

Evigt lys

DIN FORANDRING STARTER HER



Justyna Debrowska

Evigt lys er en selvhjælps bog, der kan hjælpe dig til at
hjælpe dig selv - med fokus på selvværd.

Denne bog vil minde dig om at du er alt hvad du har brug
for, for at leve et vidunderligt liv.

Jeg har her sammensat mine foreslag og ideer til hvordan du
kan optimere dit liv, så du kan leve det liv du elsker.

Lad dit lys stråle og sprede glans

- JUSTYNA DEBROWSKA



God fornøjelse!

INDHOLD

Der er ingen tilfældigheder	17
Lev i nuet	21
Løft dig selv op	26
Der er altid hjælp at finde	29
Tænk hvad du tænker	34
Lyt til din indre vejleder	36
Tilgiv og frigør	43
Taknemlighed	50
Pas på din krop	55
Skab din fremtid nu	62
Tag imod livet	66
Find hjem til hjertet	75
Husk at have det sjovt	80
Tillid	84
Tro på det	98
Tænd dit lys	103
Hvordan føles et lykkeligt liv	107
De 18 regler for Lykke	119
Om forfatteren	126

FORORD

Kan du huske et af de vigtigste budskaber, når du skal ud at flyve? Når stewardesserne demonstrerer deres sikkerhedsprocedure, påpeger de altid, at du skal huske at tage din egen iltmaske på FØR du hjælper andre!

Denne påmindelse har tidligere været udfordrende for mig at forstå, på trods af dens enkelhed og elementære karakter. Ideen om at tage vare på mig selv FØR jeg hjælper andre har krævet tid for mig at forstå på et dybere niveau.

Det ironiske er, at jeg selv er uddannet stewardesse!

Selvom min uddannelse som stewardesse har givet mig klarhed om sikkerhedsprocedurer, har jeg oplevet en kropslig modstand. Denne modstand har rødder i det, jeg lærte gennem min opvækst. Jeg blev opdraget med humane værdier, hvor næstekærlighed og en stærk rygrad var i fokus. Velmente moralske levereregler som "Hjælp din næste," "Gør noget for andre,"

"Smil," og "Børst det af dig og op på hesten igen" formede mit mindset. Desværre blev jeg, i min iver for at være der for andre, en 'pleaser.' Jeg glemte at mærke mig selv, hvilket udviklede et selvudslettende mønster.

Jeg var så optaget af at imødekomme andres behov, at jeg nærmest slettede min egen identitet. Konsekvensen af min 'pleaseradfærd' var, at jeg efterhånden foretrak at være alene. Set i retroperspektiv var samværet med andre en form for vold mod mig selv, da jeg altid gjorde mit ypperste for at imødekomme deres behov før mine egne.

Den velmente opdragelse fra min barndom, der fokuserede på at være der for andre, havde desværre en bagside.

Som barn fik jeg ikke mulighed for at forme mine egne værdier, der blev pålagt mig begrænsninger. Jeg bebrejder ikke mine forældre, da de handlede med gode intentioner. De vidste ikke bedre.

VOKSEN I EN TIDLIG ALDER

De af os, der i en tidlig alder blev pålagt voksenansvar, når vi egentlig burde have haft lov at være børn, har ofte svært ved at bede om hjælp.

Dette mønster er velkendt for mig. Jeg har en tendens til selv at klare alt, være stærk, arbejde hårdt og påtage mig ansvar i forskellige situationer. At give mig selv lov til at sætte farten ned, modtage hjælp, acceptere opmærksomhed fra andre og vise sårbarhed har været udfordrende.

Vores historie former os til de mennesker, vi er i dag. Ved at blive bevidst og få klarhed over hvorfor vi reagere som vi gør, giver os mulighed for at vokse og bevæge os ud af de roller, vi blev placeret i, da vi var unge.

At fastholde en statisk rolle som overleveren, den stærke og "jeg har styr på det hele" sætter os ikke fri, men snarere i konstant kontrol over livet. Dette kan blokere og begrænse os i at opleve det fulde spektrum

af skønheden, som livet har at byde på, når vi ikke giver os selv lov til at læne os ind i det.

At have fuld kontrol kan virke trygt for vores nervesystem, især hvis barndommen ikke tillod os at være frie. Dog fører kontrol ikke altid til lykke, da det kræver enormt meget af et menneske hele tiden at være i kontrol og det er en umulig opgave.

Uanset hvor du kommer fra, er du et uskyldigt væsen, der fortjener alt det gode og har ret til at tage imod det.

Du er ikke ansvarlig for at tage vare på alle andre på bekostning af dig selv og dit velbefindende.

Det er okay at give slip, hvile, græde, og ikke vide alt.

**DET ER OKAY AT TAGE ILTMASKEN PÅ,
FØR DU HJÆLPER ANDRE.**

Når du slipper kontrollen og stoler på, at livet vil dig det bedste, kan du forberede dig på, at livet vil tilbyde dig det bedste og byde op til

dans med masser af lykke og kærlighed. Lær at lade kærlighed komme ind.

Hvis du voksede op og følte dig ubeskyttet eller usikker, kan nutidens tilværelse være udfordrende. Erfaringer med smertefulde forhold, brud eller forræderi kan gøre kærlighed skræmmende.

Det er helt normalt at beskytte sig selv, når man tidligere er blevet såret eller forrådt.

Uden evnen til at beskytte os selv ville vi ikke have udviklet os til, hvor vi er i dag. Selvom instinktet til selvbeskyttelse er naturligt, kan det samme instinkt holde os på afstand fra ægte intimitet og forbindelse.

Hvis vi fortsætter med at projicere de mennesker, der har såret os tidligere, på dem, der ønsker at elske os nu, afskærer vi os fra den healing, der kan opstå, når vi omskriver vores historier om, hvordan kærlighed og forhold kan være.

At stole på kærlighed er altid en risiko.
At åbne vores hjerter er altid en risiko.

Det er altid en risiko at lade kærlighed
komme ind.

Og ligesom med alt andet i livet er alt dette
uundgåeligt.

For ligegyldigt hvad, slutter alt – på et
tidspunkt.

Det handler blot om at få det bedste ud af
det, der er.

Nogle gange kan kærlighed stirre os lige i
ansigtet, og alt vi kan se er vores fortid. Når
vi såres, kan kærlighed føles kvælende, og
forsøget på at forbinde sig kan føles som
kontrol, hvor intet føles sikkert.

Men løsningen er ikke at undgå et forhold
helt eller at opstille voldsomme grænser og
forhindre intimitet eller at teste en person af.

Svaret ligger i din egen healing.

Din healing sker i forhold til dig selv, til dit hjerte og sind, til hvordan du reagerer, når dit sind fremmaner den gamle historie, og når du føler, at dit hjerte går i baglås.

Din healing sker med dem lige foran dig, dem du udvider din kærlighed med, og dem der beder dig om at se dem tydeligt.

Vi undgår ikke vores smerte ved at undgå den!

Vi healer og helbreder den ved at sidde i ilden og være til stede med den intensitet, der opstår, når vi lærer, hvad det betyder at lade kærlighed komme ind.

Du fortjener at vide, hvad det betyder at skabe gensidig tillid, beundring, respekt og venskab.

Øvelsen er at lade kærlighed føre an og at lade kærligheden komme ind.

I SPANIEN FIK JEG INDSIGT

Jeg besluttede mig for at rejse ud for at finde "hjem". Jeg bosatte mig i Spanien med min daværende kæreste, som var elite sportsmand, som rejste meget og derfor levede jeg næsten i cølibat i tre år. Denne periode føltes meget givende på mange områder, og jeg opnåede både indsigt og indre ro.

Jeg benyttede kunstnerisk udfoldelse som terapeutisk praksis, dyrkede forskellige former for motion og fordybede mig i psykologisk litteratur. Dette var både yderst interessant og givende, da det bidrog til at opnå indsigt i den psykologiske dimension af min barndom.

I denne tid behøvede jeg ikke tage hensyn til andre. Jeg havde nu tid og overskud til at være til stede for mig selv. Jeg arbejdede på at opbygge mig selv og kastede lys over mange aspekter af min barndom samt mine forældres baggrund, hvilket bidrog til en øget forståelse.

