø, hvor vi har sommerhus,

“ Jeg holder meget af den ro, som yoga giver. Men da jeg blev sygemeldt med stress, kunne jeg mærke, at der skulle noget mere til. Min yngste datter gik til karate, og jeg kunne mærke, at den kampsport også talte til mig og nu har jeg gået til karate i over et år, og jeg elsker det.

er der mange hjorte, som man godt må skyde, og jeg synes om tanken om at samle min egen mad sammen. Også når det kommer til kødet – og også fordi jeg ved, at hjortene på Sejerø lever et fint liv,” siger Marie Louise Wille og forklarer, at nok går hun op i at leve enkelt og rent, men at der også skal være plads til at grise sig til.

”Jeg er for eksempel begyndt at småryge lidt igen – bare et par stykker om dagen og ikke de 20-25, som jeg røg som ung. Men et par stykker. Min tante, som var jordemoder, sagde også altid, at et par cigaretter om dagen skader ikke. At det kan kroppen godt klare at rense ud,” siger Marie Louise Wille.

Kroppen og sindet behøver også sammenhæng for at eksistere. En sammenhæng man blandt andet får af de store fortællinger. For Marie Louise Willes liv handler om de store fortællinger – dem som hun har formidlet på scenen så mange gange, men også har indlæst som bøger.

”Jeg elsker at fortælle historier, der gør mennesker lykkelige, og det kan man gøre på teatret, men også ved at læse op, som da jeg var allermest underdrejet og læste hele Mumi-serien for min yngste datter. På det tidspunkt var det næsten den eneste daglige rutine, der gav mening. Tove Jansson fandt på Mumi-universet, som både indeholder mærkværdige, sammensatte og til tider skræmmende karakterer under 2. verdenskrig. Hun havde lyst til at skabe en verden, hvor alt muligt kunne ske, fordi virkeligheden var så sort,” fortæller Marie Louise Wille og slår fast, at hun nok aldrig selv kommer til at skrive en fortælling.

For der er så mange store historier, som der er brug for at blive fortalt – fremfor alle de små skrifter, som mange skriver, men som slet-slet ikke har samme vingefang og dybde som de store fortællinger.

”Så de store fortællinger vil jeg gerne – på den ene eller anden måde – fortælle, ja, jeg kan ikke se mit liv uden dem, uanset hvad retning jeg ender med at gå,” slutter hun.



## 3 x 3

## FORTÆLLINGER

**Hvis du skal nævne tre store fortællinger, som betyder meget for dig: Hvad er det så for tre – og hvorfor?**

1. Narnia-serien af C.S. Lewis. Min far læste dem højt for mig, siden læste jeg dem selv, og nu læser jeg dem for min datter. Det handler om at bevæge sig fra vores verden hen i en anden mere fantastisk, hvor børnene i fortællingen bekæmper onde kræfter og kommer i kontakt med det guddommelige. Når du læser højt, kan du mærke, hvor godt det er skrevet, sprogligt og i sætningsopbygningerne, som påvirker åndedrættet.
2. Serien om Troldmanden Gæt af Ursula K. Le Guin.
3. *Brødrene Karamazov* af Fjodor Dostojevskij.

## VADESTED

**Hvilke tre egenskaber eller erfaringer er specielt vigtige for dig lige nu, hvor du befinder dig i et vadedsted i dit liv?**

At dele din historie med andre. Jeg tager nu indimellem ud i kirker og andre steder og fortæller om "Min omvendte Pubertet". Jeg gemte mig meget væk, da jeg var allermest syg, og det tror jeg ikke er sundt for nogen. Vi bliver nødt til at dele vores sårbarhed med andre. Når jeg nu er mere åben om, hvordan jeg har og har haft det, oplever jeg en langt mere nuanceret måde at være sammen med andre mennesker på. Det er vidunderligt.

Så hvis jeg skulle give et råd til en, der stod midt i noget selv, ville det være: Prøv at være åben, giv dig den tid og ro til din forandring i puppen. Du behøver ikke udkomme som en ny slags lige med det samme. Og i naturen, kærligheden og litteraturen findes der lindring.

## MAD

**Hvad er der altid i dit køleskab?**

Danske grove grøntsager som gulerødder og forskelligt slags kål, mayonnaise, æbler, oste, æg og spegepølse.

**Hvad er din livret?**

Jeg kan bare generelt godt lide god veltillavet mad af friske råvarer. Det må meget gerne variere i smagsindtryk og overraske. Min yngste datter og jeg kan godt lide at finde mad i naturen som svampe og vilde urter med gode egenskaber.

**Du bager altid selv rugbrød – er der andre fødevarer, som du selv laver?**

Jeg tørrer urter – både vilde og dem fra haven – og laver te. Jeg forsøger mig med forskelligt sylt, både surt og sødt; syltetøj, chutney, grøntsager i lage. Jeg synes også, at det er sjovt at tage frø fra den mad, jeg spiser, og prøve at få det til at gro i pletter i køkkenet, men jeg er altså ikke helt lykkedes med at få det store udbytte ud af det.

# Yoga er for alle

## - vi hjælper dig i gang

Uanset din alder eller nuværende fysiske form kan det at dyrke yoga være en væsentlig hjælp til at forbedre din generelle sundhed. At flytte din krop, at fokusere dit sind og åbne din sjæl på yogamåtten kan forvandle dit liv, også uden for yogamåtten. Yogas mange fordele omfatter blandt andet håndtering af stress, mere effektiv vejtrækning, større bevidsthed, mere knoglestyrke og forbedret kropsholdning, bare for at nævne nogle få af de mange fordele, yoga giver dig

**Y**oga er ikke kun for de unge og smidige – yogastillingerne kan tilpasses, så de passer til hver kropstype og niveau. Erfaringer fra USA viser, at hele 2,9 millioner af de yogaudøvende er 55 år eller ældre, og i modsætning til den vestlige kulturs dyrkelse af ungdommen, så ærer yoga aldringsprocessen, hvor stillinger kan ændres til hver udøvers niveau.

Yoga har mange fordele. Regelmæssig praksis øger energiniveauet, øger smidigheden, nedsætter ømhed og smerter, som alle fører til, at man mærker sig selv – og selv ser og føler sig yngre og mere vital. Endelig viser en voksende mængde forskning, at regelmæssig praksis giver mærkbare sundhedsmæssige fordele.

Yoga har vist sig at sænke blodtrykket, blodsukker og kolesterol; hjælpe med at stoppe vægtøgning og holde depression i skak samt lette kroniske lidelser såsom rygsmerter, gigt og fibromyalgi.

Og den bedste nyhed af dem alle er, at det aldrig er for sent at starte med at dyrke yoga. Og yoga virker. Yoga gør aldringsprocessen til en mere glad og en mindre smertefuld proces. Det betyder blandt andet, at man vil få en bedre balance og mere styrke og smidighed, ud over det mentale udbytte. Mange mennesker er ikke klar over, hvor meget fred i sindet de får, og hvor meget yoga kan øge evnen til at koncentrere sig og fokusere.

### ATTAGE DET STILLE OG ROLIGT

Med så mange ældre yogastuderende på måtten er det blevet nemmere at finde klasser skræddersyede til seniorer, samt flere lærere, der er dygtige til at undervise dem. Yogastillingerne for en klasse i aldersgruppen 55 og derover vil formentlig fokusere på de centrale færdigheder som at være sikker på benene, styrke og smidighed. Her er stillinger med foroverbøjninger, bagoverbøjninger og rotationer afgørende. En seniorklasse tilbydes ofte i en modificeret udgave, med ekstra tid til at lave blide stræk til at varme op i nakken, ryg, skuldre, fødder og hænder.



Der er normalt også afsat rigelig tid til Pranayama (åndedrætsøvelser), da åndedrættet kan være det største problem, når man bliver ældre. Dårlig kropsholdning indtræffer over tid og komprimerer lungeområdet, så vejrtrækningen bliver mere overfladisk.

Ritmisk, opmærksom vejrtrækning er en af de første ting, man bør lægge vægt på, og man vil hurtigt begynde at føle sig bedre tilpas.

Redskaber har også en tendens til at indtage en fremtrædende plads. En lærer kan bruge en stol til at hæve "gulvet" omkring 40-50 cm for at udføre en modificeret udgave af Hundestrækket (Adho Mukha Svansana) eller Krigerstilling (Utthita Parsvakonasana) eller til at hjælpe med at opretholde balancen i Træet (Vrksasana).

For deltagere, der er handicappede eller særligt skrøbelige, er yoga på en stol en mulighed, når det at stå op i et par minutter ikke er muligt. Tæpper, ryghynder, blokke og stropper kan give ekstra støtte og lette stivheden i kroppen, når man går ind i eller ud af en stilling. Men tro ikke, at brug af rekvisitter eller modifikationer er en sovepude. Det vil ofte være et udgangspunkt i starten. Så laver man for eksempel stillingen Kriger I (Virabhadrasana I), hvor man kan starte med fødderne bare 60-70 cm hinanden, således bliver det ikke for hårdt. Herefter kan man gradvist arbejde på at opnå større afstand mellem fødderne.

### VÆR IKKE BANGE

For mange nybegyndere kan bare det at gå ind i en yogaklasse kræve mod. De er ofte bekymrede for at komme til skade, være pinlige eller blot nervøse for at prøve noget, der er nyt og fremmed. Men bare rolig.

At deltage i en klasse med mennesker på nogenlunde samme alder fjerner ofte meget af frykten for at komme i gang. Når man ikke kommer til at konkurrere med teenagere iført stramtsiddende tøj, bliver stemningen straks lidt mere afslappet.

Læreren vil vise seniorerne, hvad der er muligt, og når de er klar, kan de udføre øvelserne. Og en kun for seniorerklasse undervist af en erfaren lærer kan være en åbenbaring. Folk nyder instruktioner, der virkelig passer til deres niveau. Og med støtte fra rekvisitter kan de gøre ting, de måske ikke har gjort i årevis.

### ALT DET GODE, DET VIL GØRE

Gevinsterne ved at dyrke yoga – og det kan være så lidt som en lektion om ugen – tager ikke lang tid at opnå. Lærere, der specialiserer sig i seniorklasser, siger, at de hurtigt mærker forskel på deres ældre elever smidighed, balance og styrke og nogle gange endda hurtigere end hos yngre mennesker. Disse ændringer omsættes til betydelige sundhedsmæssige fordele.

### NEMMERE MED ALDEREN

Der er visse aspekter af at praktisere yoga, der bliver nemmere med alderen: For eksempel har konkurrencementaliteten en tendens til at blegne med tiden. Man ser sig ikke omkring for at se, hvad alle andre gør, eller spekulerer på, om man gør det lige så godt som dem ved siden af sig. At være mindre konkurrencepræget gør det faktisk nemmere at praktisere selvaccept og overgivelse.

Man bliver tilfreds med, hvem man er. Men ældre elever prøver stadig grænser af og håber at bevæge sig ud over deres begrænsninger, de ønsker stadig at lære, vokse, udfordre sig

selv, samtidig med at de accepterer sig selv og deres liv.

Koncentration og meditation kan være lettere at opnå, når livet ikke er så spækket med de krav, jobbet, hjem, relationer og familie byder. Efterhånden som man bliver ældre, ønsker mange at være mere til stede i nuet og mindre forhastede. Der er en tendens til at se betydningen af at geare ned og være i nuet.

### SEKVEN

Seniorer oplever med tiden ofte visse skavanker såsom stive muskler, gigtsmerter, forhøjet blodtryk og eventuelt indsættelse af kunstige led. Det er derfor vigtigt at praktisere sin yoga uden konkurrence og give sig selv lov til at hvile, når det er nødvendigt. Yoga må ikke gøre ondt – så foretag de ændringer, der er nødvendige, for at tilpasse stillingen til din krop, snarere end at forsøge at tilpasse din krop til stillingen. Udfordr dig selv, men overdriv aldrig nogensinde!

Efterhånden som kroppen bliver mere stiv med alderen er det vigtigt at dyrke blødhed og smidighed. Link dine bevægelser med dit åndedræt og minimer den statiske "holdning". Vær sikker på at afslutte din praksis ved at slappe af i mindst fem minutter i Savasana.

Når vi føler os nede, har vi en tendens til at blive trukket i retning af aktiviteter, der forøger sløvhed eller rastløshed, såsom at spise junkfood, hvilket er lavt i prana, sove for meget eller se uendelige timer af tv, som igen tynger vores humør. Når vi ærer os selv, skaber vi muligheder for at blive kærlige mod os selv, og disse valg forbedrer vores humør. Sådanne valg kan omfatte at lytte til inspirerende musik, spise mad, der forbedrer prana, tilbringe tid i naturen og praktisere yoga og/eller meditation. At tage del i sådanne aktiviteter øger renheden i systemet, forbedrer humøret og øger en følelse af indre lethed, glæde, entusiasme og begejstring for livet.

Du bør vide, at hver gang du træder ind på din yogamåtte, gør du noget godt, ikke kun for din krop, men også for dit sind og dit følelsesmæssige velbefindende.

### YOGA STILLINGER FOR BEDRE HUMØR

Når dit humør er lavt, er dit sind ofte trist og tungt og bombarderet med negative tanker. Når du praktiserer yoga, bliver dit sind roligt, klart og fokuseret. En god yogasession kan måles ved, hvor meget ro der er blevet bragt til dit sind, fra det øjeblik du træder væk fra din måtte. Prana yamas (vejrtrækningsteknikker) er en måde at ære sinde på, mens asanas (yogastillinger) ærer kroppen.

## Før du begynder yogastillingerne

### Find en passende plads

Yoga praktiseres bedst i et rum med frisk luft og god ventilation.

### Vær ikke for mæt

Praktiser yoga to og en halv time efter et let måltid og fire timer efter et tungt måltid, så du har tid til at fordøje dit måltid.

### Praktiser regelmæssigt

For at opnå de bedste resultater, så lav nogle yogaøvelser hver dag, også selv om det blot er i 20 minutter. En regelmæssig dosis af yoga kommer du langt med, og at lave en kort praksis dagligt er meget bedre end at lave en lang session en gang om ugen.

## Under din yogaudøvelse

### Giv slip følelsesmæssigt

Når du oplever ubehagelige situationer, er effekten af dem gemt i dine muskler og led som en spænding, og derfor kan du nogle gange føle dig ked af det eller vred, når du er i en stilling. Uden at behøve at vide hvorfor er dette tidspunktet til virkelig at være sammen med de følelser og give slip.

### Vær den tavse observatør

Når du laver dine yogaøvelser, så fortsæt med at være opmærksom på, hvad der sker fysisk, mentalt og følelsesmæssigt. Mens du observerer dit åndedrag, fornemmelserne i kroppen, og de tanker, der passerer gennem dit sind, vil du komme til at forstå den skiftende, forgængelige natur af dine tanker og følelser. Som tankerne opstår, skal du ikke modstå dem; lad dem bare komme.

### Giv slip på ømheden og smerter

Når du er i en positur, er det lettere at komme i kontakt med, hvad der foregår i din krop. Hvis du bemærker nogen fysisk stramhed i kroppen, hold din opmærksomhed dér under positionen og træk vejret dybere og langsommere. Dette vil give kroppen en chance for at slippe af med ømheden, stivheden eller ubehaget.

### Forbliv stabil

Forbliv stabil og komfortabel i positionen. Hvis din vejrtrækning føles indskrænket, så er det, fordi du belaster din krop, og du bør bakke lidt ud af stillingen, indtil du er mere komfortabel.

### Vær glad

Du må ikke tage det alt for alvorligt. At udøve yoga i en ånd af glæde vil forøge din oplevelse og fordelene ved din praksis.

# YOGA ØVELSER

## Solhilsen - et godt morgenritual

Væk krop og sjæl med denne traditionelle yoga øvelser, der sammensætter 12 øvelser i et glidende flow.

Solhilsen indeholder mange grundøvelser fra yogaen. Alle de forskellige yogaformer gør oftest brug af den, men i forskellige variationer. Solhilsen (Surya Namaskar) varmer hele kroppen op og består af tolv stillinger, som udføres i en sammenhængende bevægelse. Hver stilling danner en modstilling til den foregående og giver kroppen et nyt stræk. Øvelsen regulerer åndedrættet ved, at brystkassen skiftevis udvides og trækkes sammen.



**1** Stå med fødderne samlede og håndfladerne sammen i bedestilling foran brystet. Sørg for at kropsbevægelsen er jævnt fordelt. Ånd ud.

**2** På en indånding strækkes armene opefter, og fra taljen svajes ryggen bagud. Hofterne skubbes frem, og knæene er strakte. Slap af i nakken. På en indånding strækkes armene opefter, og fra taljen svajes ryggen bagud. Hofterne skubbes frem, og knæene er strakte. Slap af i nakken.

**3** På en udånding bøjes kroppen fremover, og håndfladerne sættes i gulvet med fingerspidserne ud for tæerne. Bøj knæene, hvis du ikke kan nå.

**4** På en indånding føres i første runde venstre ben og i anden runde højre ben tilbage med knæet i gulvet og tæerne underbøjede. Svaj bagover og se op med hagen løftet..

**5** Hold vejret tilbage, før det andet ben bagud og fordel kropsvægten på hænder og tæer. Hold hovedet i en lige linje med kroppen og se ned i gulvet mellem hænderne.

**6** På en udånding sænkes knæ, bryst og pande i gulvet. Hofterne er stadig løftet, og tæerne er underbøjede.



**7** På en indånding sænkes hofterne, tæerne rettes ud, og ryggen bøjes bagover. Hold benene samlede og skuldrene sænkede. Se opefter og bagud.

**8** På en udånding underbøjes tæerne igen, og sædet løftes mod loftet, til kroppen danner et omvendt V. Forsøg at presse hæle og hoved ned og skuldrene bagud..

**9** På indånding føres i første runde højre ben og i anden runde venstre ben frem mellem hæderne. Det andet knæ støtter på gulvet. Se op som i stilling 3.

**10** På en udånding føres det andet ben frem. Luk kroppen sammen, mens du beholder håndfladerne som i stilling 3.

**11** På en indånding strækkes armene frem, så op og tilbage over hovedet og svaj langsomt bagover som i stilling 2.

**12** På en udånding føres det andet ben frem. Luk kroppen sammen, mens du beholder håndfladerne som i stilling 3.

# 10 måder at tackle frustrationer

Frustrationer. Vi støder alle på dem, på et eller andet tidspunkt. Frustrationer kan gøre os vrede, fyldt med angst, og kan være meget overvældende. Når du er frustreret, kan det føles som intet er i din kontrol og alt er kaos. Det er svært at vide, hvor man skal begynde. Når du er oversvømmet med følelser, er det svært at tænke klart. Hvordan slapper du af og begynder at tæmme disse følelser, når de dukker op? Hvor skal du begynde?

**H**er får du ti trin til at hjælpe dig med at administrere din frustration på en produktiv og berigende måde. Tro det eller ej, frustrationer kan lære dig en masse om dit problem, og når frustrationerne er behandlet, kan det hjælpe dig med at håndtere andre intense følelser.

Husk, ligesom alle andre følelser, er frustration ikke dårligt. Det er en stærk følelse, der kan virke som et rødt flag, noget kræver opmærksomhed og skal tages hånd om. Denne følelse kan omfatte og indeholde andre stærke følelser også. Nogle af disse følelser er vrede, angst, forvirring, modløshed og følelsen af nederlag. Her kommer 10 input, der kan hjælpe dig videre

## 1. Fald ned!

Dette vil hjælpe med at stoppe dit sind fra at løbe løbsk, hvilket er noget, der sker i starten af en angst-producerende situation. Der er flere måder at gøre dette på. Den ene er at arbejde på din vejtrækning. Tag fem dybe vejtrækninger. Indånd langsomt luft ind gennem næsen, hold vejret i fem sekunder, og udånd derefter langsomt gennem munden. En anden måde at falde til ro på, er at lukke øjnene og fokusere på et sted, der får dig til at slappe af, såsom en strand eller en skov.

## 2. Ryd dit sind

Alle gør det det forskelligt. Nogle mennesker strækker sig. Andre klapper et dyr, eller går udenfor et øjeblik. Der er mange flere eksempler, du kan prøve. Find en eller to, der fungerer godt for dig. Det vigtigste er, at det er noget, du kan fokusere på i et par minutter, og som ikke er det, der generer dig. At rense dit sind er som at tage en hurtig mental pause.

## 3. Kom tilbage til dit problem

Kom tilbage til dit problem eller stressfaktoren, men gør det denne gang på en rolig måde. Se på det på en ny måde. Forestil dig, hvordan en ven ville se det, hvis de stod over for problemet. Prøv at se anderledes på det.

## 4. Beskriv problemet

Beskriv problemet i én sætning. For eksempel, "Jeg er frustreret over, at jeg spildte kaffe på mit papir, og jeg får ikke tid til at udskrive en ny kopi."

## 5. Definer din frustration

Definer hvorfor denne frustrerende ting bekymrer dig. Det kunne være noget simpelt som "Jeg er bange for at jeg igen vil komme for sent på arbejde" eller så kompliceret som "Mit ægteskab falder fra hinanden, og jeg er bange for vores forhold vil ende i skilsmisse."





## 6. Tænk muligheder

Tænk realistiske muligheder igennem. Det kunne være at foretage et telefonopkald, at indvilge i at begynde terapi, eller begynde at gå en tur med en ven.

## 7. Træf en beslutning

Træf en beslutning, og hold dig til den. Hvis du væver frem og tilbage, vil du falde tilbage i frustration igen. Dette er et af de mest vanskelige skridt og et af de vigtigste.

## 8. Handl på din beslutning

Handl på din beslutning. Når du har forpligtet dig til at træffe en beslutning om en måde at reducere din frustrerende situation på, så træf foranstaltninger.

## 9. Få det ud af dit sind

Få det ud af dit sind. Brug ikke mere tid eller energi på at tænke det igennem. Det er gjort, og hvad der vil ske, vil ske.

## 10. Nyd det

Tillad dig selv at nyde at blive færdig med det, der frustrerede dig. Tænk over, hvad du ønsker at gøre nu, når denne stress er væk.

Frustrationer rammer alle. Nøglen til at styre det er at forstå dine følelser, før de kommer ud af kontrol, og du mister evnen til at tænke klart.

Du kan ikke undgå at opleve frustrationer her i livet, men du kan lære effektivt at styre dem fra starten af. At kunne håndtere sine frustrationer er ikke altid let, men det betaler sig i sidste ende.

# Giv slip på dagen i går ...

*Gå ikke i gang med den umulige opgave at ændre en dag, der allerede er passeret. Tænk på, hvor meget tid der er gået tabt, og hvor meget energi der er spildt med at ærgre sig over dagen i går.*

*I går var måske ikke dit største øjeblik, men kalenderen flytter sig fremad; hvorfor gør du ikke?*

*Den nye dag tilbyder dig den næring, du har behov for, for at fortsætte på dit livs ekspedition. Gårsdagens næring er forrådnede; næringen fra dagen i går er blevet giften for i dag. Giv slip på det.*

*Bliv næret af mulighederne i dag. Du må ikke være passiv i dit liv. Vær modig og kørs fremad på denne rejse i livet. Jeg ved, at personer vil forsøge at holde dig tilbage. Jeg ved, at livet vil prøve at få dig til at søge tilflugt i fortiden. Jeg ved, at nuet fremkalder frygt. Lad dig ikke narre til at leve baglæns. Vær modig nok til at blive ved med at bevæge dig fremad.*

*Lad i går være, hvad det er: et referencepunkt. Det er ikke en afspejling af, hvor du går hen; det er en afspejling af, hvor du var.*

*Kør fremad! Tænk på din bil, dens formål, og hvordan den er designet. Formålet med din bil er at hjælpe dig med effektivt at navigere din rejse. Den er designet med en stor forrude, der vender fremad, og et lille spejl, der vender*

*bagud. Når du kører, er du meget opmærksom på, hvad der er foran dig, og du bruger bakspejlet som en hurtig reference til at hjælpe med eventuelle justeringer til din rejse.*

*Vi har en menneskelig oplevelse; et liv, der bevæger sig fremad, uanset om vi kan lide det eller ej. Vælg at holde op med at hindre din egen rejse i at være effektiv ved at køre ved hjælp af bakspejlet. Livet bag dig er et referencepunkt; benyt det klogt som sådan. Og hvad angår i dag, se fremad og kørs mod dine drømme!*



# Grin hver dag

## -det er godt for din sundhed

Latter er den bedste og hurtigste måde at fjerne stress på. Samtidig styrker latter immunforsvaret. Og virker smertestillende. Du taber dig. Du sover bedre. Du bliver mere kreativ. I bedre humør. Mindre bekymret. Og MANGE andre ting! Og den gør i hvert tilfælde hverdagen sjovere.

**V**i har fået latteren for vores helbred og velbefindendes skyld. Latterens naturlige og fulde udtryk er gennem tiderne blevet stoppet af vrangforestillinger og misforståelser, specielt i den vestlige kultur. Det kræver ingen årsag at le, vi behøver ikke at være glade eller at have humor. Humor er noget tillært, mens latteren – den umiddelbare, hjertelige latter – er medfødt.

Latteren er helt enkelt en af menneskets måder at frigøre spændinger på. Når vi tillader os selv at have denne holdning, får vi adgang til latterens kraft, hvorved der åbner sig uanede muligheder. Ved at arbejde med latteren kan du opnå en større forståelse af de kulturelle forhindringer og en indsigt og vilje til at bryde de begrænsende traditioner. Du vil blive bevidst om latterens egentlige funktion og opleve latterens virkemåde og fysiske påvirkning. Og vigtigst af alt får du anledning og praktiske værktøjer til at give latteren en større

plads i dit liv, så du med latterens forløsende evne kan hjælpe dig selv igennem svære stunder i dit liv.

### LATTER – EN LEVENDEGØRENDE STØRRELSE

Vi kender alle udtrykket ”at være ved at dø af grin” – det er der, så vidt vides aldrig nogen der er – altså, død af at grine. Tværtimod kan latteren vække det levende i mennesket. Og det falder på flere måder godt sammen med gestaltterapiens synspunkter. Både i det synspunkt, at det ikke så meget er, hvad vi kommer ud for i livet, men hvordan vi forholder os til disse begivenheder, der afgør vores oplevelse af livstilfredshed. Det samme gælder betydningen af nuet, som gestaltterapiens fader, Fritz Perls, ligeledes betoner. Latteren er en naturlig evne vi har til at bringe os til og blive i nuet. Når vi ler, er vi her, i øjeblikket. Vi kan simpelt hen ikke andet.

*Latteren er en medfødt gave til os.*

*Får du grinet nok? Børn griner cirka 400 gange i døgnet, og som voksen har vi reduceret det til omkring 15 gange. Det er synd, for forskere verden over har igennem årtier forsket i og fundet frem til, at latteren, eller manglen på samme, i høj grad påvirker vores liv.*

Sorg forløses med gråd. Men en lang række følelser som frygt, vrede og kedsomhed kan ”afspændes” med latter. Og vi ved det faktisk godt – for hvor mange gange har du været i stand til at skændes med magen samtidig med, at du kluk-ler. Eller er der nogen, der kan kede sig og samtidig grine? Frygt forsvinder som dug for solen, når man begynder at le! Vi kan grine, fordi vi synes, der er noget komisk eller sjovt ved situationen, vi er i. Men når vi ved, at der ikke behøver at være noget at grine af, men at vi kan bruge den naturlige latter til at genskabe balancen indeni os, kan vi hurtigt og effektivt fjerne følelsen af vrede, frygt og kedsomhed ved at grine. Det er alt andet lige noget nemmere at tale om et problem stille og rolig (når man har grinet af) i modsætning til at skændes for fuld udblæsning.

**GRINE-REGLER**

Det er vigtigt at huske på ikke at latterliggøre nogen med din latter. Lad være med at fortælle vittigheder, der er på bekostning af andre. Det smerter helt unødigt. Og lad være med at drille, moppe eller kilde. Hvis du elsker at lege "kildeleg", så lad som om, du vil kilde og træk tiden ud, til du "rammer" – det har den samme effekt for så vidt angår latteren, men det er ikke fysisk ubehageligt, som det reelt er for de fleste at blive kildet.

**BIVIRKNINGER AF DEN GODE SLAGS**

Når du hører noget, du synes er rigtigt morsomt, sammentrækker der sig atten mavemuskler i dit mellemgulv, dine øjenlåg hæver sig, næseborene udvider sig, ørene trækker sig tilbage, underkæben vibrerer, det arterielle karsystem bliver aktiveret, øjnene bliver fremskudte og tårekanalerne aktiveres. Det er blot nogle af de mange fysiske "bivirkninger" latteren har på vores krop.

**LATTER – EN ANERKENDT BEHANDLING**

Latter bidrager også til at øge antallet af hvide blodlegemer, som er med til at bekæmpe sygdomsbakterier. Latter øger niveauet af endorfiner, der er kroppens naturlige smertestillere. Alle de indre organer masseres, når vi griner, og blodtilførslen til muskler og organer øges – som igen regulerer fordøjelsen på en virkelig effektiv og sundhedsgavnlig måde.