Jeg fandt ud af, hvad JEG, Justyna, egentlig ønskede af livet, og tog derefter beslutninger om at forfølge mine drømme. Jeg engagerede mig dedikeret og målrettet for at opnå disse mål.

Jeg havde intet at miste, for jeg havde allerede mistet mig selv, så derfor turde jeg realiserede mine vildeste drømme, inklusive dem, jeg kun drømte om i fantasien. På den måde tillod jeg mig selv, at jeg gerne måtte fylde, udleve drømme og eksistere i verden som den person, jeg er.

Jeg er overbevist om, at erkendelsen af dette gav mig modet til at kaste mig ud i de mest udfordrende situationer, hvilket sidenhen har formet mig til den frygtløse og eventyrlystne person, jeg er i dag.

Det er en vedvarende rejse for mig at udforske verden og opleve den både i selskab med andre og alene. Denne udforskning beriger mig stadig med indsigt, indre ro, og vigtigst af alt, følelsen af at forlænge mit liv.

Verden er for mig som en bog, og at rejse svarer til at bladre gennem siderne. Ikke at rejse er som kun at læse den første side og aldrig opdage, hvad resten af bogen egentlig indeholder.

Opfyldelsen af mine drømme har givet mig en identitet i verden, som jeg bærer med stolthed i dag. Jeg kan nu let afgøre, hvad jeg ønsker og ikke ønsker. Samtidig formår jeg stadig at forstå og føle andre mennesker og deres behov meget tydeligt, men nu uden at udviske mig selv. Min opvækst forbliver en integreret del af mit DNA, men jeg har lært at bevare mig selv uden at glemme mine egne behov i mødet med andres.

NU ER DET DIN TID TIL AT SHINE!

Jeg forestiller mig, at mange kan spejle sig i min livshistorie. Formålet med denne bog er at forsyne dig med livsforbedrende redskaber, der, ligesom det var tilfældet for mig, kan hjælpe dig med at frigøre dig selv fra den selvudslettende pleaseradfærd.

I bogen vil jeg guide dig gennem opskriften på, hvordan du finder ind til dig selv, din kerne, og hvordan du opnår at få endnu mere styrke og livslust. Du vil finde ind til din kerne og afdække, hvad du virkelig ønsker i livet, og lære hvordan du opnår det.

Dette er ikke kun en gave til dig selv, men også til dem, du elsker - dine børn, som spejler sig i dig, fortjener at opleve den bedste udgave af deres forælder - uanset om du har børn nu eller får den senere i livet. Det samme gælder andre, der nærer dybe følelser for dig.

Bogen er struktureret med øvelser, som du kan arbejde med. Disse øvelser vil bidrage til, at du opnår autenticitet i dit selvudtryk, som er afgørende for din selvopfattelse, dit selvværd og din udstråling. Du vil slippe det der ikke længere gavner dig og skabe et overskud, der giver dig energi til at være nærværende i dine sociale relationer.

Jeg deler mine erfaringer i håbet om, at bogen kan være til gavn for dig på flere forskellige måder. Selv hvis du kun finder en

lille del, du kan anvende, er det stadig et skridt mod et bedre liv.

Mit mantra er, at det aldrig er for sent at skabe det liv, du ønsker og kærlighed er den vigtigste ingrediens efter min opfattelse. Når du elsker dig selv, åbner det døre, du aldrig før har oplevet.

Det interessante er, at når du virkelig forstår begrebet selvkærlighed og fylder hele dit væsen med ren kærlighed, vil du ikke længere føle behovet for noget andet, da alt, hvad du nogensinde har haft brug for, allerede er inden i dig!

Uanset hvor vidunderligt dit nuværende liv er, kan fremtiden være endnu mere tilfredsstillende og lykkelig. Dit liv venter altid i smilende harmoni på, at du retter dine tanker efter det, du gerne vil opnå.

Dine tanker skaber dine følelser, og de skaber dine handlinger, som udgør det liv, du lever. Du er forfatteren i din egen drejebog - det er dig, der styrer roret, og du alene vælger kursen i dit liv. Hvilken retning vil du gå?

Når selvværdet er intakt, og vi er i harmoni, opstår der flow i alt!

Du kan! Jeg kan! Vi kan alle sammen!

Alt, hvad du skal gøre, er at gøre forsøget, og du vil opdage, at du kan ændre hele din verden til det bedre. Verden udenfor venter på at blive udforsket, men før du kan nyde alt, hvad den har at tilbyde, er det afgørende at se ind i din egen "lille" verden indeni dig selv.

Gennem frigivelse, udforskning og vækst kan du forme dig selv til det individ, du ønsker at være. Dette repræsenterer en proces med optimering, der muliggør, at du lever op til dit fulde potentiale.

Din personlige rejse begynder her, og når du når den sidste side efter at have fuldført hele bogen, vil du mærke en tydelig forandring i dig selv. Du vil stå klar til at udforske den store verden med nye perspektiver og beriget forståelse.



Der er INGEN ventetid på at elske dig selv -
din forandring starter lige nu.

Der er ingen tilfældigheder.

Du er i denne verden af en grund. Det er på tide at vågne op og slippe de begrænsende overbevisninger, som er så ego-baserede. Jeg vil begynde med at forklare lidt om egoet, da du sandsynligvis vil støde på nogle situationer, hvor egoet spiller en rolle. Du vil måske føle, at du bevæger dig lidt uden for din komfortzone, og dit ego vil muligvis forsøge at trække dig tilbage til det velkendte spor. Derfor vil jeg her i korte træk forklare lidt om egoet.

Min opfattelse er at egoet er dit lavere sind, din tankestrøm, der klamrer sig fast til frygtens illusion. Dit ego ønsker at "beskytte" dig. Når du føler dig ked af det eller ude af balance, er det, fordi dit ego har overbevist dig om noget. Egoet er mester i at skabe en følelse af mangel. Denne mangel kan aldrig tilfredsstilles, den er uendelig.

I sidste ende handler det om at have en bevidst tilgang til vores tanker, følelser og

handlinger, så vi kan leve mere autentiske, meningsfulde og opfyldende liv. Ved at være opmærksom på egoets indflydelse kan vi træffe valg baseret på en dybere forståelse af os selv og verden omkring os.

Opmærksomhed på egoets indflydelse kan hjælpe med at reducere lidelse på flere måder:

1. Bevidsthed om selvcentrering: Egoet har en tendens til at være selvcentreret og fokuseret på egne behov, ønsker og forventninger. Dette kan føre til konflikter, misforståelser og følelser af frustration og utilfredshed i relationer med andre mennesker. Ved at være opmærksom på egoets selvcentrering kan vi arbejde på at udvide vores perspektiv og tage hensyn til andres behov og perspektiver. Dette kan bidrage til at skabe mere harmoniske og tilfredsstillende relationer, hvilket igen reducerer lidelse.

2. Anerkendelse af egoets illusioner: Egoet skaber ofte illusioner af adskillelse, identitet og kontrol. Det kan føre til negative

tankemønstre, som f.eks. sammenligning, dom, frygt og begær. Ved at være opmærksom på egoets illusioner kan vi begynde at se igennem dem og erkende, at vores identitet og virkeligheden er mere kompleks og sammenflettet end egoet antyder. Dette kan hjælpe os med at frigøre os fra begrænsende tanker og følelser, der forårsager lidelse.

3. Accept af forandringer og modgang: Egoet har en tendens til at modstå forandringer og modgang, da det truer med at underminere vores selvopfattelse og komfortzone. Ved at være opmærksom på egoets modstand kan vi være mere åbne og accepterende over for forandring og modgang. Dette kan hjælpe os med at navigere mere smidigt gennem livets udfordringer og reducere lidelse, der opstår som følge af modstand og kamp imod det uundgåelige. Vi udvikler os gennem udfordringerne i livet; ellers ville livet være som at gå i skole uden en lærer, derfor kan vi ikke undgå at livet går op og ned.