Latter er den bedste medicin mod stress, da den får os til at slappe af og forbedrer vores evne til at rumme hændelser i hverdagen, som vi ikke har kontrol over. Velværet øges, idet latteren gør dig mere positiv overfor omgivelserne og mindre irriteret over småting. Den er derfor også god mod angst, depression og søvnløshed.

Latter er den bedste medicin mod stress, da den får os til at slappe af og forbedrer vores evne til at rumme hændelser i hverdagen, som vi ikke har kontrol over. Velværet øges, idet latteren gør dig mere positiv overfor omgivelserne og mindre irriteret over småting. Den er derfor også god mod angst, depression og søvnløshed.

Thymuskirtlen er et helt kapitel for sig selv – men kort fortalt sidder den lidt over solarplexus, er immunforsvarets vigtigste kirtel og producerer ved gråd og latter flere lymfocytter, som er kræfthæmmende.

Det seneste skud på stammen er, at et godt grin kan være den rene medicin for folk, der lider af den smertefulde, kroniske sygdom leddegigt. En hjertelig latter hæmmer nemlig netop de stoffer, der er årsag til de værste gener ved leddegigt. Det har fire japanske reumatologer påvist i en opsigtsvækkende undersøgelse, som blev offentliggjort i det internationalt anerkendte tidsskrift, *Reumatology*.

Blodprøver, der er taget på personer før og efter latterudbrud, har vist, at i forbindelse med latter sker der et klart fald i

## Naturligt ansigtsløft

*Et smilende ansigt er mere tiltrækkende end et anspændt ansigt. Latter øger blodgennemstrømningen i de fine blodkar i huden og giver ansigtet et ungdommeligt udseende. Muskulaturen i ansigtet strammes, og muskulaturen i den bløde del af ganen bliver også opstrammet og kan derved afhjælpe snorken.*

koncentrationen af bl.a. hormonet Cortisol, som nedsætter immunforsvarets effekt, også niveauet af adrenalin, som er et immundræbende stof, bliver nedsat i forbindelse med latter.

**HOSPITALSKLOVNE**

Den amerikanske læge Hunter "Patch" Adams fandt i 1970'erne ud af, at man kan hjælpe syge mennesker og især syge børn ved hjælp af humor og latter. Dette brugte han til at indføre begrebet hospitalsklovne og hospitalsklovne bruges i dag over det meste af verden.

I Danmark gik der dog en del år, før man kunne finde hospi-

*Latteren er et middel, der kan bruges i terapeutisk arbejde med alle mennesker, endog dem, der er i så alvorlige livssituationer som livstruende sygdomme, misbrug og depression. Essensen af latterterapi kan siges i én sætning: "(Bare) fordi vi har det forfærdeligt, betyder det ikke, at vi ikke kan nyde og værdsætte vores liv". Det kan godt være, vi ikke er herre over, hvad der sker omkring os, men det er helt og aldeles vores valg, hvordan vi vælger at reagere på det, der sker.*

talsklovne på de danske sygehuse. Det startede som et research-projekt med klovnen Gunhil og hurtigt fulgte Angus trop. Nogle uenigheder omkring uddannelsen førte dog til at den blev mere strømlinet og mere dybdegående, så man gav hospitalsklovnene den bedst mulige forudsætning for at kunne hjælpe indlagte børn og de situationer, de kunne møde på sygehusene og på institutioner. Derfor kunne foreningen Danske Hospitalsklovne i 2004 slippe det første hold af nyuddannede hospitalsklovne løs på de danske sygehuse.

I dag arbejder der ca. 30 hospitalsklovne fordelt over hele landet. Danske Hospitalsklovne er ikke frivillige, men professionelt uddannede og lønnede har deres egen skræddersyede hospitalsklovneuddannelse, som er internationalt anerkendt og tager 1,5 år at gennemføre.

Danske Hospitalsklovne arbejder for at styrke indlagte børns livsglæde og livsmode, så de bedre kan stå sygdomsforløbet igennem og møder og anerkender barnet der, hvor det er. I angsten, i glæden, i kedsomheden.



## 7 fordele ved latterterapi

Latterterapi foregår ofte i grupper. Ved anvendelse af forskellige teknikker, får det os til at grine. Lad os se på nogle fordele ved latterterapi:

1. Under terapien er du ofte i konstant bevægelse, så man kan sige, at det er fysisk aktivitet. Bare rolig, du behøver ikke være i den bedste fysiske form for at klare det godt.
2. Det er en meget sund aktivitet. Det giver et stærkt hjerte, mere iltet hud, bedre immunforsvar, ren krop, klart sind og endda bedre søvn.
3. Du glemmer dine bekymringer. Nogle sessioner starter med en symbolsk handling, hvor alle smider deres problemer på et opdigtet bål. Efter en god terapisesion ser alle mere positivt på deres bekymringer.
4. Du slapper af. Målet med disse workshops er at hjælpe folk til at give slip på deres generthed. Ingen dømmes dig for, hvad du siger eller gør.
5. En anden fordel ved denne terapi er, at du møder nye mennesker og får nye venner. Chancerne for at få en ny ven er gode på grund af den afslappede og frie stemning.
6. Det giver energi. Latter fremkalder følelsesmæssig velvære og afslapning, så det hjælper dig til at slappe af. Når du vågner om morgenen, føler du dig fuld af energi!
7. Det bliver svært at huske, hvornår du sidst havde det så sjovt og grinte så meget. Sunde aktiviteter får dig i meget bedre humør.

*Sådan får du en*

# GOD JEG-FØLELSE og et stærkt selvværd

*Gnoti seuton* – kend dig selv, sagde de gamle grækere. Og de havde ret. Det er godt at vide, hvem man er – og hvad man står for. Og har man derudover en fast forankret jeg-følelse og et stærkt selvværd, så bliver livet bare endnu bedre. Så hvordan styrker man sit jeg og sit selvværd? Det handler dette tema om.

Af Dorte J. Thorsen

**S**tår du nogensinde foran spejlet og siger ting som *hvor er jeg sød, hvor er jeg klog, hvor er jeg stærk* eller andre roser om dig selv til dig selv? Hvis ikke så er det værd at prøve. For det virker faktisk at gøre tale-til-spejlet eller andre peppe-sig-selv-op-metoder til en daglig vane. Vi bliver som bekendt det, vi tænker og visualiserer.

Men at tale til sig selv om sig selv kan for nogle også føles så fjollet og akavet, at man ikke rigtig kommer i gang. Men så findes der heldigvis andre metoder til at styrke den jeg-følelse, som er så vigtig her i livet.

## NARM-TERAPI

En af dem er NARM-terapien.

Når vi skal have styrket vores jeg-følelse og finde frem til vores "sande selv", kan vi med fordel bruge NARM-terapi, som er en nyudviklet terapeutisk metode, som på rekordtid siden starten i 2012 er blevet udbredt til store dele af verden.

I Danmark er det Tove Mejdahl, som var den første, der begyndte at anvende NARM, som hun stadig praktiserer og også uddanner nye terapeuter i.

Hun siger: "Med NARM ramte vi noget i tiden, hvor mennesker føler sig mødt. Jeg tror, at det hænger sammen med, at krop, følelser og psyke ses som ét samlet system i NARM sådan at forstå, at hvad der sker det ene sted, påvirker også de andre dele. Ja, at krop, følelser og psyke i virkeligheden er en helhed, som vi kun opdeler for forståelighedens skyld."

NARM skal nemlig ses som en proces, hvor kommunikation går fra hjerne til følelse og krop, men også den anden vej fra krop til følelse og hjerne. Det er altså både en top-down- og en bottom-up-metode.

Ifølge Tove Mejdahl er NARM en terapiform, hvor man ikke fejlfinder eller prøver at hæfte en diagnose på den enkelte. Udgangspunktet er, at vi alle har ressourcer, og at vi alle indeholder universelle kerne-evner.

Man kunne kalde dem universelle eller arketyperiske temaer, som alle mennesker



## Psykolog Majken Skjølstrup

Certificeret NARM terapeut og autoriseret psykolog.

Samtaler kan finde sted i min klinik i Odense centrum eller online.

NARM er en rolig og effektiv metode til at arbejde med de indre barrierer, der hindrer os i at opleve selvværd, kontakt, livsglæde og indre ro.

NARM terapi kan være særlig relevant for dig, der oplever stress, depression, udfordringer i relationer, uforklarlige smerter og lavt selvværd, samt for dig der har haft svære oplevelser igennem din opvækst.



[www.psykologmajken.dk](http://www.psykologmajken.dk)  
kontakt@psykologmajken.dk  
Lerchesgade 31 th.,  
5000 Odense C  
Telefon 93 89 50 80

har – og bliver præget og udfordret af gennem deres udvikling. Til hvert af udviklingstemaerne hører centrale ressourcer, der er afgørende for evnen til selvregulering og for vores evne til at være autentisk til stede i nuet.

### FEM UDVIKLINGSTEMAER

Vi har også alle udviklingstraumer, da ingen af os kommer igennem de fem udviklingstemaer uden at være nødt til at udvikle overlevelseshænder i den ene eller anden grad, så vi kan passe ind i den familie, som vi er født ind i.

De fem udviklingstemaer finder nemlig alle sted i vores barndom, og vi tager læren fra dem samt overlevelseshænderne med i vores voksenliv, hvor vi bruger dem. Fordi det er sådan, at vi har lært at overleve og være i verden.

Men det kan der gøres noget ved. Og med NARM lærer vi så at adskille os fra de overlevelseshænder, der bunder i vores udviklingstraumer, så vi kommer fri af dem. Men inden vi når dertil, så starter vi med at se på de fem udviklingstemaer/kerneevner, som Tove Mejdahl beskriver sådan her:

- **Kontakt.** Vi hører til i verden. Vi er i kontakt med vores krop og følelser, og vi oplever os forbundne med os selv og andre.
- **Afstemning.** Vi kan afstemme os med vores behov og følelser, og vi kan række ud efter og modtage fysisk og emotionel omsorg.
- **Tillid.** Vi er i stand til at indgå i sund afhængighed og samhørighed.
- **Autonomi.** Vi kan sætte passende grænser, sige nej og åbent udtrykke, hvad vi har på hjerte, uden skyld og frygt.
- **Kærlighed-seksualitet.** Vores hjerte er åbent, og vi er i stand til at integrere et kærligt forhold med en vital seksualitet.

## De fem overlevelseshænder

Men hvad er det, der sker? Også når det går galt? Her følger en kort beskrivelse af Tove Mejdahl:

### 1: Evnen til kontakt:

Starter faktisk allerede, mens man er i moders liv og instinktivt mærker, om man er ønsket eller ej. Så kommer selve fødslen, som kan være en meget voldsom oplevelse, hvor specielt adskillelse mellem mor og barn kan sætte et voldsomt aftryk i barnets sårbare nervesystem.

Ja, selv en høj lyd eller et skarpt lys kan have indflydelse på, hvordan den nyfødte oplever sig modtaget i verden, og det kan give en vanskelig start på livet, hvor den vigtige tilknytning mellem mor/far og barn bliver kraftigt udfordret.

For nogle børn vil en voldsom start på livet betyde, at de udvikler "**Kontakt-overlevelseshænder**".

### 3: Tillid:

Når barnet er 2-4 år gammelt, handler det om separationsfasen eller individuationsfasen, også kaldet protestalderen eller trodsalderen. Her begynder barnets "vil selv"/"kan selv"-fase, og det er vigtigt, at forældrene støtter barnets selvstændighed – samtidig med at de skal være den "trygge base", som barnet altid kan vende tilbage til.

Men det handler også om at lære, at alle følelser er i orden, også den vrede, som er et udtryk for livskraft, men som mange lærer er skamfuld og negativ. Men alle følelser er okay, både ens egne og andres, og hvis man bliver "frarøvet" den sunde aggression, så stoler man måske mest på sig selv og tør ikke rigtig tro på, at andre vil én det godt – medmindre altså man arbejder med det senere.

Hvis forældre for eksempel kommer til at gøre deres børn til projekter og har for mange ambitioner på deres vegne (som for eksempel fars fodboldhelt eller mors prinsesse), og/eller hvis barnet ikke udvikler et sundt forhold til aggression, så vil barnet udvikle "**Tillids-overlevelseshænder**".

For her handler det også om at udvikle evnen til at indgå i sunde relationer med andre, relationer hvor man respekterer både egne og andres grænser – og følelser. Og det starter med, at forældrene respekterer barnets grænser og følelser.

### 2: Afstemning:

Denne periode varer fra barnet er cirka 2-3 måneder, og til det er cirka 1½ år. Her handler det om behovet for at få fysisk og emotionel omsorg fra mor og far, og at mor og far er i stand til at afstemme på en god måde med barnet.

Barnet får en god følelse af sig selv og sin ret til at være i verden, hvis det bliver set og spejlet af forældrene. Er barnet derimod meget overladt til sig selv, bliver det usikkert på sig selv og utryk i sin egen ret til at være i verden, og det er en følelse, som man ubearbejdet kan gå med hele livet igennem.

Bliver barnet i denne fase udsat for en traumatisk adskillelse for eksempel ved sygdom eller død, eller hvis forældrene ikke er i stand til at imødekomme barnets behov godt nok, så vil barnet udvikle "**Afstemnings-overlevelseshænder**".

### 4: Autonomi:

Denne fase hænger sammen med fase 3, og de to faser overlapper også hinanden, da det her handler om, at man tør stå frem som den, man er – og at man får lov til det, men inden for trygge rammer.

En meget streng opdragelse vil således kunne hindre et barn i at udvikle sin egen autonomi, så mennesket som voksen ikke tør tage initiativ eller en konflikt. Mens en meget løs opdragelse kan betyde, at barnet ikke får rammer og tryghed, som det kan udfolde sig i – og udforske verden i.

Hvis forældre er meget autoritære og altid ved bedst, eller hvis barnet er meget overladt til selv at skulle finde ud af tingene, så vil barnet udvikle "**Autonomi-overlevelseshænder**".



Janne Oreskov Psykoterapeut MPF  
Certificeret NARM terapeut og  
Emotionsfokuseret parterapeut

Lær dig selv at kende  
Find din livskraft og  
dine ressourcer



Se meget mere på

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

Ring til 5190 5211  
mail til [terapeut@oreskov.dk](mailto:terapeut@oreskov.dk)  
eller book online



## 5: Kærlighed og seksualitet:

Det med relationer er i fokus her, hvor barnet danner grundlaget for senere selv at kunne interagere i kærlighedsforhold.