4. Opleve øjeblikket: Egoet har en tendens til at leve enten i fortiden eller i fremtiden,

hvilket kan skabe angst, bekymring og rastløshed. Ved at være opmærksom på egoets tendens til at flygte fra øjeblikket og bekymre sig om fortid eller fremtid kan vi bringe vores opmærksomhed tilbage til nuet. Dette kan hjælpe os med at opleve mere tilfredshed og glæde i øjeblikket og reducere lidelse, der opstår som følge af tankemylder og bekymring.

5. Kultivering af medfølelse og medfølende handling: Egoet har en tendens til at være fokuseret på egeninteresser og selvbeskyttelse. Ved at være opmærksom på egoets selvcentrering kan vi aktivt kultivere medfølelse og medfølende handling over for andre mennesker. Dette kan hjælpe med at reducere lidelse, både hos os selv og hos andre, da medfølelse fremmer forbindelse, empati og velvære.

Samlet set kan opmærksomhed på egoets indflydelse hjælpe os med at se igennem egoets illusioner, udvide vores perspektiv og handle mere i overensstemmelse med vores dybere værdier og intentioner. Dette kan

bidrage til at reducere lidelse og skabe større indre fred, tilfredshed og autentisk trivsel.

Lev i nuet

Når du lærer at være i nuet, blive bevidst om alt det, der foregår inde i dig selv og omkring dig, vil du høre dit hjerte banke, og du vil mærke vinden røre ved din hud. Pludselig vil du føle dig virkelig glad, fordi lykke er noget, du kan vælge på ethvert givent tidspunkt. Du er grænseløs.

Jeg ved, det kræver tid og tilvænning at åbne op for alle muligheder. Uanset hvad du retter din opmærksomhed mod, skaber det din virkelighed, din oplevelse, dit øjeblik af frygt eller glæde. Når du fodrer negative følelser med 'jeg burde' eller 'jeg skal', begynder du at begrænse dig selv. Men hvis du er opmærksom på selve øjeblikket, åbner du dit hjerte og sind for alle tilgængelige muligheder. Du vil få adgang til alle de ressourcer, du har brug for på det pågældende tidspunkt for at håndtere, hvad end det er.

Hvis bare det var så nemt, at man kunne knipse med fingrene og sige: "Fra nu af slipper jeg bekymringerne, lever i nuet og elsker jeg mig selv," så ville verdenen se meget anderledes ud. Ikke kun for dig og mig, men for hele verdenen. Hvis flere mennesker elskede sig selv, ville alt være anderledes. Jeg tror på, at vi kan lære det, dyrke det og smitte hinanden med den kærlighed, vi hver især kan finde i os selv.

At elske dig selv betyder at acceptere dit lys og din skygge. På samme måde som månen, der ikke kan undvære solen. Integration af alle vores aspekter er afgørende. Der er intet, der er rigtigt eller forkert. For der findes ingen dommer, der sætter afgrænsninger eller bestemmer, hvad der skal dømmes, og det gør dig aldrig mindreværdig pga den skygge, du har.

Lad aldrig en persons dømmekraft blive noget, der får dig til at føle dig mindre værd. At elske dig selv betyder: "Dette er hele mig. Jeg er i konstant vækst og udvikling, og nu kommer jeg frem - ud i lyset. Og jeg elsker og accepterer mig selv lige her, lige nu."

Vi er alle lys og mørke. Begge dele. Og det hele. Som konstant udvikler sig og forandrer sig. Når vi omfavner både vores lys og mørke, opnår vi ægte helhed og balance. Vi slipper behovet for at dømme os selv eller andre. Vi lærer at acceptere alle dele af os selv og andre, og det åbner op for en dybere forbindelse og kærlighed.

Det er på tide at vågne op fra den begrænsende tro på, at vi er adskilte og begrænsede. Vi er alle forbundet og har potentialet til at skabe vores egen virkelighed. Vi er ikke blot tilfældige tilskuere, men medskabere af vores liv.

Så lad os give slip på egoets begrænsninger og åbne os for mulighederne. Lad os omfavne vores lys og mørke og elske os selv uden forbehold. Lad os skabe en verden fyldt med kærlighed, accept og frihed.

Det er på tide at vågne op og vælge at leve i vores sande potentiale. Det er på tide at give slip på frygten og omfavne kærligheden. Det er på tide at vælge at være den bedste version af os selv.

- Så vi varmer lige op med et spørgsmål:
Hvad er det, du værdsætter ved dig selv, uden at tænke alt for meget over det?:

- **..og lige et spørgsmål mere: Hvad er det andet, du værdsætter ved dig selv? Det kan være hvad som helst:**

Løft dig selv op

Der er så mange mennesker, der har svært ved at fortælle, hvad de elsker ved sig selv, så det kunne jeg godt tænke mig, at du kunne øve dig på. Har du hørt om spejlarbejde, altså at stå over for dig selv i spejlet, mens du ser dig selv dybt ind i øjnene og gentager positive budskaber om dig selv? Hvis du har haft sessioner hos mig, kan det være, at vi har udført spejlarbejde sammen.

Forestil dig livet som et spejl. Det spejler forholdet til os selv. Hvis vi kan se ind i spejlet uden fordomme eller skam, vil vi se vores autentiske selv, tilgive os selv, være mere kærlige over for os selv og andre, og vi vil lade livet elske os.

Jeg anbefaler spejlarbejde til alle, for jeg ser det som den hurtigste og mest effektive metode til at opløse blokeringerne i forbindelse med selvkærlighed. Når folk kommer til mig med et problem – om det er dårligt helbred, pengemangel, utilfredsstillende forhold eller undertrykt

kreativitet – beder jeg dem kun om at arbejde på én ting, og det er at elske sig selv.

At elske dig selv giver dig et godt selvværd, og et godt selvværd gør, at du tager dig selv og dit liv alvorligt. Det giver dig styrke til at træffe de bedste beslutninger, der er bedst for DIG.

Jeg vil opfordre alle til at se sig selv i spejlet en gang om dagen og sige: „Jeg elsker dig, jeg elsker dig virkelig højt.“ Vær ikke tilbageholdende. Du må gerne supplere med at rose dig selv for alt det gode, du indeholder og kan. Selvom det kan føles grænseoverskridende, kan jeg forsikre dig om, at du vil mærke en tydelig forskel allerede efter en uge. Nogle gange er det gavnligt at udfordre dine grænser og træde ud af din komfortzone. Dette styrker og nærer din evne til at turde mere, så du kan høste frugterne af din modige indsats.

Mange har et skjold imod kærlighed, berøring, forbindelse og intimitet. Når vores indre fortæller os, at det ikke er sikkert at være i vores følelser, danner vi en "kopi af os

selv" – den person, vi er blevet opdraget til at være. Væk fra vores "autentiske selv" – som et forsvar for at overleve. Det er noget, vi gennem tiden har fået "sået" i vores rygmarv, fra vi var helt små. Det kan den dag i dag bremse mange i at nå de drømme og mål, som man virkelig ønsker, fordi der ligger en stopklods lige foran ens fulde potentiale.

Vi modtager ofte budskabet om, at "vrede ikke er acceptabelt," hvilket kan føre til, at vi internaliserer denne følelse, undertrykker den, eller udviser eksplosiv adfærd. I ungdommen er de budskaber, vi modtager fra vores forældre og miljø, afgørende for formningen af vores selvopfattelse. Vi får ofte beskeden om at "græd ikke, det er svagt," hvilket medfører, at vi lærer at skjule vores følsomhed og undertrykke vores emotioner.

De håndteringsmekanismer, vi udvikler i tidlig barndom, kan fungere som barrierer for intimitet i voksenlivet. Disse mekanismer er imidlertid ikke fuldt udviklede på det tidspunkt, hvor vi oplever irttesættelse, og derfor lagrer vores krop minder, der ikke nødvendigvis er konstruktive. Dette lagrede

indtryk fra barndommen kan føre til, at vi indimellem reagerer som et lille barn, idet nutidige situationer kan udløse tidligere oplevelser og reaktioner.