Ser barnet for eksempel forældrene som andet end forældre, for eksempel ved at forældrene krammer og kysser hinanden og helt tydeligt viser, at de elsker hinanden, så bliver forældrene gode rollemodeller. Og barnet lærer instinktivt selv at tro på, at det også en dag – som voksen – vil kunne få et tilsvarende forhold.

Men er forældrene kolde over for hinanden – eller bruger de voksne børnene til følelsesmæssigt at give det, som de skulle have fra hinanden, så skabes der uorden i relationerne, og barnet risikerer at blive inddraget i en usund alliance med den ene forælder mod den anden.

Oplevelse af afvisning og konkurrence om kærlighed er typiske temaer i denne fase.

Barnets seksuelle fornemmelser og lyst begynder også at komme frem i 5-6-årsalderen, og mange forældre bliver usikre på, hvordan de skal tackle, at barnet for eksempel begynder at onanere åbenlyst.

Alt efter hvordan forældrene er i stand til at tackle både deres egen seksualitet og barnets, kan barnet begynde at udvikle følelser af skam i forhold til det seksuelle.

Disse relationelle temaer og vanskeligheder i forhold til det seksuelle kan udvikle sig til en splittelse mellem hjertet og seksualiteten, så det kan blive vanskeligt at have et kærlighedsforhold, hvor seksualiteten er naturligt integreret. På den måde udvikles **”Kærlighed-seksualitets-overlevelsestrategien”**.

### VI KAN SLIPPE FRI

Fælles for alle fem faser i NARM er, at vi lærer af det, vi ser, hører, mærker, ja, lever og sanser. Men den gode nyhed er også, at vi kan dis-identificere os med vores overlevelsestrategier. Det kræver, at vi begynder at genkende dem og arbejde med dem – og det er netop, hvad NARM går ud på.

”Som NARM-terapeut er jeg meget bevidst om at møde klienten åbent og på klientens præmisser. For noget af det værste, som kan ske, når man er i en terapi, er, hvis terapeuten bare overfører sine egne teknikker og tanker til klienten. Det duer ikke. Det er også derfor, at vi i NARM lægger vægt på ligeværdighed i den terapeutiske relation. Vi er ligestillede voksne, der mødes i en fælles udforskning af, hvordan klientens overlevelsestrategier, som en gang følte livsnødvendige, kan spærre for klientens livsudfoldelse her og nu,” siger Tove Mejdahl.

Det, som sker i de vigtige tidlige barndomsår, påvirker nemlig hele vores liv og alle vores relationer, fra ægtefællen over chefen til børn og venner – og til os selv og vores egen sjæl.

”For mange er der en stor skam forbundet med at være i

sine overlevelsestrategier. Skam og en følelse af ’det-er-også-min-egen-skyld-og-jeg-kunne-jo-også-bare’. Men det kan vi ikke. For der er en automatik i overlevelsestrategierne, som kommer til udløsning, når vi er i krise eller føler os pressede i vores liv. Men med en begyndende forståelse og medfølelse med os selv i nuet behøver vores automatiserede mønstre ikke længere at spænde ben for os. Vi kan slippe for de uendelige gentagne-mønstre og for den kernekonflikt, som det udløste i os, dengang vi var nødt til det for at beskytte os selv,” siger Tove Mejdahl.

En af de følelser, som kan være på spil, er den tidligere nævnte vrede/protest, som i bund og grund er en sund reaktion og en naturlig følelse af livskraft, af her-er-noget-på-spil. Men på grund af overlevelsestrategi og sociale koder i samfundet vendes vreden ofte enten udad i form af et ønske om kontrol, skældud eller ligefrem slå ud eller indad i form af selvhad, selvkritik, angst og depression.

”Det, som sker, er, at aggressionen bliver fraspaltet, og det er naturligt at føle sig svigtet og alene, så man tænker jeg-kan-også-klare-mig-selv-bedre-ale-ne, men samtidig så afskriver man samhørigheden og nærheden og beskytter sig måske fra at kunne blive ramt igen,” forklarer Tove Mejdahl og slår fast, at der kan gøres noget ved det i NARM-terapi.

### AUTENTISK KONTAKT MED SIG SELV

”For ja, man kan lære at få kontakt med den saft og kraft, som der er i den sunde aggression, så man igen kan komme i autentisk kontakt med både sig selv og med ens medmennesker. I NARM arbejder vi nemlig i nuet – og både med ordene og det, som er neden under ordene. For her findes i virkeligheden endnu mere end det, vi verbalt siger. NARM er derfor også en terapiform, hvor man mærker sig selv og sin krop. For som sagt er krop, følelser og hjernen tre sider af samme sag,” siger Tove Mejdahl og slutter:

”Alt, hvad der har brug for at komme op under en session, kommer også op, sådan at vi kan arbejde med det. Det gælder både erindringerne – og de tilhørende overlevelsestrategier, som vi tillærte os. Dem, som nu giver os skam og skyld, også fordi vi gennem dem typisk har udviklet så høje idealer omkring, hvordan vi skal være som mennesker. Idealene baseret på stolthed og skam, men idealer som ingen kan leve op til. For der findes ikke nogen mennesker, som ikke har været udsat for noget i udviklingstemaerne. Så vi er grundlæggende i samme båd, men vi kan hjælpes via NARM.”

## Jeget udvikler sig livet igennem – også som voksen

Men også som voksne udvikler vores jeg sig. Det har en af psykologiens helt store navne, nemlig den amerikanske Harvard-professor Robert Kegan, skrevet flere bøger om, blandt andet den ikoniske *The Evolving Self*, hvor han beskriver sin teori om de fem udviklingsfaser, som vi gennemgår som børn og voksne, og som er beskrevet nedenfor.

### Børnefaserne

Der er to børnefaser, som er:

#### Fase 1: Den impulsive fase

– hvor vi gør, hvad vi har lyst til – og når vi har lyst til det, fordi vi ikke kan andet. Den foregår selvsagt, mens vi er helt små.

#### Fase 2: Den egocentrede fase

– hvor vi nok er bevidste om den ydre verden, men er så optaget af vores egne behov, at vi ikke for alvor kan se andre og i starten heller ikke føle empati med dem. Dækker store dele af barndommen.



At vokse op handler så netop om at se andre mennesker, føle empati og lære at behovsafstemme og indgå i samspil med andre. Når det er sagt, så findes der voksne, som forbliver i børnefaserne – især fase 2, enten på grund af mental sygdom, eller fordi der sker ting i deres opvækst, som bremser deres udvikling.

Det kan for eksempel være, hvis et barn vokser op med narcissistiske forældre og derfor ikke bliver set eller spejlet – og som en konsekvens deraf ikke udvikler evnen til empati og til at indgå i ligeværdige relationer med andre, hvor det handler om både at give og tage – i respekt.

### TRANSITION

Men langt de fleste børn lærer heldigvis at indgå i relationer og samspil med andre, mens de vokser op. Og det er netop, hvad Kegans teori også handler om – nemlig de transitioner, som vi bevæger os igennem, når vi går fra den ene fase til den anden, og som er vigtige for os.

Hvor længe vi er i transition, vil så være forskelligt fra person til person.

Det vigtige er også, at vi tør føle den ubalance og uro, som det giver, når vi er i transition. Dette gælder selvsagt primært, når vi er voksne. For et barn skal helst være tryk i den lange transitionsperiode, som der er mellem fase 2 og fase 3.

Men som voksne er det essentielt, at vi tør være os vores smerte bevidst og også arbejde med den. For på den måde får vi både de nye erkendelser, samtidig med at vi forstår, at vi ikke mister vores grundlæggende identitet, men bliver en større og bedre version af os selv.

Vi ved også i reglen, hvornår det er tid til at udvikle os til en ny fase – hvis altså vi tør være ærlige over for os selv og følge vores fornemmelser. For føles livet trangt for dig, føler du dig lukket inde i dine relationer og dit job og alt det, som du har bygget dit liv på – og ellers har været tilfreds med, ja, måske endda lykkelig i, men som nu føles tomt og begrænsende, ja, så er det tid til at gå videre og skabe en tilværelse, der igen giver mening.

Så det handler i høj grad også om mod. Mod til at turde møde smerten i sig selv og se sig selv udefra, så man forstår, at man aldrig mister sig selv, men at man vokser og bliver en bedre version af sig selv. En version, hvor man kan gå op



## Voksenfaserne

De tre voksenfaser i livet, som kommer efter de to børnefaser, er:

### Fase 3: Det vel-socialiserede jeg,

hvor identiteten hentes i gruppen, fordi gruppen er vigtig, og hvor vi søger identiteten i fællesskaberne som uddannelsesstedet, arbejdspladsen, vennerne, foreningerne og den store familie med tanter, onkler, fætre og kusiner. Her identificerer vi os selv med vores relationer. Vis mig, hvem du omgås – og jeg skal sige dig, hvem du er. Den sætning passer ind her.

Mange voksne stagnerer i fase 3 – og mister dermed meget, især den personlige identitet og autenticitet, som kommer i fase 4, hvor man nok nyder ros og anerkendelse, men hvor det vigtigste er, at man følger sit eget indre kompas. Her har man samtidig en øget styrke og bevidsthed om eget jeg og er bedre til at tage hensyn til andre og rumme forskellighederne, fordi man kan se både sig selv og andre udefra. Fordi man ved, at vi ikke alle behøver at gå klædt på samme måde, se de samme tv-serier, spise det samme, drikke det samme, sige det samme, mene de samme ting og gøre det samme, som mennesker i fase 3 har en tendens til. Fordi mennesker i fase 3 trives bedst i flok.

i helikopteren og se sig selv og sine følelser udefra – og nok vide, at de følelser og tanker er noget, som man besidder, men at man også er andet og mere end sine følelser.

Og det kan måske umiddelbart lyde som en fordel at kunne gå op i helikopteren og få overblikket – og det er det også tit. For man ser sammenhænge i sit liv, som førhen var skjult.

### SMERTE ER EN DEL AF UDVIKLINGEN

Men det kan også føles smerteligt, ja, sågar traumatiserende at se sig selv og sit liv udefra – også fordi man måske får øje på relationer til sig selv eller andre, som ikke fungerer – og som det kan være nødvendigt at bryde, hvis man vil videre. Eller det kan være, at de værdier og tankerækker, som man har brugt til at skabe mening i sit liv, ikke længere fungerer.

For det er helt normalt undervejs i transitionen at føle både sig selv og ens verdensopfattelse truet gennem de konstante konfrontationer, som opstår konstant, selvom man synes, at man har taget alle mulige forbehold og foranstaltninger – og tænkt på alt. Men så rives man igen omkuld af ting, der sker – eller af sine egne tanker.

Der er intet andet at gøre end at acceptere det – og acceptere tabet af gruppen på den gamle måde, når vi taler om transition fra fase 3 til fase 4, som ofte er en meget smertefuld transition, hvor man forlader gruppen som den sikre havn for i stedet at gå til en tilstand, hvor man hviler i og står op for sig selv.

Det kan derimod være mere befriende at

gå fra fase 4 til fase 5, hvor man for alvor transformeres som menneske, og hvor opmærksomheden vendes væk fra én selv og ens egen udvikling – og ud mod verden og det gode, som man kan gøre dér og for andre.

For ifølge Robert Kegan er meningen med voksenlivet, at vi skal udvikle os fra at være en del af gruppen og finde identiteten i gruppen til en rodfæstet selvstændighed, hvor vi følger vores egen indre vej – og indre værdier – inden vi til sidst er til for andre og for verden.

Det er alt sammen en proces, som kan ske i de tre voksenfaser – hvor det dog kun er et lille fåtal, der når frem til den femte og sidste fase, mens mange mennesker når fase 4.

“Meningen med voksenlivet er, at vi skal udvikle os fra at være en del af gruppen og finde identiteten i gruppen til en rodfæstet selvstændighed, hvor vi følger vores egen indre vej – og indre værdier – inden vi til sidst er til for andre og for verden.”

### Fase 4: Det selvdefinerende, selvstændigt tænkende jeg,

som har et indre værdi-kompas. Der, hvor man har nået en modenhed og et niveau, så man kan se en sag fra flere sider – og samtidig besidder evnen til at se sig selv og egne følelser udefra. Her vi har relationer til andre, som er baseret på frihed og respekt, men hvor vi ikke definerer os selv ud fra de relationer – eller fra andres forventninger til os og vores adfærd. Jeg er sgu min egen. Den sætning passer ind her.

Fase 4 er en god fase at være i, fordi man hviler i sig selv og i sin egen væren. Man får med andre ord noget fra hånden, når vi taler om selvrealisering. Det er også den fase, hvor realiseringen af ens drømme, ønsker og projekter stadig er i fokus – lige indtil dén dag hvor det ikke længere er nok, den dag hvor man finder ud af, at det er på tide at løfte sig ud af og over sig selv og ens egen væren. Det kan lyde flyvsk – og det er også kun nogle få procent, som ifølge Robert Kegan når til fase 5.

Det kan lyde nærmest utopisk at nå en sådan uselvsk tilstand, og der er heller ikke mange, som når fase 5, selvom mange gerne vil være dér. Den store sandhed om fase 5 er nemlig også, at hvis man tror, at man er dér, så er man dér nok ikke. Men er man dér – sådan for alvor, så er man ret ligeglad med det. For så er man markant mere optaget af, hvad man kan gøre for andre – end af hvor man selv er i sin egen udvikling.

En rød tråd her er ydmyghed – og bevidsthed om, at tilværelsen ikke handler om, hvor langt eller kort vi når i vores liv, men at vi lever et liv tro mod os selv og med fokus på at være noget for andre.

Men hvad gør vi så med dette jeg? Dette jeg, som vi skal leve med resten af livet, og som vi vinder alt ved, når vi bliver vores egen allerbedste ven.

# Vær din egen bedste ven

”Der er forskel på selvværd og selvtillid,” siger psykolog, spirituel lærer og forfatter Kisser Paludan og uddyber: ”Selvtillid handler om din gøren, altså dine handlinger, mens et højt selvværd viser, hvor meget du er i stand til at elske dig selv som den, du er.”

I den ideelle verden ville alle elske sig selv betingelsesløst, men vi lever ikke i en ideel verden, så vi kæmper alle med selvværdet, især fordi vi lader egostrukturen sidde i førersædet i mange situationer i vores liv.

## DET LYSENDE SLOT

For vi har nemlig ifølge Kisser Paludan to strukturer. En egostruktur, hvor vi er bevidste om vores fejl og mangler, og hvor vi kæmper med selvværdet, fordi vi tror, at vi skal gøre os fortjent til kærlighed. Og så er der den anden struktur, som er vores sjæleplan, dér hvor vi ER ubetinget kærlighed, og hvor det at gøre sig fortjent til kærlighed vil virke som sort tale – fordi vi og alt ER kærlighed.

Det handler så om, at disse to planer skal mødes. Men det er svært for den del af os, som er egostrukturen, og som ikke forstår, at vi er værd at elske – som vi er – og bare fordi vi er. Den del af os, som ikke forstår, at vi aldrig behøver at føle os skyldige og skamfulde.

”Når vi fødes, er vi som et stort slot med tændte lys i alle rum, og alle må gerne kigge ind. Men i takt med at vi bliver ældre, ser vi på vores forældre, som også engang blev født som store lysende slotte, men som nu har slukket og lukket i nogle rum. Dét spotter vi – og så lukker og slukker vi også, for vi spejler os i dem – og vil gerne gøre os fortjent til deres kærlighed,” forklarer Kisser Paludan og siger, at alle mennesker derfor har uforløst bagage med sig.

En snert af ikke at blive set, ikke at blive hørt, ikke at blive elsket som den, man er, ikke at få lov til at fylde og shine – og det gør alt sammen noget ved det grundlæggende selvværd.

## VI MÅ GERNE FYLDE OG SHINE

”Men vi må gerne fylde, vi må gerne shine. Men indtil vi bliver bevidste om det, så får det indre barn ikke lov til at tage den plads, som det skal have. Så vil vi blive marionetdukke af de relationer og de mønstre, som slukkede vores lys som børn,”

siger Kisser Paludan og slår fast:

Vores liv bliver simpelthen et spejl af den kærlighed, som vi har til os selv, uanset om den er stor eller lille, om den er enkel og ligefrem eller mere kompliceret. Og det ses i vores krop, vores relationer og i vores karriere.

”Alt bunder i selvværdet, og når jeg har klienter, der kommer med problemer i deres liv, så kan de altid føres tilbage til selvværdet og ’Jeg-er-god-nok’-problematikken. Så at begynde at reparere på et parforhold eller en karriere eller alt muligt andet vil altid være en lappeløsning. For mangel på succes, gode relationer og alt muligt andet er en konsekvens af dårligt selvværd,” siger hun og fortsætter:

”Men det er tit lettere at placere det, som vi ikke kan lide i os selv og vores liv, uden for os selv. Men det er ikke dér, at det hører hjemme. Det er hos selv, og når vi trækker ansvaret for os selv og vores liv hjem til os selv og begynder at elske os selv, sker der en voldsom empowering.”

Det kan også beskrives som en bevidsthedsgørelse. For vi må godt shine. Vi må godt fylde. Og når vi kan se de mønstre og de reaktioner, som gjorde, at vi ikke fik plads som børn, gentage sig, når vi bliver voksne, så skal vi vide, at vi kan sætte foden ned og sige fra. At det mønster bare er et mønster og ikke sandheden. At det findes uden for os – og at vi kan gøre noget andet.

Det er altså ikke en naturlov, at verden og livet for os skal være sådan. Vi kan ifølge Kisser Paludan ved at være bevidste og nærværende gøre noget ved det – og trække ansvaret hjem til os selv og gøde vores liv med det, som er godt for os og den jord, som vi gror i.

## EN ONGOING PROCES ATTAGET SIG KÆRLIGT AF SIG SELV

”Vi skal så også være klar over, at det at elske os selv og give os selv omsorg og pleje, så vi vokser, er en ongoing proces livet igennem. Vi bliver aldrig færdige med det. For ens bagage fra ens barndom følger med hele tiden, så man kan godt indimellem tro sig fri af den. Men så sker der noget i livet eller i ens tanker, og

**Kisser Paludan** er uddannet cand. psych. og blandt andet efteruddannet i psykoterapi, parterapi, hypnose, mindfulness, meditation og Enneagrammet. Kisser er ekspert i selvværd, personligt lederskab og indre/ydre styrke og forankring.

så rammes vi igen – og fortsætter det gamle mønster, hvis ikke vi genkender det og bryder med det,” fortæller Kisser Paludan og slår fast:

At møde sig selv og sit mønster, som det er, kræver nærvær og mod – så man tør være i smerten. Det kan derfor umiddelbart måske virke lettere at gemme det væk og prøve at glemme det. For det at møde sig selv, som man er – definere sig selv og sine mønstre, som man er – det kan være svært. Men prøv at lave dette billede: Du har en god ven, der lider, og har brug for at tale om det. Vil du så sige: Lad os spise lidt chokolade og drikke lidt rødvin og glemme det – eller vil du sige: Kom, lad os tale om det – og du skal have en krammer?

”Vi er rigtig gode til at sige det første til os selv, mens vi aldrig ville sige det til en ven. Så opgaven er at lære at behandle sig selv lige så omsorgsfuldt, som vi behandler en god ven. For vores forhold til os selv er det vigtigste i livet. Vi skal være sammen med os selv hele tiden, og vi skal behandle os selv godt og tage os kærligt af os selv – også når vi lider, og livet gør ondt,” forklarer Kisser Paludan og fortsætter:

”Vi skal derfor udvikle nogle selvkærlige praksisser, hvor vi erkender vores egen vigtighed og siger til os selv: Jeg elsker og støtter dig – og tager mig af dig, så du kan gøre det i livet, som du kan lide at gøre.”

“ Alt bunder i selvværdet, og når jeg har klienter, der kommer med problemer i deres liv, så kan de altid føres tilbage til selvværdet og ’Jeg-er-god-nok’-problematikken.

## SKAB PLADS – OG VÆR ÅBEN

Det kan være noget af en opgave. For vi er ikke vant til at være selvkærlige, men det kan på det stærkeste anbefales. En måde at være selvkærlig på er at skabe rum til sig selv – og give sig plads. Det kan for eksempel gøres ved at løbe, svømme, meditere, bage eller noget helt femte, hvor du føler, at du giver dig selv tid og plads til at mærke dig selv, mærke, hvor du er, og hvad der sker i dig og dit liv lige nu.

“ *Allerførst handler det om at forstå, at mennesker ikke altid ved, hvad de skal gøre. At de aldrig har lært, at de godt må har lært, at de godt må fylde og elske sig selv.* ”

”For nogle kan det her være meget svært, og mange af os kender en eller flere, som har svært ved at elske sig selv i en grad, så det kan virke ødelæggende på vedkommendes liv. Noget, som det kan gøre ondt at være vidne til, hvis der er tale om en ægtefælle, veninde eller andre tæt på,” fortæller Kisser Paludan.

Men hvad gør man dér som den bekymrede pårørende eller ven på sidelinjen? Kan man gøre noget?

”Allerførst handler det om at forstå, at mennesker ikke altid ved, hvad de skal gøre. At de aldrig har lært, at de godt må fylde og elske sig selv. At de kan føle, at de ikke kan tillade sig at være selvkærlige, ja, at de ikke må være lykkelige. Fordi de føler sig skyldige, og at det at være glad i sit liv er en dødsynd,” siger Kisser Paludan.

Hun anbefaler derfor, at man siger det direkte og med kærlighed til den, som man kan se har svært ved at elske sig selv: Det virker ikke ret selvkærligt den måde, som du behandler dig selv på, du virker lidt off i denne tid.

”Det kan godt være, at budskabet bliver afvist – i hvert fald i første omgang. Men man har alligevel plantet et frø, som måske senere kan åbne op for en dialog, især hvis man også er bevidst om, at et menneske som mangler selvkærlighed i stor grad også kan føle åh-nej-det-kan-jeg-så-heller-ikke-finde-ud-af. Så man skal give tid og plads – og så skal man vide, at det er modigt og kærligt at sige det – og at være der for sine nærmeste,” siger Kisser Paludan.

## SELVKÆRLIGHED ER EN LIVSBERIGENDE KUNST – OG EN LIVSLANG PROCES

Men man skal også huske at være dér for sig selv og give sig selv kærlighed, også selvom ingen af os magter den totale selvkærlighed. Tror man det, så stikker man blå i øjnene på sig selv, selvom det er et stort og naturligt ønske at kunne elske sig selv altid og hele vejen.

Men en god øvelse udi selvkærlighedens livsberigende kunst er ifølge Kisser Paludan at spørge sig selv: Hvis mit liv var et spejl på den totale kærlighed til mig selv, hvordan ville det så se ud? Altså hvis jeg elskede mig selv totalt: Hvordan ville jeg så bo? Hvordan ville mit arbejdsliv se ud? Hvordan ville min krop være? Hvordan ville mit liv være?

Når man laver den øvelse, skal man også huske på, at tingene ændrer sig. At livet forandres undervejs, og at vi ændrer os selv. Så der er også et tidsperspektiv her, hvor vi selvkærligt skal følge med i udviklingerne og give os selv pleje og omsorg.

”For nok kan vi hjælpe hinanden, og især i parforholdet forventer mange, at de skal have meget af ægtefællen. Og vi kan sagtens sparre sammen og vide, at vi altid kan få en skulder at læne os op ad, en favn at samle kræfter i. Men ansvaret for os selv er vores eget, og vi skal gøre os umage. Vi skal huske at sige til vores indre barn: Jeg er med dig alle dage, og jeg forlader dig aldrig. Det virker. Det gør os bedre i stand til at modtage den

kærlighed og det lys, som vi får fra andre. For der skal nemlig være en grund indeni os, som lyset kan lande på,” forklarer Kisser Paludan.

Men vi skal vide, at det er en livslang proces at lære at elske sig selv og få et højt selvværd.

”Vi skal også vide, at vi ikke er alene – men at alle de andre har det på samme måde. Vi går tit rundt og tror, at alle andre har styr på alting, men det har de ikke. Vi er derfor også så dygtige til at dømmе både os selv eller andre – eller føle os selv dømt. Men skyld og skam kan man ikke bruge til noget andet end at slå sig selv i hovedet, og hvorfor skulle man det? Det gør ingenting ud over at slukke endnu flere lys i slottet, hvorimod vi ved at lære at elske os selv kan tænde nogle af de lys, som ellers var slukkede,” siger Kisser Paludan.

## GRUPPER OG FORTROLIGHED

Og det starter med den ærlighed, som er meget forløsende, når man åbent fortæller, hvordan man har det, og hvad der sker inden i én. Man bliver også spejlet – for alle roder med det samme.

Kisser Paludan har således grupper, hvor man sidder og taler sammen om sit liv. Her kan én for eksempel sige noget i retning af jeg fik kaldt mit barn lorteunge her forleden, og det har jeg det dårligt over. Nå, siger en anden, jeg fik nevet mit barn i armen – og så er kontakten etableret, og man tør sige de ting, som man ellers holder helt for sig selv.

Ja, de mere advanced grupper, som Kisser Paludan har, og som har været sammen i flere år, kender hinanden så godt, at de ved ting om hinanden, som end ikke nære venner og familie ved. Og der er hos dem en fortrolighed med både sig selv og hinanden, som har den effekt, at de føler sig mere hjemme i eget liv, mere modige, mere lykkelige og mere meningsfuldhed.

”Og de oplevelser, de erfaringer, de kærlige livspraksisser kan vi alle få del i. Det kræver mod til at møde sig selv og se de mønstre, som holder én tilbage – men det er i den grad arbejdet værd, selvom det er hårdt og kan gøre ondt. For ved at trække ansvaret tilbage til én selv og vælge selvkærligheden og dermed selvværdet, så bliver man så meget lykkeligere og føler livet så meget mere rigt og dybt,” slutter Kisser Paludan.

# Selvværdsøvelse: ”Du er fej”

En af de øvelser, som man ifølge psykolog, spirituel lærer og forfatter Kisser Paludan kan lave undervejs i processen med at trække ansvaret tilbage til én selv og vælge selvkærligheden og dermed selvværdet, så man bliver lykkeligere og føler livet så meget mere rigt og dybt, handler om mod.

Dette temas skribent lavede øvelsen sammen med Kisser Paludan.

Metoden gik ud på at spørge: *Hvad siger mit superego om mig?* Altså det superego, den del af os, der virkelig dømmе – og dømmе hårdt.

## SÆTTE ORD PÅ – OG VÆLGE DEN RETTE INDRE COACH

Jeg kan hilse og sige, at der virkelig sker noget med én, når man selv sætter ord på det – og endnu mere, når man hører andre sige den indre tanke højt, som man har rendt rundt med i årevis. Det er voldsomt – og samtidig så befriende, men inden forløsningen kommer, så skal det lige gøre nas, rigtig nas.

Mit superego var således meget hurtigt og meget klar i mælet, da det blev spurgt om, hvad det havde at sige om mig: *Du har nu i 20 år haft en erhvervsmæssig drøm, som du ikke har udlevet, fordi du ikke tør. Fordi du er fej.* Og det blev vel at mærke sagt med stor foragt. For et superego er skråsikker i sin dom og mener sig åbenbart i sin gode ret til at dømmе. *Jeg siger det jo bare, som det er,* fortsatte superegoet sin argumentation.

Det føltes ikke rart – ikke lige først. Men så skete der noget. For bare det at sige *du er fej* højt til Kisser Paludan gjorde noget. Der blev ligesom sået et modstandsfrø. Men så at høre Kisser Paludan sige de samme ord højt tilbage til mig, skabte med det samme en reaktion i mig. En reaktion,

der handlede om: *Det passer ikke! Jeg er modig – og jeg er ved at samle mod, er jeg.*

Det sagde jeg også til Kisser Paludan, som svarede: *Tænk, hvis du havde en coach, som hele livet igennem hviskede til dig, du er fej, du kan aldrig tage dig sammen, det bliver alligevel heller ikke til noget, du tør jo ikke.*

Og hun fortsatte: *Sådan en coach er ikke værd at samle på, så hvorfor sige det til dig selv. Fyr den coach, fyr det superego – de vil dig ikke noget godt. Og ansæt i stedet en coach, der siger: Du er supermodig, respekt til dig selv, jeg tror på dig, det skal nok gå.*

## DET SØDE SUPEREGO

Nemlig. Sådan en coach, sådan et superego er værd at ansætte. Hun er mægtig sød, kan jeg hilse og sige – og hende har jeg nu i mit hjørne i stedet for hende den negative, som jeg fyrede den dag, jeg talte med Kisser Paludan – og som trods at hun havde været hos mig i 50 år ikke fik noget guldur i afskedsgave. Men hun fik dog et kram med på vejen, for hun har det jo værst med sig selv sandsynligvis, og at bære nag er ligesom ikke at kunne tilgive spild af energi og tid.

Desuden får jeg nu masser af kram dagligt af hende det nye superego. Hun er nemlig rigtig god til det med kram og roser, og vi går tit og hygger os i timevis, selvom jeg indimel-



lem lige skal kalde på hende, når jeg får forvildet mig ud i den mørke skov, dér hvor de selv-negative tanker og mønstre findes.