Vores følelser er ikke noget at undskylde for. Du behøver ikke at sige "undskyld" for at græde eller "være enormt positiv" eller for at dele noget, der ligger tungt på dit hjerte. Din sårbarhed er en gave. Det er ok at mærke, hvad du føler og andre kan også bedre mærke dig på den måde. Alle dine følelser er værdige at have. Din vrede. Din sorg. Din frygt. Din kærlighed. Din glæde.

Der er altid hjælp at finde.

Det er ikke altid nemt selv at se de barriere der er skjult i kroppen, derfor er det en god ide at lade nogen hjælpe dig med at finde ind til din indre kerne, så dit ypperste potentiale kan komme frem i lyset og så du kan få det liv, der er ment til dig. Det kan hos en dygtig terapeut eller et sted, hvor du føler dig støttet blandt ligesindede mennesker,

som forstår, hvor du kommer fra. I takt med at du healer og udvikler dig vil du se, hvordan din omverden vil forme sig, så det hele passer bedre til den person, du er!

Efter afslutningen af vores gruppeforløb i vores udviklingsstudiet har vi anmodet deltagerne om at besvare en række spørgsmål, herunder om deres sociale netværk og venskaber. Efter at have gennemgået svarene står det klart for mig, at behovet for et sted, hvor man kan forbinde sig med ligesindede individer og vokse sammen, er afgørende. At have et sted, hvor man kan finde støtte og erkendelsen af, at man ikke er alene i sine oplevelser, er af stor betydning. Mange har delt lignende erfaringer og bærer måske på den samme sorg eller skam. Derfor kan en sådan gruppe være et værdifuldt rum for gensidig støtte, vejledning og forståelse.

Mennesker, der gentagne gange er blevet såret gennem livet, har ofte en tendens til at trække sig tilbage fra samfundet som en overlevelsestaktik. Dette sker, fordi det føles mere sikkert at stole på sig selv og være

alene. Som sociale væsener har vi dog et dybt forankret behov for at "høre til". Følelsen af tilhørsforhold opstår, når vi kan være fuldt ud autentiske - 100 % os selv - og stadig blive set og elsket for den, vi er. Modtagelse af denne form for støtte er afgørende for helbredelsesprocessen, da de fleste sår heles i relation til andre. Fællesskabet udgør en væsentlig del af helbredelsesvejen.

Hvis du føler, at dette kalder på dig, så find styrken og modet til at vise dit sande jeg. Derved behøver du ikke længere føle dig isoleret på din udviklingsvej. Der findes mange steder, hvor der er plads til netop dig.

I denne psykologiske opgave er formålet at identificere og udtrykke de områder, du ønsker at styrke i dig selv. Dette kan være en kraftfuld måde at fremme personlig vækst og selvforbedring. Tag dig tid til at reflektere over følgende spørgsmål og skriv derefter ned, hvad du har behov for at styrke i dig selv:

1. Hvad er nogle aspekter af dig selv, som du gerne vil forbedre eller udvikle?
2. Er der bestemte følelser, tanker eller adfærdsmønstre, du ønsker at arbejde med?
3. Hvad er vigtigt for dig at opnå eller ændre for at føle dig mere tilfreds og balanceret?
4. Når du har identificeret disse områder, kan du formulere positive bekræftelser eller erklæringer for at gentage for dig selv. For eksempel:

"Hver dag styrker jeg min evne til at være rolig og centreret."

"Jeg tillader mig selv at udtrykke mine følelser og tanker tydeligt og med selvtillid."

"Jeg arbejder aktivt på at udvikle min selvkærlighed"

Gentag disse erklæringer for dig selv mindst én gang om dagen, ideelt set om morgenen og om aftenen. Dette kan hjælpe med at skabe en positiv og bevidst fokus på de områder, du ønsker at styrke i dig selv.

*Du har i flere år kritiseret dig selv uden at det har
båret frugt. Prøv nu at værdsæt dig selv og se hvad
der sker.*

Tænk hvad du tænker.

Tanken er en magisk kilde, der vækker følelser til live, og disse følelser guider dine handlinger, hvilket i sidste ende bliver dit livs fortælling. Forstå, at tankens magi ligger i din evne til at ændre den. Ligegyldigt hvilket problem der måtte opstå, er dine handlinger kun manifestationen af de indre tanker, du nærer. Selv selvhad er blot en tanke, en idé om dig selv, enten selvskabt eller plantet i dig i ungdommen, en overbevisning, du stadig bærer med dig. Men husk, virkeligheden er den, du former den til. Dette kan jeg ikke sige ofte nok, men DU er forfatteren af dit eget liv.

Her kommer positive bekræftelser ind i billedet. Alt, hvad du formulerer både verbalt og mentalt, fungerer som en bekræftelse af den virkelighed, du oplever. Når vi justerer vores tankegang om os selv eller andre, transformerer vi samtidig vores opfattelse af verden. Ved at anvende positive udsagn i første person bekræfter og manifesterer vi mere af det, vi ønsker at tiltrække i vores liv.

Vi træner vores tankegang og sprogbrug for at skabe nye mønstre i vores mentale system, som vi selv aktivt udvælger.

Nogle mennesker har endda helbredt deres liv ved simpelthen at ændre deres tanker. I begyndelsen vil du måske tvivle på de positive ord, du siger til dig selv i spejlet. Men bliv ved, og du vil opleve, hvordan det gradvist ændrer din opfattelse. Du vil bemærke, hvordan folk omkring dig også reagerer mere venligt og positivt.

Kreative ideer springer frem, når du stopper med at bekymre dig om, hvad andre tænker om dig og dine idéer. Lad dine tanker være kilde til inspiration, og se, hvordan de former det kreative univers omkring dig.

Da jeg først opdagede denne kraft, troede jeg knap nok på den. Men gang på gang bekræftede det sig selv, når jeg fandt parkeringspladser præcis, hvor jeg behøvede dem, eller trafiklyset skiftede til grønt for at hjælpe mig med at nå frem i tide. Selv toget var forsinket, så jeg kunne nå det, når jeg

selv var sent på den. Det ændrede mit syn på verden, og mine tanker fik en ny retning.

Jeg begyndte at undersøge mine tanker og valgte dem omhyggeligt. Så jeg opfordrer også dig til at tænke tanker, der virker for dig! Vælg en hjertetanke, en kærlig bekræftelse, som du kan tage med dig gennem din dag. Gør mere end blot at sige ordene. Syng dem højt. Gør det foran spejlet. Sæt sedler op med dem på køleskabet eller skriv dem i din hånd. Lev din bekræftelse, som om du mener hvert ord!

Lyt til din indre vejleder

Jeg tror, at vores sind er forbundet med vores højere selv eller den indre kraft. At stole på din mavefornemmelse, også kaldet intuition, betyder at følge de fysiske følelser, din krop giver dig, om du træffer den rigtige eller forkerte beslutning. Disse følelser af intuition opstår, når neuronerne i din mave kommunikerer med dem i din hjerne. Det bliver opbygget over tid og baseret på tidligere erfaringer.

Din intuition hjælper dig med at træffe beslutninger og giver dig mulighed for at tilpasse dig hurtigt ved skiftende forhold. Tag dig tid til at eksperimentere, mærk efter, og se, hvordan det udvikler sig. Det handler i bund og grund om at øve dig og vær ikke bange for spontanitet.

Hvordan ved du, om det er intuition eller overtænkning? Intuitive tanker fokuserer på nuet, og de har en tendens til at føle sig neutrale. Angsttanker relaterer sig til fortiden og fremtiden og bærer en følelse af frygt og nervøsitet.

Lær at skelne mellem følelsen af din INTUITION, der vejleder dig, og dine TRAUMER, der vildleder dig.

Hvad er forskellen så mellem intuition, der vejleder dig, og traumer, der vildleder dig? Tænk på din intuition som din indre ånds kompas, hvis eneste formål er at bringe dig fred, glæde, klarhed og kærlighed, selv i lyset af svære beslutninger. I skarp kontrast til intuition er traumer et resultat af ubearbejdede negative følelser, der dukker

op igen og holder dig bundet af frygt, tvivl og vrede. Reaktioner på traumer fører til en manglende stabilitet, hvilket resulterer i en ubalance. Disse opfattelser kan uheldigvis manifestere sig i din krop som tyngende følelser, der kræver indsats for at løse. Intuition stræber efter en ubesværet og klar tilgang, ligesom berøring.

Traumer kan du heale med Reiki, meditationer, healingsworkshops, 1:1 sessioner eller enhver anden metode, der resonerer i dig.

Intuition føler jeg er min lille hjælper. Når jeg har skulle træffe store beslutninger i livet, har jeg altid sat mig i stilhed og mærket efter. Øvelse gør mester, og jeg har 'trænet' det meste af livet.

Min opvækst adskilte sig en del fra mange andres, hvilket gjorde at jeg brugte min intuition tidligt i livet. Derfor er den vokset og blevet styrket fra en meget tidlig alder. Nogle gange har folk omkring mig nærmest troet, at jeg havde synske evner. Jeg kan fornemme ting, lige før de sker. Det er en værdifuld

gave, for når jeg får den der mavefornemmelse, ved jeg præcis, hvilken retning jeg skal tage, og følelsen tager sjældent fejl.

Jeg kan også fornemme menneskers energier, hvilket både kan være en fordel og udfordring. Fordelen er, at jeg hurtigt kan aflæse folks karakter, mens ulempen er, at jeg kan mærke, hvordan personen har det, både på godt og ondt.

Dette kan ind imellem være udfordrende, specielt var det hårdt da jeg var yngre.

Dengang var jeg ikke helt klar over hvad det var for energier jeg kunne mærke. Min mor kunne fornemme, at jeg havde nogle evner som ingen anden, men hun vidste heller ikke hvad hun skulle stille op med det.

Jeg opdagede hurtigt, at når jeg var alene, gav det mig energi, så kunne jeg "lade op" uden at kunne mærke alt det andet forstyrrende omkring mig.

Selv som voksen har jeg stadig brug for alenetid for at "lade op". Jeg kan gå i flere dage uden at tale med mennesker, og det er en nødvendighed for at opnå klarhed. En gå-

eller løbetur i naturen fungerer også som en god måde for mig at genopfriske mig selv.

En af mine foretrukne praksisser er at sidde stille, finde ro indeni og spørge mig selv: Hvad vil du have, at jeg skal vide? Hvilken retning skal jeg gå? Derefter mærker jeg helt tydeligt, hvad der er rigtigt at gøre, og reagerer på det, der dukker op.

Tålmodighed er nødvendig, da det kræver tid, så vær venlig mod dig selv, for intet kan tvinges, det opstår af sig selv.

Dermed ikke sagt, at jeg er typen, der altid sidder stille derhjemme. Jeg nyder at deltage i begivenheder som koncerter eller andre sociale arrangementer, hvor jeg kan mærke energierne og lade mig inspirere af andre. Det alene kan også give livskraft og visdom, men hver ting til sin tid.

1. Definér hvem du er: Giv dig selv en karakteristik og start med "Jeg er typen, der ..." Tag et øjeblik til at reflektere over dine beslutningsmønstre. Er du den, der tager hurtige beslutninger uden at tøve, handler impulsivt, eller måske den, der nøje overvejer alle muligheder, før du træffer en beslutning? Skriv dine tanker og karakteristika ned.

2. Lyt til dine indre signaler: Hvordan oplever du din intuition? Er det en mavefornemmelse, en indre stemme eller måske en følelse af ro eller ubehag? Skriv de unikke måder, du fornemmer din intuition på.

3. Intuitionens magi: Skriv en konkret oplevelse ned, hvor din intuition har spillet en afgørende rolle. Hvornår har den hjulpet dig med at træffe den rigtige beslutning eller undgå en fejl?

4. Finpuds din sjette sans: Hvad gør du for at forbedre din evne til at lytte til din intuition? Hvordan kan du styrke forbindelsen til dine indre signaler? Skriv dine strategier og tanker ned om at blive mere opmærksom på og tryk ved din intuition.

Sammenlign ikke dit kapitel 1 med andres kapitel 20. Du er unik og præcis hvor du skal være - lige nu og her.

Tilgiv og frigør.

Tilgivelse er den mirakuløse ingrediens, der gør, at du kan male din fremtid i klare, nye farver. Du kan aldrig være fri for bitterhed, så længe du fortsætter med at tænke uforsonlige tanker. Hvordan kan du være lykkelig i dette øjeblik, hvis du vælger at være vred og fornærmet? Bitre tanker kan ikke skabe glæde. Uanset hvor berettiget du føler din harme er, uanset hvad "de" gjorde. Hvis du insisterer på at holde fast ved fortiden, vil du aldrig være fri. At tilgive dig selv og andre vil frigøre dig fra fortidens fængsel.

Når du føler, at du sidder fast i en eller anden situation, eller når du er blokeret, så betyder det som regel, at der er brug for noget arbejde med at tilgive og at du holder fast ved en situation i fortiden. Det kan være fortrydelse, sårethed, frygt, skyld, bebrejdelse, modvilje eller nogle gange endog et ønske om hævn. Hver af disse tilstande kommer af uforsonlighed, at du nægter at give slip og træde ind i det

nuværende øjeblik. Kun i nuet kan du skabe din fremtid.

Hvis du holder fast ved fortiden, kan du ikke være i nuet. Det er kun i dette "nu", at dine tanker og ord har styrke. Så du ønsker virkelig ikke at spille dine nuværende tanker ved at fortsætte med at skabe din fremtid ud fra fortidens affald.

Når du bebrejder andre noget, giver du din egen styrke væk, fordi du placerer ansvaret for dine følelser hos andre.

Mennesker i dit liv optræder måske på måder, der udløser ubehagelige reaktioner hos dig. Det var imidlertid ikke dem, der gik ind i dit sind og frembragte de knapper, der blev trykket på. At tage ansvaret for dine egne følelser og reaktioner er at beherske din "evne til at reagere". Med andre ord lærer du at vælge bevidst frem for simpelthen at reagere.

Tilgivelse er et vanskeligt og forvirrende begreb for mange mennesker, men du må vide, at der er forskel på tilgivelse og accept.

At tilgive nogen betyder ikke, at du billiger deres optræden! Tilgivelsen er en aktivitet, der finder sted i dit eget sind. Den har i virkeligheden intet at gøre med det andet menneske. Det, der sker, når du tilgiver, er, at det befrier dig for smerten. Det er ganske enkelt en måde, hvorpå du frigør dig selv for den negative energi, som du havde valgt at holde fast ved.

Tilgivelse betyder heller ikke, at du skal acceptere, at andres handlinger og optræden volder dig smerte. Nogle gange betyder tilgivelse at give slip: Du tilgiver personen og giver slip på ham eller hende. At stå fast og sætte sunde grænser er ofte det mest kærlige, du kan gøre – ikke kun for dig selv, men også for det andet menneske.

Uanset hvilke grunde du har til at have bitre, uforsonlige følelser, kan du godt komme ud over dem. Du har et valg. Du kan vælge at forblive fastlåst og bitter, eller du kan gøre dig selv en tjeneste ved villigt at tilgive, hvad der er hændt i fortiden – give slip på det – og så gå videre med at skabe et glædesfyldt, tilfredsstillende liv.

Du har friheden til at gøre dit liv til, hvad du ønsker, det skal være, fordi du har friheden til at vælge.

Jeg ville ikke være, hvor jeg er i dag, hvis jeg ikke havde tilgivet de mennesker, der har såret mig. Jeg har ikke lyst til at straffe mig selv i dag for det, de gjorde mod mig dengang. Der med ikke sagt at jeg byder dem velkommen i mit liv. Jeg holder dem på afstand, men er ikke bitter på dem længere.

Det er vigtigt at vælge de mennesker i livet, som giver lige så meget godt retur, som du selv giver dem.

Jeg omgiver mig med mennesker, der oprigtigt ønsker mig det bedste i livet og som er ægte. Ægte mennesker der øser ud af ægte kærlighed og som jeg ægte elsker tilbage. For det er den slags mennesker, der har valgt mig for den jeg er og omfavner alle mine små særheder og alt hvad jeg har med i bagagen fra fortiden.