For de negative superego-tanker er virkelige, og de er ligesom ukrudt og nullermænd. De kommer bare, men de må ikke få overtaget. For så giver de uanset om de handler om at være fej, doven, hidsig, manglende evne til det ene eller andet dårlig samvittighed og får os til at føle massive mængder af skyld og skam. Og det er der ingen grund til. For vi ER kærlighed.

## Så ødelæggende

**L**avt selvværd kan derfor give et menneske en tomhedsfølelse, en manglende evne til at føle glæde, en manglende lykkefølelse, en følelse af tristhed og konstante nederlag, hvis man overhovedet tør gøre noget. For manglende selvværd kan også betyde, at man ikke har noget initiativ eller tør involvere sig i noget, der kræver, at man skal sige sin mening og stå ved sig selv. Man kan også have en følelse af, at verden er et farligt sted, og livet er fuldt af trusler.

Specialpsykolog og ekspert i kognitiv adfærdsterapi Irene Oestrich har i mange år arbejdet med og skrevet flere bøger om selvværd, og hun er overbevist om, at vi kan ændre vores måder at tænke på, så vi kan forbedre vores selvværd.

Vi kan altså lære at lade være med at bekymre os om, hvad andre tænker om os.

Vi kan stoppe med at være angste for ikke at slå til. Vi kan lære ikke at være bange for ikke at kunne leve op til andres og egne forventninger om, hvem vi er, og hvad vi gør og præsterer.

Vi kan med andre ord lære at føle os gode nok. Men hvordan lærer vi det?

Ifølge artiklen "Det kan du gøre ved lavt selvværd" fra DR februar 2018 siger Irene Oestrich følgende:

*"Selvtillid handler mest om færdigheder, som at sige fra og ikke finde sig i noget. Når man har lavt selvværd, kan der let opstå en række destruktive tanker som "jeg er ikke god nok", "jeg er et dårligt menneske", "jeg er ikke til at elske og skal være alene resten af mit liv", "andre er ligeglade med mig eller tænker dårligt om mig, de kan se mine fejl", "jeg er ikke lige så smuk som andre". Men de negative automatiske tanker kan for eksempel omstruktureres fra "jeg er ikke god nok, fordi..." til "jeg er stadig god nok og gør det bedste, jeg kan..."* Citat slut.

Hun råder derfor i artiklen fra DR.dk mennesker, der mangler selvværd, til at:

## er et lavt selvværd – og 10 gode råd

For det er vigtigt med et godt selvværd. Det modsatte – nemlig et lavt selvværd – kan i værste fald føre til både depression og angst. Men et lavt selvværd vil også i en almindelig hverdag betyde en negativ indflydelse på, hvordan vi fungerer og generelt har det.

### Tre gode ting

Så her er en øvelse, som kan hjælpe:

1. Bliv bevidst om, hvad du siger til dig selv om dig selv, som er negativt og dårligt – og skriv det ned. Vi taler om alt, hvad der gør dig ked af det, modløs og alle mulige andre negative følelser.
2. Rul så filmen tilbage til, hvor det startede. Det kan være dine forældre, din skole, en arbejdsplads, venner, en kæreste ... og vær helt ærlig med, hvad der skete, hvem der gjorde og sagde hvad – og tag den så derfra ...
3. Vær din egen bedste ven. Elsk dig selv og sig til dig selv: Ja, det skete sådan, og det betød, at jeg siden har gjort eller sagt sådan. Men det er kun et mønster, ikke en sandhed, så jeg kan gøre noget andet. Noget, der gør mig glad og lykkelig. For ja, jeg må gerne være glad og lykkelig. Jeg er værd at elske – og jeg må hjertens gerne elske mig selv. Og husk det lille barn, som mentalt skal krammes og have at vide, at du er hos det hele livet, at du tager dig af det – og elsker det, som det er. At du ikke skal gøre noget for at fortjene kærlighed, men at du ER elsket, fordi du er, som du er.

1. **Give sig selv et konstruktivt eftersyn.** Har du for mange negative tanker om dig selv? I så fald drop dem og byg positive tanker op i stedet.
2. **Tænke på, hvad du kan sige til dig selv, som støtter og gavner dig.** Finde beviser på, at det er sandt. Lav for eksempel en liste over dine gode egenskaber.
3. **Fange de ødelæggende katastrofetanker** som for eksempel "jeg er ikke god nok" og de lige så skadelige falske trusler som for eksempel "det bliver en fiasko" – altså her hvor du på forhånd hopper til konklusionen uden at have prøvet, om du kunne. Lav i stedet dine egne tanker om til "jeg er god nok, fordi".
4. **Møde de nye og udfordrende situationer med en mental forestilling om "det bedste, der kan ske".** For når du er angst, så overdrives truslen inde i dit hoved.
5. **Gøre det, som du har lyst til,** i stedet for at undgå det, som du er bange for.
6. **Være den bedste udgave af dig selv.** Brug dine gode egenskaber – og brug energi på at opbygge nye gode egenskaber.
7. **Nyde alt det, der går godt** – og hjælpe dig selv med at holde fokus på alt, der opmuntrer, glæder og styrker dig.
8. **Arbejde på at skabe et godt forhold til andre.** Og husk: De fleste tænker ikke noget dårligt. De ønsker dig kun alt godt.
9. **Lære at beskytte dig selv som for eksempel ved at sætte grænser og sige fra.**
10. **Søg altid professionel hjælp,** hvis du ikke selv kan komme af med de nedbrydende tanker og den ødelæggende adfærd.

Læs mere i bogen *Bedre selvværd: 10 trin til at styrke din indre GPS* af Irene Oestrich.

# Jeg og mine ting

**A**t sige, at vores selvværd hænger sammen med de ting, som vi har, spiser eller på anden måde nyder, er i reglen at gå for langt. Men der er alligevel en sammenhæng mellem selvværd og at føle sig godt tilpas. Og de fleste af os har en eller flere særlige ting, som vi bare må have i vores liv. Ting, som giver os en indre tilfredshed, en oplevelse af lykke, ting, som gør livet lidt bedre, lidt mere boblende.

Vi har spurgt nogle danske kvinder, hvad deres særlige ting er. Og det er et spændende udvalg.

**Lotte:** Svensk læbepomade: Försvarets hudsalva. Den, jeg bruger, er med solfilter, og jeg har opdaget, at den nu også kan købes i Føtex. Det synes jeg er lidt snyd. Altså, jeg har godt nok reklameret vidt og bredt for den og også taget nogle stykker med hjem til venner. Men jeg har jo alligevel gået og følt mig som en lidt eksklusiv pomadepusher, og så er det bare lidt nederen at blive overhalet indenom af Dansk Supermarked.

Heldigvis har de svenske apoteker så produktudviklet på læbepomaden, og den kan nu fås i flere forskellige varianter hinsidan. Så jeg kan stadig brillere med mine eksotiske pomader.

**Ida:** Italienske skrivehæfter kaldet Pigna Nature, som jeg bruger til at notere alt ned i – fra børnenes ønskelister til opskrifter og ting, som jeg gerne vil huske som for eksempel ferie-oplevelser.

Man kan købe de fine hæfter hos nogle papirlagre her i Danmark. Men ellers finder jeg dem, når jeg er i Italien, hvad jeg er et par gange om året. Min svigerfamilie har nemlig en ferieejendom i Toscana, og dér kan man få Pigna Nature i alle boghandlere og papirbutikker – og især ved skolestart er udbuddet enormt.

Ud over hæfterne kan man få Pigna Nature som mapper og meget andet. Men uanset hvad er Pigna Nature et lille mesterværk, der med kunstfærdigt

tegnede billeder af alverdens blomster i alle mulige smukke farver hylder naturen. Og hvert år kommer der nye motiver, for eksempel med blomstrende kirsebærgrene, solsikker og roser, men også andet som for eksempel sommerfugle og bær.

Det er ren fryd for øjet – og sjælen, især en grå vinterdag i Danmark.

**Bente:** Jeg rejser en del til Tyskland med mit arbejde og skal ærligt indrømme, at jeg holder meget af tung, tysk mad og måske især af pretzler og karrypølser. Dem spiser jeg så dernede, så de gælder nok ikke.

Men når jeg er i nærheden af Lübeck, Hamborg eller andre steder, hvor man kan købe Niedereggers marcipan og nougat, så fylder jeg kufferten op til bristepunktet og tager med hjem til lageret – og til gaver til familie og venner.

For Niedereggers marcipan og nougat er simpelthen så lækkert, hvad mange danskere også ved fra diverse juleture til det berømte julemarked i Lübeck.

**Dorte:** Ja, dette temas skribent kan også være med. Tro mod mit erhverv handler det om kuglepenne. Kuglepenne fra British Museum, som jeg køber på den gode side af 20, hvis ikke 30 af, når jeg er i London. De koster så heldigvis også kun et pund stykket og er ofte mit eneste køb, da jeg ikke gider souvenirs og kun sjældent bruger kostbar ferietid på at shoppe.

Men de røde kuglepenne med British Museum-logoet og skriften fra Rosetta-stenen – dem pusher jeg i stor stil, når jeg besøger British Museum, hvad jeg altid gør, når jeg er i London.

For det er verdens bedste museum, som endda også har verdens bedste kuglepenne, som jeg hver eneste dag føler en indre, kriblende og meget nørdagtig glæde over at skrive med.



Gyldendal  
235 sider  
kr. 249,95

## VISDOM FRA DINE GUIDER

Sådan kontakter du din sjæls læremestre

Af James Van Praagh

Det kendte åndelige medium James Van Praagh mener, at vi – uanset om vi er bevidste om det eller ej – altid står i forbindelse med spirituelle guider, som konstant tilbyder deres vejledning, visdom og kærlighed til os. I sin nye bog, Visdom fra dine guider, vejleder han os i, hvordan vi kan genkende de forskellige guider, som både kan have fysiske kroppe og udelukkende være åndelige væsener, og han beskriver de mange fordele, der er, ved at få et bevidst forhold til dem.

## HJERTESORG

En fortælling om at være til

Af Anna Mejlhede

”De største begivenheder i vores liv er kun sjældent forbundet med det, som er let. Tværtimod ligger livets dybe glæde ofte i alt det, som også kan være svært og tungt at bære.”

Hjertesorg rammer os ikke kun, når et menneske, vi holder af, forlader os eller dør fra os. Hjertesorgen er ikke kun forbundet med den romantiske kærlighed, men er et grundvilkår, der følger os hele livet – på godt og ondt.

Med udgangspunkt i et væld af eksempler fra både litterære og religiøse tekster samt episoder fra sit eget liv beskriver sognepræst Anna Mejlhede, hvordan og hvornår hjertesorgen rammer os: når vi føler os svigtede; når ensomheden rammer os; når vi føler, at vi er forkerte eller ligefrem mister os selv. Med andre ord: Når vores sårbarhed og skrøbelighed står allermost tydeligt for os.

Akademisk Forlag / 200 sider / kr. 299,95

## LYT TIL KROPPENS STÆREFLOK

Af Ole Kåre Føli

I denne bog fortæller Ole Kåre Føli om sit eget sygdomsforløb og forsøger at guide læseren frem til, hvad kroppen og psyken har brug for. En afgørende pointe er, at vi ikke kun skal behandle og dulme sygdomssymptomer, som man gør i det etablerede sundhedssystem, men gå dybere og finde årsagerne til, at en ubalance eller sygdom i første omgang er opstået i kroppen.

Denne bog er baseret på journalist Dorte Kvists interviews med Ole Kåre Føli, der fandt sted op til få dage før hans død i april 2018.

People's Press / 265 sider / kr. 299,95





Anna M. T. Frederiksen, som i flere år har dyrket yoga, og som nu også er involveret i yoga på gymnasiet, hvor eleverne selv står for en ugentlig yoga-session. For Anna betyder yoga, at hun både fysisk og psykisk føler sig i bedre balance og får styrke til at klare de mange udfordringer, som nutiden stiller til både unge og ældre. "Yoga har lært mig, at hverken jeg eller livet behøver at være perfekte," siger Anna.

## Sådan styrker du din SELVTILLID

**S**elvtillid er en følelse af, at man som person kan udrette noget her i verden, og som alle følelser er det en intern fornemmelse. Men selvom følelser opleves inde fra ens egen kerne, så påvirker ydre omstændigheder også vores følelser – både i positiv og negativ retning.

Så lad os starte det nye år med at påvirke vores egen selvtillid i en positiv retning – og her kan yoga gøre en kæmpe forskel. De rigtige yogaøvelser kan give positiv energi, som er en fantastisk måde at starte både et nyt år og en ny dag på. Her er tre forskellige yogastillinger, der fokuserer på at skabe åben og positiv energi i enhver – også selvom man måske ser lidt fjollet ud imens.

**Opadvendt hund**, som på sanskrit hedder Urdhva Mukha Svanasana, er en stærk bagoverbøjning, der skaber plads hen over brystkassen og strækker rygmuskulaturen. En bagoverbøjning som opadvendt hund giver også meget energi, og den er fantastisk at lave om morgenen, eller hvis du trænger til en pick-me-up i løbet af dagen.

Man starter opadvendt hund ved at ligge på maven med benene strakt ud, tæerne i gulvet og hænderne på hver side af brystet. Inden du løfter dig op, skal du være sikker på, at dit haleben er trukket ned mod dine hæle og din navle er trukket indad mod rygsøjlen. Spænd nu rigtig godt op i mavemusklerne, stem fra i dine arme og ben, og løft dig rigtig stærkt op, så du kun har toppen af dine fødder og hænderne i måtten. Hvis din nakke kan, så kig let opad, ellers så kig ligeud.



**Løven**, hvis sanskritnavn er Simhasana, er en lidt spøjst yogaøvelse – men ikke desto mindre bliver man i godt humør af den. Løven er en form for koncentrationsøvelse, der skaber nærvær og glæde. For at lave den bliver man også nødt til at smide nogle hæmninger, for man kommer til at se ret sjov ud, når man laver den.

I løven har man en del frihed til at vælge, hvordan man vil sidde. Men jeg vil anbefale, at man sætter sig i en simpel krydsbensstilling med lige ryg, som du finder behagelig at sidde i. Uanset hvordan du har valgt at sidde, så pres dine hænder mod dine knæ (eller hvor det giver mening for dig), så dine håndflader vender udad, og rul dine skuldre ned ad ryggen for at skabe en åbning over brystkassen.

Tag så en dyb indånding gennem næsen, mens du åbner din mund på vid gab, ruller din tunge langt ud af munden og ned mod hagen, gør dine øjne store og kigger mod din næsetip. På udåndingen skal du spænde lidt i musklerne i halsen, så du kan lave en dyb og hæs "haaaa"-lyd. Gør dette to-fem gange, og prøv at være fuldstændig ligeglad med, hvor fjollet det ser ud.

Det kan være meget befriende at lave nogle meget anderledes og lidt platte øvelser som løven en gang imellem.

**Gudinde**, der hedder Utkata Konasana på sanskrit, er en stilling, hvor du bliver mere jordbundet og centreret. Gudinde-stillingen giver mere energi, styrke og selvtillid, og den bliver ofte brugt af coaches og guruer som en såkaldt 'power-pose'. Den er relativt enkel i sin udførelse, men den er ikke desto mindre fantastisk til at styrke ens selvværd og selvtillid. Det ligger også næsten i navnet.

Start med at stille dig med fødderne langt fra hinanden ud til siderne. Bøj ned i knæene og synk godt ned i stillingen. Sørg for, at dit haleben er trukket ind under dig, og ræk så armene op i en kaktus-lignende stilling op mod himmelen. Bliv i gudinde-stillingen i et par gode ind- og udåndinger, og rejs dig så stille op igen.

Jeg håber, at disse tre øvelser kan give dig en fornyet energi og et selvtillidsboost, så du i det nye år kan opnå mål og drømme, du ikke turde forfølge før – god yogapraksis.

Tænk på, at dine kraveben skal fremad og næsten smile mod verden, så dine skuldre er trukket godt tilbage og ned ad ryggen. Vær stærk i denne her ret kraftige bagoverbøjning, som kræver en del styrke, og husk at tage nogle dybe ind- og udåndinger.





# Lær at elske dig selv

Lær at elske dig selv, siger eksperterne. Du ved det er sandt, men det er bare en af de opgaver, du bliver ved med at snuble over. Find ud af, hvad der holder dig tilbage, og oplev hvordan din evne til at elske vil vokse og vokse.

Af Dorthe Andersen

**I**déen om at elske sig selv er populær, men praktiserer du den i din hverdag? Hvad stopper dig fra at sætte alt, hvad du ved om egenomsorg, selvaccept og selvkærlighed i aktion? Hvorfor er det, når kravene, forventningerne og presset i dagligdagen kommer, at det er dine egne behov og ønsker, som bliver sat til side?

Hver dag har du muligheden for at elske dig selv ved at vælge tanker og handlinger, som tjener dig. Men hvor ofte sælger du ud af dig selv og nøjes med mindre end det, du fortjener?

Har du f.eks.:

1. Tilbragt tid med mennesker, som dræner dig eller får dig til at have det dårligt med dig selv?
2. Ladet frygten forhindre dig i at forfølge det, du elsker?
3. Sammenlignet dig selv med andre mennesker og nedgjort dig selv?
4. Tiet stille, når nogen har overtrådt dine grænser?
5. Presset dig selv til at blive ved, selvom du havde det dårligt?
6. Fyldt din dag med aktiviteter, som har taget dig væk fra dine rigtige prioriteter?
7. Ladet andres meninger og forventninger bestemme dine valg i stedet for at lytte til dine egne?

Uanset hvor hårdt du prøver på at retfærdiggøre dine handlinger, ved du godt inderst inde, hvornår du ikke er der for dig selv, selvom du burde være det. Selvkærlighed er et tiltalende koncept, men det kræver stort mod at praktisere det. Det er ikke nemt at sige nej, at følge sit hjerte, sige sin mening, eller at kræve det du ønsker. Faktisk kan valget om at elske sig selv være en af de mest udfordrende ting, du nogensinde vil gøre. Men det er det værd, og det samme er du.

Når du forpligter dig til dig selv, når du giver dig selv al den kærlighed og støtte du har brug for, når du har modet til at være den du er og tage vare på dig selv, så kan du skabe et autentisk, sjælefyldt og tilfredsstillende liv.

Hvis det at elske sig selv var din første prioritet i dag, hvad ville du så gøre anderledes? Hvad ville du ikke længere tolerere? Hvem ville du stoppe med at tilbringe tid med? Hvilken interesse eller passion ville du gøre plads til? Hvem ville du sige nej til? Hvilke ændringer skulle laves med det samme?

Læs de følgende syv punkter, for at identificere hvad der har stoppet dig fra at udøve konceptet om selvkærlighed. Når du fortæller dig selv sandheden, åbner du en dør til positive ændringer. Spørg dig selv, hvad du kan gøre for at elske dig selv mere i din hverdag.



## *punkter til selvkærlighed*

### 1. En tro på selvopofrelse

Hvis du er opvokset med at sætte andre før dig selv, har du muligvis arvet en tro på selvopofrelse. Måske tror du, at det er dårligt at tænke på sig selv, og hvad du gerne vil. I så fald, prøv du sandsynligvis på at leve et liv, hvor du forsøger at være god og gøre det rigtige uden at stoppe op og spørge dig selv om det du gør, er godt og rigtigt for dig. Indtil du giver slip på din tro på selvopofrelse, vil du finde det svært at praktisere konceptet om selvkærlighed.

Det er godt at give lidt af dig selv, men du burde ikke skulle ofre dit eget velbehag for at gøre dette. Du skal ikke stoppe med at elske dig selv, for at elske andre. Det er ikke forkert at elske og tage sig af sig selv. Det er ikke forkert at sætte sig selv i første række engang imellem. Det er ikke forkert at tage sine egne behov i betragtning. Du har et ansvar for at passe på dig selv. Opgiv dine selvdestruktive overbevisninger og giv dig selv den same kærlighed og støtte, som du er villig til at give andre.

### 2. Uklare prioriteringer og daglig intentioner

Når du ikke er klar over dine behov og dine sande ønsker, er det nemt at blive fanget, distraheret og få travlt med andre ting. Der vil være mennesker, som gerne vil have, at du gør ting for dem. Der vil være spændende muligheder og invitationer, der kommer din vej. Der vil være en, som har brug for din hjælp. Når du er bevidst om, hvad dine drømme og prioriteringer er, bliver det nemmere at vide, hvornår man skal sige ja, og hvornår man skal sige nej til ting, som kommer i livet. Der er et begrænset antal timer i døgnet, og det er op til dig at sikre, hvordan du bruger din tid bedst og at de valg du tager, reflekterer og sikrer dine højeste intentioner. Hvis du ikke har sat dig selv og de ting, som virkelig betyder noget for dig, først i dit daglige liv, så er din prioritet et andet sted. Hvor?

- Andre folks problemer?
- En krævende chef eller et stressfuldt job?
- Familie/forholds problemer?
- En overbooket kalender for familien?
- TV, telefon opkald, shopping, surfing på internettet, læsning?
- Husarbejde/arbejde
- Forpligtelse til organisationer eller andre grupper?
- En andens drøm?
- At imødekomme krav og forventninger fra din partner, børn, familie, venner, arbejdsplads eller andre samfunds grupper?

Find ud af, hvad der er vigtigt for dig. Find ud af, hvad du er engageret i hver dag. Lad vær med at vente og se hvad der kommer din vej. Start hver dag med klare intentioner og når en ny situation opstår, så tjek med dit hjerte for at finde vejledning. Identificer de ting, som er essentielle for dit helbred, lykke og dit velbehag og gør dem til en del af din daglige rutine. Lev hver dag målbevidst ved at tage de valg, som reflekterer og ærer dine sande, dybtfølte prioriteter.

### 3. Hjælper andre i stedet for dig selv

Er det muligt, at du hjælper andre i stedet for at hjælpe dig selv? Står du på hovedet for at løse andres drama og problemer og har ingen energi tilbage til dig selv? Det at hjælpe andre kan være en måde at undgå at tage ansvar for sit eget liv. Mens du har travlt med at hjælpe andre, behøver du ikke at gøre det hårde arbejde og hjælpe dig selv. Alle har behov, problemer, drømme og ønsker. Dit job er at støtte dig selv på vejen til at opnå dine.



Selvfølger kan du hjælpe og støtte andre, men ikke i stedet for at hjælpe dig selv.

Der er ting, som inspirerer dig og bringer dig sjæleglød. Der er ting, som du længes efter at gøre og dele med verden. Der er områder af dit liv, som har brug for at hele og få opmærksomhed. Der er dele af dig, som ikke er fuldt udtrykt endnu. At elske sig selv betyder at give tid og energi til sit liv. Selvkærlighed inkluderer, at man er opmærksom på, hvem man er, hvad man har behov for, og hvad man længes efter at skabe og bidrage med. Vær fuldstændig ærlig over for dig selv, og se på hvorvidt du hjælper andre frem for at værne om dig selv og arbejde på dit eget liv.

### 4. Føler sig skyldig

Hvis du har brugt det meste af dit liv på at gøre ting for andre, kan det føles underligt, måske endda forkert, at gøre ting for sig selv. Gør det alligevel. Når du føler dig skyldig, så mind dig selv om, at det er okay at tage sig af sig selv, og det er okay at nyde livet. Lad aldrig dine forpligtelser og følelser af skyld stoppe dig fra at give dig selv den kærlighed, støtte og den opmærksomhed,

du fortjener. Vær opmærksom på, at der muligvis er nogle mennesker i dit liv, som føler sig truet af din dedikation til at elske dig selv. Nogle vil måske endda forsøge at spille på dine følelser af skyld for at få dig til at gøre det, de gerne vil, eller for at få dig til at blive den samme som før. Vær stærk. Jo oftere du oplever fordelene ved at elske og tage dig af dig selv, desto bedre bliver du til at modstå presset udefra og kontrollere din skyldfølelse. I mellemtiden skal du bestemme dig for, hvad du vil gøre for at elske dig selv i dag, for så at føle skyldfølelsen, men alligevel gøre det.

### 5. Tænker som et offer

Bebrejder du andre, brokker du dig eller laver du undskyldninger for, hvorfor tingene er som de er i dit liv? Kan du ikke se, at dine egne handlinger bidrager til de resultater, du får? Hvor ofte siger du ting som "Jeg kan ikke, det er ikke min skyld, jeg har ikke et valg, der er ikke noget, jeg kan gøre, det er for sent, de vil ikke lytte, jeg er nødt til det.." Pege fingre af andre, have ondt af sig selv og fokus på hvordan andre ting gør, at du sidder fast. Hvis du gerne vil skabe en positiv ændring, er du nødt til at flytte din opmærksomhed fra alle andre og tilbage til dig selv. Spørg dig

selv, hvad du kan gøre anderledes for at ændre tingene. Tænk på hvad du kan starte eller stoppe med at gøre, for at skabe kærlighed, glæde og respektere dine ønsker i livet. Du kan ikke ændre andre, men du kan ændre måden, du reagerer på dem. Hvis du ikke er glad for de resultater, du får i livet, så stop med at være et offer, tag kontrol og lav nogle ændringer. Fokuser på, hvad du kan gøre for at elske, beskytte og støtte dig selv i dag.

## 6. Har ikke lyst til at være egoistisk

Er der nogen i dit liv, som mener, du er egoistisk, fordi du praktiserer selvkærlighed? Er det behovet for, at andre mener, du er en god person, som stopper dig fra at gøre ting for dig selv? Der vil være nogle, som mener, du er egoistisk, fordi set fra deres perspektiv og ifølge deres værdier, så er du. Folk, som tror på at holde masken, spille traditionelle roller, at "gøre det rigtige" og at behage andre vil mene, at dit valg er egoistisk. I stedet for at modstå dette, og have det dårligt med det eller sætte spørgsmål til din dedikation til selvkærlighed, så accepter, at vi alle er forskellige og har hver især ret til vores værdier – bare fordi du vælger at følge vejen til selvkærlighed, betyder det ikke, at alle andre skal, og det betyder ikke, at de skal godkende dine valg. I stedet for at forsøge at forsvare dig selv, eller påpege at de andre er forkert på den, så vend din opmærksomhed indad og sørg for, at du i sandhed lever efter, hvad der er rigtigt for dig. Det handler ikke om, hvorvidt andre mener du er egoistisk, men hvorvidt du er villig til at elske dig selv, på trods af hvad andre mener.

## 7. At behage andre

Det er næsten umuligt at praktisere selvkærlighed, hvis dit liv handler om at gøre alle andre glade. Når du hele tiden behager andre, har du brug for godkendelse og for at have det godt med dig selv, derfor fokuserer du mere på at behage andre, end du gør på at elske dig selv. Hvad andre mener om dig, er mere vigtigt, end hvad du mener

om dig selv. Hvordan andre folk har det, bestemmer hvordan du har det med sig selv. Det er ikke muligt at behage alle andre og elske sig selv på samme tid.

Du er nødt til at tage et valg. Har du tænkt dig at leve for andre og være den, de gerne vil have, du skal være, eller har du tænkt dig at elske dig selv nok til, at du kan være den, du virkelig er. En måde at ændre tingene er ved at flytte din opmærksomhed indad, og fortælle dig selv sandheden om, hvad du føler. Så snart du kommer ud for at skulle tage en beslutning så husk at spørge, "Hvad vil jeg have? Hvad kunne jeg godt tænke mig? Hvad føles rigtigt for mig? Tag ikke en beslutning uden at have tænkt på dine følelser og uden at have spurgt dig selv, om det valg, du skal til at træffe, behager dig.

Har du en fornemmelse af, at der er mere for dig at gøre i dit liv? Er der en bedre version af dig selv, som venter på at blive udtrykt? Længes din kreative sjæl efter at blive sat fri? For at blive og dele den bedste version af dig selv, er du nødt til at elske dig selv betingelsesløst. At elske dig selv er det første skridt i retningen mod at bidrage positivt til verden. Start med at fortælle dig selv sandheden om, hvor og hvorfor du ikke elsker dig selv, som du kunne gøre. Indrøm, hvor du skuffer dig selv, og hvilke steder, du ikke har støttet dig selv, når du havde brug for det.

Du har fået et liv, for at kunne være og give alt dit hjerte ønsker. Lad vær med at nøjes med mindre end det, du fortjener. Beslut i dag, at du ikke længere vil lede efter andre for at få den kærlighed, accept og godkendelse, som du behøver og begynd i stedet at give den til dig selv. Elsk dig selv for den du er. Omfavn det gode og dårlige, det lyse og mørke. Vælg at elske det rigtige dig. Dette er dit liv. Lad vær med at vente på noget eller nogen for at gøre dig bedre. Du er den, som ved hvad du virkelig behøver, og hvad dit hjerte længes efter. Du er den, som ved hvad din sjæl elsker, og hvilken vej der er rigtig for dig. Hav modet til at stå frem på dine egne vegne. Dediker dig selv til dine egne behov og ønsker. Lyt til dit hjerte og tag de valg, som tjener din krop, dit sind og din sjæl.