Vær ikke bange for at lukke mennesker ind i dit liv, der kan bidrage med helt andre ting end dem du selv repræsenterer, for det kan blot inspirere til din udvikling, men se efter

det autentiske og det ærlige i de mennesker
der skal være i dit liv.

1. Frigørende Forladelse:

Dyk ned i dit indre og identificer den person i dit liv, som du føler behov for at tilgive for at frigør dig selv. Visualisér en personlig konfrontation eller brug et spejl som din fortrolige ven. Udforsk dine følelser og oplevelser og skriv det ned i et brev. Riv brevet i stykker som symbol på at give slip.

2. Invitation til Mod:

Forestil dig at invitere en særlig person ind i dit liv, en person du måske mangler modet til at involvere. Hvad forhindrer dig i at tage dette skridt? Dyk ned i de psykologiske barrierer, der måtte eksistere, og overvej hvordan du kan overvinde dem.

3. Modets Transformation:

Udforsk, hvordan du kan finde det nødvendige mod. Skal du ændre dine vaner, tage små skridt eller drastiske beslutninger? Reflekter over, hvad der skal til for at transformere frygt til mod.

4. Spejling af Selvet:

Forestil dig at se dig selv gennem andres øjne. Hvad tror du, de ville bemærke? Tag et kig på din egen selvopfattelse og sammenlign den med den, du tror andre har. Udforsk forskelle og ligheder.

5. Selvbillede og Ønskebillede:

Dyk ned i, hvordan du ser dig selv i øjeblikket. Hvordan vil du gerne ses? Sammenlign dine nuværende tanker om dig selv med den ønskede version af dig selv.

6. Personlighedsopgradering:

Identificere aspekter af din personlighed, som du ønsker at ændre for at blive en bedre udgave af dig selv. Reflekter over, hvordan disse ændringer kun er for din egen personlige vækst.

*Selvkærlighed er et kompas, der peger os nordpå...
op mod stjernerne.*

Taknemmelighed.

Jeg dyrker bevidst taknemmelighed hele dagen igennem. Det inkluderer endda at udtrykke taknemmelighed over for livløse genstande som min bil eller et hus, jeg har boet i. Jeg kan blive helt følelsesladet, når jeg sælger en bil eller et hus. Bilen har ført mig fra sted til sted, og huset har været "vært" for mange gode begivenheder, og som har givet varme og tryghed. Ja, jeg bliver simpelthen rørt, selvom det bare er materielle ting.

Selvfølgelig er jeg også taknemmelig for de mennesker, jeg har i mit liv, og dem jeg møder på min vej. Jeg sætter pris på de mindste gestus, de viser, eller de handlinger, de gør for mig eller mine kære.

I min søns opdragelse lægger jeg vægt på at lære ham om høflighed og taknemmelighed. Jeg anser det som en vigtig del af hans opvækst, og det særlige er, at det har en positiv indvirkning på hans omgivelser.

Under min egen opvækst var ressourcerne begrænsede, så når mine søskende og jeg endelig fik noget, var vores taknemmelighed dyb og oprigtig.

I den moderne verden, vi lever i nu, er det muligt at få adgang til alt. Butikker har en bred vifte af varer og har åbent det meste af døgnet hver dag.

Hvor jeg kommer fra, var det ikke altid en garanti, at der var tilstrækkeligt med brød i den lille landsbykiosk, så alle i køen kunne få. Derfor værdsætter jeg i dag alt, selv de små ting, herunder materielle goder. Det betyder dog ikke, at alle skal have den samme opfattelse, da vi alle er opvokset forskelligt og har forskellig baggrund.

Jeg har opdaget, at jo mere taknemmelig jeg er, desto flere grunde finder jeg til at være taknemmelig. Det bringer glæde ind i mit liv, og jeg føler mig virkelig velsignet.

Om aftenen, lige inden jeg skal sove, gennemgår jeg dagen, mens jeg tænker over, hvad jeg er taknemmelig for.

Jeg praktiserer også selvtilgivelse, hvis jeg føler, at jeg har begået fejl, sagt noget upassende eller truffet en beslutning, der ikke var den bedste. Jeg overvejer, hvordan jeg kunne have gjort det bedre. Jeg er sikker på, at dette bidrager til min personlige udvikling, og det gør mig klogere på mig selv, mine handlinger og reaktionsmønstre, så jeg er bedre forberedt næste gang.

1. Refleksion over Fortidsfortrydelse:

Tag dig tid til at identificere en handling, du fortryder. Hvad er det, du har gjort, som stadig påvirker dig?

2. Læring fra Fortiden:

Dyk ned i den erfaring og reflekter over, hvad du har lært af den handling. Hvordan har det formet din forståelse af dig selv og dine handlinger?

3. Næste Handlingstrin:

Planlæg, hvordan du vil handle anderledes næste gang en lignende situation opstår. Hvad kan du gøre for at undgå gentagelse og vokse som person?

4. Selvtilgivelse og Taknemmelighed:

Tillad dig selv at tilgive. Acceptér, at mennesker laver fejl, og se på fejlene som en del af din rejse. Vær taknemmelig for den læring, det har bragt ind i dit liv.

5. Taknemmelighedspraksis:

Giv dig selv tid til at reflektere over ting, store og små, som du er taknemmelig for i dit liv. Hvordan påvirker denne praksis din overordnede livskvalitet?

Lær at være taknemmelig for alt det, du allerede har, mens du forfølger alt det, du ønsker.

Pas på din krop.

Der er mange måder at pleje din krop på. Motion, frisk luft, søvn, kost og vitaminer er velkendte, vigtige elementer. Nogle faster, følger juicekure eller afholder sig fra specifikke fødevarer i flere timer, dage og/eller uger. Hvad der er bedst for den enkelte, er op til én selv at finde ud af.

Jeg foretrækker at spise fødevarer, der kan gro. Det fungerer bedst for mig, men måske er der en anden tilgang, der er bedre for dig. Prøv dig frem. Jeg vil også anbefale en biopat, så I sammen kan få et overblik over, hvilke belastende faktorer, der kan påvirke kroppens evne til at bevare eller opnå så god en sundhedstilstand som muligt. På den måde sikrer du dig, at du får de nødvendige vitaminer, mineraler og urter, som du har brug for.

Noget, der også er enormt vigtigt, er at opretholde harmoni mellem krop, sind og sjæl og alt derimellem. At holde hovedet klart og tankerne sunde og positive er ikke mindre vigtigt.

Tal positivt om din krop og hele dig til dig selv, for din krop opfanger den negative energi, som du udsender.

Det er også vigtigt at ryde op i fortiden, da den kan være lagret i kroppen og forårsage smerter eller endda livstruende sygdomme.

Alt dette er en form for selvkærlighed. Det er aldrig for sent at udvise og som du ved, er der ingen ventetid på at elske dig selv.

Det er afgørende at lytte til din krop, da den afspejler din psykiske tilstand. Under min uddannelse som kropslig psykoterapeut blev jeg overrasket over, hvor meget min krop kunne fortælle mig. Hovedet og kroppen er tæt forbundet, så det, der fylder i sindet, påvirker kroppen.

Under min bearbejdning af forskellige psykologiske emner fra min fortid og deres forløsning, oplevede jeg, hvordan min krop ændrede sig i takt med det. Dybe spændinger løsnede op, og jeg fik en forbedret kropsholdning. Jeg fik en mere harmonisk kropsform og mine organer

virkede, som havde de fået et serviceeftersyn.

Jeg lytter altid til, hvordan min krop har det, i stedet for at presse på med træning eller deltage i arrangementer, når jeg mærker at min krop har brug for hvile eller ro. Hvis jeg ikke tager hensyn til det, mærker jeg det tydeligt bagefter.

Hvad er sund kost for din krop? Vi har alle forskellige behov, så det er vigtigt at lære og huske at lytte til din krop. Jeg har personligt erfaret, at når jeg spiser vegansk på retreats, hvor maden er afstemt til min kropstype, oplever jeg øget energi, mindre væskeophobning og en tilpasning af min vægt til min kropstype.

Mange mennesker har ikke mulighed for at leve på denne måde i længere perioder. Det kræver tilpasning af vaner og mønstre. Det er vigtigt at huske, at kroppen har brug for tid til at tilpasse sig og afgifte, især når det kommer til kostændringer.

Nogle trøstespiser, mens andre "straffer" sig selv ved kun at spise, når de mener at have "fortjent" det. Vi er vokset op med bestemte spisevaner fra familie og kultur, men nu er det op til dig at beslutte, hvad der passer dig bedst, så du kan trives.

Jeg tror på, at mad er et intuitivt udtryk for selvkærlighed. Når vi virkelig respekterer os selv, vil vi naturligtvis nære vores kroppe med sund energi.

Den første del af at opnå en sund krop, er at elske dig selv. Derefter bliver det at pleje og passe på sig selv på alle fronter en del af den daglige selvkærlighed, som du øver dig i.

Starten kan være udfordrende, da kroppen har en tendens til at vende tilbage til det, den er vant til. Hold ud og tag det skridt for skridt i dit eget tempo. Pludselig vil du opdage, at du har skabt nye og bedre vaner og mønstre.

Uanset om du overvejer at blive veganer eller ej, kan clean eating være en nem og lækker måde at hæve dine vibrationer på. Mad kan

enten hjælpe kroppen med at helbrede eller forårsage sygdom.

Jo sundere vi spiser, desto mere afgifter vores krop. Dette skaber en højere frekvens, forebygger sygdomme og bidrager til øget lykke. Vi har alle forskellige behov, så find din egen sunde livsstil.

Tag dig tid til at nyde din mad og virkelig smage den. Hjælp din krop ved at tygge maden mange gange. Vær opmærksom på madens temperatur, fordi for varm eller for kold mad kan skabe overarbejde for kroppen.

Lyt til kroppens signaler og tag ansvar for din egen sundhed og velvære. Du er den eneste, der har ansvaret for din krop, sind og sjæl. Sæt dig ind i, hvad der er bedst for dig, og tag dig tid til at pleje dig selv på alle fronter.

Pas på din krop, den skal bære dig hele livet.

1. Følelsesmæssig Spisevaner:

Reflekter over den mad, du indtager i løbet af en dag. Hvad siger det om din følelsesmæssige tilstand? Er der bestemte mønstre eller vaner, du bemærker?

2. Ønsker til Forandring:

Identificér om der er noget, du gerne vil ændre i din kost. Er der fødevarer, du vil inkludere eller udelukke for at forbedre dit velvære?

3. Sund Kostplan:

Forestil dig din ideelle sunde kostplan. Hvordan vil den se ud? Inkluder en bred vifte af næringsrige fødevarer, der støtter din fysiske og mentale sundhed.

4. Hvordan påvirker kosten dit velvære?

Overvej, hvordan din nuværende kost påvirker din energi, humør og generelle velbefindende. Er der ændringer, du kan foretage for at forbedre disse områder?

5. Skridt mod Forandring:

Opsæt nogle konkrete skridt for at implementere de ønskede ændringer i din kost. Hvordan vil du gradvist skabe en sundere spisevane?

*When you undervalue what you do, the world will
undervalue who you are*

- Oprah Winfrey

Skab din fremtid nu.

Du fortjener at leve det lykkeligste drømmeliv. Du er faktisk født ind i denne verden med et formål, og det er at trække det allerbedste ud af det, at trives og have et langt lykkeligt og sundt liv.

Jeg tænder min livslykke hver gang, jeg tager det skridt ud i det ukendte. Hver gang jeg kaster mig ud i noget nyt, hvor tvivlen pirrer, men hvor det føles rigtigt indeni.

Usikkerheden og at forlade komfortzonen gør oplevelsen spændende og følelsen af succes endnu mere dyb, fordi jeg ikke vidste, hvad jeg begav mig ud i, eller om det overhovedet var muligt at opnå. At udforske nye områder tænder en gnist i mig, der motiverer mig til at yde det ekstra, der kræves. Sådan vokser jeg og beriges med erfaring, uanset udfaldet.

Hvordan tænder du din indre gnist og lykke? Husk på du er "forfatteren" af dit eget liv, så skab den historie, du allerhelst vil leve. En dag vil du se tilbage og glæde dig over, at du tog skridtet! Alt det, du drømte om, og måske ikke troede var muligt, har du formået, og du

kan dele dine erfaringer med dine børnebørn og oldebørn. Ja, jeg skrev oldebørn, for jeg tror på, at når vi lever det liv, vi ønsker, og udfolder vores fulde potentiale, lever vi også længere og bevarer en ungdommelig glød gennem årene.

Frygt ikke, for du kan kun lære af det – både det gode og det dårlige. Desuden er frygt blot en tanke, der har udløst en følelse i dig og bremser dig i at handle. Det starter med tanken, og den kan du ændre. Så skriv en ny fortælling som den "forfatter," du er i dit eget liv.

Bestem selv, hvad du vil opnå i DIT liv. Glem de gamle, negative overbevisninger, der engang var indgroet i din krop; de hører ikke længere til hos den nye version af dig!

1. Blomstring og Drømmeliv:

Reflekter over din nuværende tilstand.

Blomstrer du, eller er der områder, der har brug for næring og pleje?

2. Drømmelivets Mål:

Identificér klart dine mål for det drømmeliv, du ønsker. Hvad ønsker du at opnå på kort og lang sigt?

3. Handling og Fremdrift:

Evaluer din nuværende position i forhold til dine mål. Er du allerede på rette vej, eller er der afjusteringer og handlinger, der skal til for at komme videre?

4. Næring til Drømmene:

Overvej, om du får nok af det, du har brug for, for at realisere dine drømme. Hvad skal du gøre for at give næring til dine ambitioner?

5. Fortsat Vækst:

Hvordan kan du fortsætte med at vækste og udvikle dig? Er der områder, hvor du kan investere mere tid, energi eller ressourcer for at støtte din blomstring?

Du kan ikke flygte fra dig selv, så du kan lige så godt nyde dit eget selskab.

Tag imod dit liv

Min karriererejse startede, da jeg var 13 år gammel. Jeg begyndte som skolepige i en butik, og efter 9. klasse blev jeg tilbudt en mesterlære i samme butik, hvilket jeg accepterede. Dog vidste jeg inderst inde ikke, hvad jeg egentlig gik ind til.

Jeg indså hurtigt, at handels- og kontoruddannelsen ikke var noget for mig, men alligevel gennemførte jeg hele uddannelsen.

Da min daværende kæreste fik kontrakt i Belgien, fulgte jeg med ham. Mens jeg var i Belgien, var jeg en del alene i vores lille lejlighed på landet. Meget af tiden gik med at læse psykologi og jeg lærte mig selv at tegne. Jeg tegnede portrætter og smukke kjoler, men havde ikke andet at foretage mig i den landsby vi boede i. Jeg var kun 19 år og kedede mig en del.

Efter knap et år i Belgien besluttede jeg, at jeg ville tage endnu en uddannelse, denne

gang en uddannelse, som jeg brændte for. Jeg ville være beklædningsdesigner.

Da jeg fortalte mine nærmeste, at jeg ville uddanne mig til designer, var der meget få, der troede, at det kunne lade sig gøre. Det var udfordrende at komme ind på uddannelsen, og desuden var det en dyr affære, især da de bedste skoler lå i København, hvor jeg ikke havde bolig.

På trods af disse udfordringer gjorde jeg alt for at realisere dette ønske. Jeg satte mig for, at jeg nu ville bevise for alle dem, der tvivler på mig, og ikke mindst bevise over for mig selv, at ALT kan lade sig gøre, så længe du virkelig ønsker det. Jeg forfulgte målrettet denne drøm og blev optaget på Danmarks mest anerkendte designskole i København.

Jeg forlod Belgien og fandt en dejlig bolig i Charlottenlund, hvor jeg nød min studietid til fulde. Jeg satte mig et mål og det var at starte et designstudio i Spanien, hvor jeg ville designe smukke kjoler. Så snart jeg havde afholdt mit afsluttende modeshow i Skt. Nikolaj Kirken, realiserede jeg denne drøm.