Lad ikke nogen eller noget stå i vejen for dig og dit forhold til dig selv.

Værn om dig selv, vær god ved dig selv, tro på dig selv. Træd frem og gør kærligheden til dig selv til en prioritet i din hverdag.



# Find din behandler på **Behandlerguiden.dk**

og læs masser af gratis artikler om

- alternativ behandling
- personlig udvikling
- sundhed og spiritualitet

- **Behandlerguiden.dk** er stedet, hvor man finder sin behandler. Her finder du nemt frem til den rette behandler ved at søge enten på stikord eller behandlingsform.
- Indtast dit postnummer og behandlerne vil blive vist sorteret efter afstand fra dig.
- Bliv klogere på en behandlingsform, din personlige udvikling, sundhed eller andet. Vi har lagt over 250 artikler på portalen, hvor du kan læse om alternativ behandling, sundhed, personlig udvikling og spiritualitet. Og der kommer nye artikler på hver måned.

Se mere på **Behandlerguiden.dk**



Selvstændig **RAB** terapeut

**Bliv zoneterapeut og massør i én uddannelse!**

Få den mest efterspurgte uddannelseskombination, fra en skole med 34 års erfaring. DDZ har fingeren på pulsen og er et sjovt og professionelt læringsmiljø. Mulighed for rentefri adgangsordning.



**Besøg os til gratis introaftener.**

*Start allerede i dag med fagene Anatomifysiologi og Sygdomslære som delvis e-learning.*

**Kurser**

Neuromuskulær terapi, Babyterapi for behandlere og forældre, Øreakupunktur, Cupping og Fascielære, Sports- og Triggerpunktsakupunktur, Neuromuskulær Terapi, Hot Stone med flere.

**Kontakt os på tlf. 51237723 eller mail [ddz@ddz.dk](mailto:ddz@ddz.dk)**



Følg med på [facebook.com/ddz.dk](https://www.facebook.com/ddz.dk)



Den Danske Zoneterapeutskole

Tornerosevej 72 - 2730 Herlev. [www.DDZ.dk](http://www.DDZ.dk)

## Biodynamisk Kranio-Sakral Terapi



Uddannelse til KST terapeut  
Uddannelse med speciale i KST til børn  
Komplementær kurser til RAB



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

**Skriv så den bog!**

Lad mig hjælpe dig med at skærpe dit talent og få din viden, dine tanker og dine budskaber ud i verden!

Læs om forårets kurser på [www.percepta.dk](http://www.percepta.dk)



**DETT**  
Danske EFT & TFT  
Terapeuter

[www.DETT.dk](http://www.DETT.dk)  
Tlf. 60 740 500

Foreningen der samler  
alle danske EFT & TFT terapeuter  
under ét tag

## Clairvoyance

- og spirituel vejledning  
pr. telefon

15 min. 230 kr.

**60 46 12 56**

Helle Hewau  
cand psych.  
og spirituel vejleder

[www.hellehewau.com](http://www.hellehewau.com)



Fyn & Sjælland

## Magisk Lysarbejde Personlig Lykke

Psykologi, Natur og Energi Terapi  
Find hjem i dit guddommelige hjerte  
Vejen til din indre Shaman - 12 moduler  
Shaman Tromme Byg - Healings Ceremoni

[www.shamanhulen.dk](http://www.shamanhulen.dk)  
Takanaiya Schanne Bruun Tlf.60710222, Fyn









"QIGONG - HEALING I BEVÆGELSE" Skab balance i dig selv med qigong. Få frihed til bevægelse og bliv dus med din krop. [www.mengsunivers.dk](http://www.mengsunivers.dk)

**R RADIONI**

Radionisk analyse og behandling vha. spytpøve. Bestil tid på 30135560 eller se mere på [www.genvindbalancen.dk](http://www.genvindbalancen.dk)

**RECONNECTIVE HEALING**

Reconnective healing/fjernhealing og The Reconnection. [www.marian-neschmith.com](http://www.marian-neschmith.com) Tlf: 26214383

**REIKI-HEALING**

Reikimester Heidi Frølich Wulff, 1360 Kbh. K. Tlf.: 20680017. Behandlinger samt udd. Workshop i Tarot kort. Kanalisering. [www.spekter3.dk](http://www.spekter3.dk)

Reikimesterlærer, aura, meditation og tarot underviser Annike Larsen zoal-annike.dk tlf. 50593057.

**ROSENTERAPI – MARION ROSEN BODYWORK**

Slip af med uro og stress. Find indre ro og selvindsigt med afspænding og berøring, der hjælper dig til bare "at være". Rosenterapeut og Fysioterapeut, Tina Kasan. Tlf: 30 1300 60. [www.humlebaekfysioterapi.dk](http://www.humlebaekfysioterapi.dk)

**SAMTALETERAPI**

Healing, shamanistisk arbejde og samtaleterapi, Annmarie Bremer tlf. 2013 7709 · [www.aynibyheart.dk](http://www.aynibyheart.dk)

**S SPIRITUEL KROPS OG PSYKOTERAPI**

Spirituel Integrativ Kropp- og Psykoterapeut Lene Ince, Skæring Hedevej 444, 8250 Egå, tlf. 28450045, [www.leneince.dk](http://www.leneince.dk) og [www.tobias-skolen.dk](http://www.tobias-skolen.dk)

**SEXOLOG**

Sexolog Lene Alexander, Plantagevej 5, 4623 Lille Skensved (imellem Roskilde og Køge) email: [sexolog@lenealexander.dk](mailto:sexolog@lenealexander.dk) [www.lenealexander.dk](http://www.lenealexander.dk) Tlf: 26-963341

Lars Juhl, sexolog og parterapeut, Holmehuse 25, Gevninge, 4000 Roskilde. Tlf. 40 36 01 23. [www.sexogpar.dk](http://www.sexogpar.dk)

**STRESS**



**STRESS - rådgivning – coaching - kurser.** Føler du dig stresset / ude af balance? Få hjælp til at blive afstresset og symptomfri. Få effektive værktøjer til at forebygge og håndtere stress fremover. Hillerød – Hvidovre - Valby. Kontakt Henriette Høeg på [hh@coachingzonen.com](mailto:hh@coachingzonen.com). [www.coachingzonen.com](http://www.coachingzonen.com). T. 6186 8611.

Stressgrupper og stresscoaching. Bl.a. forløb i mindre grupper i København. [www.stressgrupper.dk](http://www.stressgrupper.dk) - E-mail: [info@stressgrupper.dk](mailto:info@stressgrupper.dk) - Tlf.: 23 34 28 36

StressCoaching ved Friis Terapi, Lene Friis, [www.friis-terapi.dk](http://www.friis-terapi.dk), mobil. 4225 4077

Allergi, Astma, Dårlig fordøjelse, Angst og fobier - Jeg kan hjælpe dig! Se mere på [www.urmila.dk](http://www.urmila.dk)

BalancedBeing.dk v/Arngod S. Webb (RAB) i Hellerup tlf.: 30429199 tilbyder healing, massage, stress-og angsthåndtering, samtaleterapi, yoga og kurser.

**STRESS-COACHING**

Find egne værdier, træf nye valg og få løst udfordringer. Ring eller mail til Lone Rytzel. Tlf. 40426294 mail: [lr@vvc.dk](mailto:lr@vvc.dk)

**T TANKEFELT TERAPI**

DETT – FORENINGEN AF DANSKE EFT & TFT TERAPEUTER v/formand Birthe Witt, Lærkevej 3, 4050 Skibby. Læs mere på [www.DETT.dk](http://www.DETT.dk) eller

ring på tlf. 47 52 47 10 eller 60 740 500.



Tankefeltterapi - Slip din angst, frygt og bange tanker og få ro på. Effektiv behandling af angst, stress, OCD, fobier, traumer, PTSD og alt andet der hæmmer dig følelsesmæssigt. Alt efter hvad du kommer med i bagagen så er 1-3 behandlinger ofte nok til at få ro på. Bestil tid her: Tlf. 20146971 efter kl 16, Mvh Susse C. C. Persson [www.slipdinangst.dk](http://www.slipdinangst.dk)

Vil du finde tilbage til dit skønne liv med hele din energi i flow - jeg hjælper dig af med fysiske og psykiske smerter. Helsetapperiet Kertemind v/ Yvonne Gommesen - [www.helsetapperiet.dk](http://www.helsetapperiet.dk)

Tankefelt terapi v/ Karen Holbeck, Få et liv i balance Borgergade 57, Sall 8450 Hammel tlf. 26116788, [www.Karenholbeck.dk](http://www.Karenholbeck.dk)

**TAROT**

Tarottyder Annalisa Wiktorina er din nye ven til sjælskontakt. Første gang du ringer tlf. 31104780 venter dig et gratis tarotbudskab. Kort oplæg - Clairvoyance - Coaching cypres2000@gmail.com

**TATGATEST**

Behandling og uddannelse ved Joan Lykke, Danplus ApS, Sofienhøjvej 1, 2300 København S. Tlf.: 32 52 14 20, mail: [joan@vegatest.dk](mailto:joan@vegatest.dk), [www.danplus.dk](http://www.danplus.dk), [www.vegatest.dk](http://www.vegatest.dk)

Testen måler om kroppen er belastet. Testen vil typisk ende op med anvisning af naturmedicin, som kan igangsætte en udrensning af kroppen og genskabe den oprindelige balance. Lise Rasmussen, Vejle, tlf. 28570802. [www.sundbalance.net](http://www.sundbalance.net)

**TRAUMETERAPI**

Traume- og genkaldelsesterapi, reikihealing og energetisk husrensning. Forlæs blokeret energi og genfind din livskraft. V. Tine Høge, Bispebjerg. [www.huge-by-heart.com](http://www.huge-by-heart.com), tlf. 27646023 [tinehuge@me.com](mailto:tinehuge@me.com).

**V VÆGT TAB**

Effektivt vægttab! En samlet pakke: coaching i Spisepsykologi, mind/body kostvejledning og unik slankehypnose. 2 x 2 timers session. friis-livsstil.dk, Kathrine Friis, tlf 60180360. Frederiksberg

**Z ZONEHEALING**

Jeg tilbyder den nye effektive og blide healingsform Zonehealing, som er god for krop sind og ånd. Læs mere på min hjemmeside [www.illa-jepsen.dk](http://www.illa-jepsen.dk) eller ring til mig på klinikken 47100757.

**ZONETERAP**

[www.DinZoneterapeut.dk](http://www.DinZoneterapeut.dk) FDZ-Zoneterapeut Annette Panvig, Odense. Personligt og helhedsorienteret behandlingsforløb for børn og voksne. Tilbyder også Japansk Lifting samt Bachs Blomsterremedier.

Zoneterapi, Kostvejledning og Healings massage. Ellebrinken 228, 8520 Lystrup/ Århus, mob. 22571752 [www.ahisha.dk](http://www.ahisha.dk)

Behagelig zoneterapi der skaber balance i krop og sind, læs mere her [www.ina-marie.dk](http://www.ina-marie.dk) Jeg tilbyder også Tarot tolkning som er sjælens spejl, samt Bach blomsterterapi med naturens egne healende energier.

[www.lisahaugaard.dk](http://www.lisahaugaard.dk) - Healingsbehandling med bl.a. zoneterapi. Clairvoyant energihealing for krop og sind. Ring på 50 49 01 02 eller skriv til mig på [info@lisahaugaard.dk](mailto:info@lisahaugaard.dk).

Genskab balancen - med Zoneterapi, Dr. Bachs Blomsterremedier og Biopati. Lise-Lotte Skovdal, Zoneterapeut RAB, Bach terapeut BFRP, Biopat & Naturopath stud. Buddingevej 21B, 2800 Lyngby Tlf. 52 99 41 56 [www.genskab-balancen.dk](http://www.genskab-balancen.dk)

# Abonnementstilbud 3 numre kun 99 kr



**RING på tlf. 22 33 84 84**  
eller

**SMS på tlf. 22 33 84 84**  
eller

**MAIL på [redaktion@livogsjael.dk](mailto:redaktion@livogsjael.dk)**

**og oplys dit navn og adresse samt hvilken udgave af magasinet du vil starte med. Magasinet sendes samme dag.**

**Sådan fungerer dit abonnement.** Efter introduktionstilbuddet, får du Liv & Sjæl i løbende abonnement på udgivelsesdagen for kr. 54,95 pr. nummer. Du kan herefter når som helst opsigte dit abonnement. Liv & Sjæl udkommer 6 gange årligt. Du kan læse mere om Liv & Sjæl på vores hjemmeside [www.livogsjael.dk](http://www.livogsjael.dk)

3 udgaver  
**99 kr.**  
Du sparer 40 %



## Enhedsterapi og mestringsmedicin – en vej til helbredelse

Kinesiologi Akademiet udbyder sammen med Audun Myskja, norsk læge og forfatter 3-årigt godkendt uddannelse til ENHEDSTERAPEUT fra AUGUST 2020.

Er du et søgende menneske som:

- mangler helhed i dig selv og dit liv
- vil mestre dit eget liv
- vil finde årsagen til ubalancen i stedet for at symptombehandle
- har en stor interesse i det spirituelle felt
- vil forvandle problemer til ressourcer
- har lyst til at fordybe dig i meditation
- interesserer dig for sammenhængen mellem krop, sind og ånd
- har lyst til at udforske energi på et intuitivt plan
- ønsker at indgå i et fællesskab med ligesindede
- har brug for nye redskaber til at aktivere kroppens selvhelbredende kræfter

så har du nu en enestående mulighed for at komme med på den mest fantastiske livsforvandlerende rejse, som 70 andre danskere og 400 nordmænd allerede har deltaget på, for at gennemgå fysiske, psykiske og åndelige forvandringsprocesser, som du kan tage med dig i dit liv og dit arbejdsliv.

### Uddannelsen starter den 5. august 2020 i Årslev på Fyn.

Uddannelsen består årligt af et sommerkursus på 5 hele dage samt 2 weekender fra fredag til søndag. I alt 85 undervisningslektioner pr. år. Samt deltagelse i studiegruppe.

Pris for hele uddannelsen ca. 40.000 kr. inkl. undervisningsmaterialer samt forplejning på alle kurser.

Du reserverer din plads på [www.enhedsterapi.dk](http://www.enhedsterapi.dk)

Find mere info her: [www.livshjelp.no](http://www.livshjelp.no)

Arrangør: [www.kinesiologi-akademiet.dk](http://www.kinesiologi-akademiet.dk)