I Spanien oplevede jeg stor succes med mit designstudio, men på et tidspunkt blev der så meget at se til, at jeg ikke havde tid til at tilbringe kvalitetstid med familien, når de besøgte mig i Spanien. Jeg var hele tiden på arbejde, da mit studio var i nederste etage af det hus jeg boede i. Dette fik mig til at stoppe op og reflektere over formålet med at stresse rundt og forsømme det, der virkelig betød mest; familietid.

Jeg besluttede mig for at lukke mit studio og købe et hus oppe i bjergene tæt på havet, hvor der var mere roligt.

I løbet af denne periode fortsatte jeg med at fordybe mig i psykologisk faglitteratur. Det blev en dejlig meditativ periode i mit liv, hvor jeg virkelig kom i kontakt med kernen i mig.

Efter tre år i rolige omgivelser i Spanien indså jeg, at jeg ville noget mere end blot at sidde i Spanien og filosofere over livet. Jeg længtes efter at opleve verden og følte, at der var behov for mere indhold i mit liv.

Tanken om at blive stewardesse, helst hos SAS, havde strejft mig allerede, da jeg

boede i Charlottenlund. Jeg blev altid fascineret, når jeg så stewardesser i deres elegante uniform. De udstrålede autoritet og havde tydeligvis en masse fantastiske oplevelser med sig i bagagen.

Jeg troede dog ikke helt på, at det kunne lade sig gøre, da optagelseskravene var meget høje, men jeg gjorde forsøget og gav ikke op. Efter tre forsøg blev jeg indkaldt til samtale, bestod alle sprogtestene samt de psykiske- og helbreds-mæssige prøver.

Wow, sikke en sejrsfølelse! Nu var jeg stewardesse, og karrieren kørte på skinner. Kort tid efter min start blev jeg uddannet mentor og purser, og til sidst fik jeg opfyldt et stort ønske om at rejse oversøisk, til alle de spændende kontinenter.

Mens jeg var stewardesse, var jeg også værge for en ung dreng, som boede i mit hjem. Han blev anbragt hos min kæreste og mig, fordi ingen bosteder ønskede at tage ansvar for ham. Han var i en meget skidt situation og psykologisk ustabil, men han fik

et dejligt liv hos os, indtil han blev myndig nok til at bo for sig selv.

Jeg følte dog stadig, at jeg manglede mere psykologisk værktøj. Derfor gik jeg ned i tid og startede på en 4-årig psykoterapeutuddannelse, mens jeg fløj på deltid. Uddannelsen kunne jeg bruge både i min stilling som stewardesse og som værge for et anbragt barn, der havde hårdt brug for retning i livet.

Efter jeg fik min søn, valgte jeg at forlade stewardessearbejdet for at tilbringe mere tid med ham. Denne beslutning åbnede op for min kreative side inden for boligindretning. Det viste sig at være en indbringende levevej, som jeg kunne forsørge min familie med. Jeg har opnået betydelig succes med at transformere forfaldne boliger og bringe dem til deres fulde glans.

I verdenen af boligindretning oplever jeg glæden ved at lege, nærmest som at være et barn igen. Jeg udtrykker ikke blot min kreative side, men også den psykologiske, når jeg omhyggeligt overvejer, hvordan en

familie kan trives i en given bolig. Min tilgang er strategisk, idet jeg tænker nøje over, hvordan man kan optimere pladsen for at opnå maksimal værdi, især med henblik på eventuel salg af boligen. Det er en yderst spændende hobby, der ikke kun tillader mig at udfolde min kreative side, men også at anvende den psykologiske dimension inden for samme arbejdsfelt.

Parallelt med min karriere har jeg engageret mig som frivillig hos 'Center for Seksuelt Misbrugte' og 'Voldsramte Kvinder'. Jeg har faciliteret forløb både online og ved fysiske møder. Disse forløb har været yderst gavnlige for deltagerne, da de har haft mulighed for at være sammen med andre i lignende situationer, hvor de kunne støtte hinanden og forstå hinandens baggrund.

Under corona-pandemien startede jeg onlineforløb, da jeg ikke kunne bære tanken om, at disse kvinder skulle efterlades i deres egne udfordringer uden støtte. Det blev en stor succes, og mange fik den nødvendige hjælp – også udlandsdanskere kunne nu få støtte. Det er utrolig givende at kunne hjælpe

mennesker på den måde, og det er noget, jeg fortsat vil gøre. Ikke kun fordi det gør en forskel i deres liv, men også fordi det beriger mit eget. At hjælpe andre er en af de mest hjertevarme handlinger, man kan udføre, samtidig med at det giver så meget tilbage. Det er en af de mest berigende og højtflyvende aspekter af livet.

Jeg deler min karriererute her for at understrege, hvor vigtigt det er at følge ens drømme, for ALT er muligt, hvis man virkelig ønsker det. Det er heller ikke skamfuldt at ændre kurs, når man opdager, at det alligevel ikke er den rette vej. Det er en del af læringsprocessen. Vi er nødt til at prøve forskellige ting for at finde den rette sti og det rette spor, som er det, der virkelig er meningen for en. Man vil tydeligt mærke, hvad der er rigtigt og forkert, fordi man netop har mærket efter hele vejen mod sit mål.

1. Giverens Gengældelse:

Reflekter over tidligere oplevelser, hvor din hjælp blev gengældt. Hvad lærte du af disse situationer?

2. Hjælp til Andre:

Identificér personer i dit liv, der måske har brug for din hjælp. Hvordan kan du bidrage positivt til deres liv?

3. Selvhjælp:

Vurder områder i dit eget liv, hvor du har brug for støtte eller hjælp. Er der nogen, du kan række ud til for støtte?

4. Netværk og Fællesskab:

Overvej at opbygge og styrke dit sociale netværk.

Hvem er der omkring dig, som du kan dele glæder og udfordringer med?

5. Balance i Hjælp:

Find en balance mellem at tilbyde hjælp og modtage hjælp. Begge sider af denne dynamik er vigtige for personlig vækst og fællesskabsstyrkelse.

Ingen er nogensinde blevet fattig af at give

- Anne Frank

F ind hjem til hjertet

Hvis du har svært ved at mærke, hvad du vil, og at udleve dine drømme, kan det skyldes, at du ikke er helt hjemme i dig selv. Det vigtigste er at finde ind til hjertet igen, og dette kan opnås gennem hjertemeditation og grounding, hvilket betyder at finde fodfæstet igen.

Efter at have været flyvsk i dine tanker og følelser kan det lamme dine handlinger, hvilket skaber en følelse af ikke at være god nok, fordi du ikke får gjort det, du i bund og grund ønsker.

Forestil dig et træ med rødder solidt placeret i jorden, stammen står fast og kan støtte rødderne sikkert, så de kan suge næring til hele træet. Bevægelse i grenene og bladene er en god ting. På samme måde er det vigtigt, at du finder dit fodfæste og grounder dig, så du kan give din krop næring og mærke hele dig. Være smidig, bevægelig og ikke fastlåst i hverken krop eller tanker. Ligesom bladene

på et træ, der også bevæger sig, er godt for både krop og sind.

Derfor er det vigtigt at bruge kroppen, strække ud og lave øvelser, der gør kroppen fleksibel og smidig. Jo ældre man bliver, jo sværere bliver det, derfor er det en god idé at starte nu.

Øvelser om morgenen efter en meditation vil være optimalt og behøver ikke tage mere end 15-20 minutter. De 5 tibetanere kan anbefales, og du kan selv justere sværhedsgraden.

Hvorfor er grounding vigtig? Det hjælper dig med at hvile i dig selv igen, tør at sige fra og tilvælge dig selv. Det åbner dig op for selvkærlighed og at modtage kærlighed fra andre. Grounding giver livskraft og energi fra rodchakraet. Jorden er vores mest primære og vitale energikilde. Et liv uden grounding er et liv, der ofte ikke leves fuldt ud, og hvor engagementet mangler.

Hver gang du føler dig splittet eller desorienteret, er det en god idé at grounde

og centrere dig selv. I mange spirituelle praksisser er det første skridt at lære at finde fodfæste ved at forbinde dig energisk til Jordens kerne.

Hold begge fødder på jorden og træk energi ind i dig selv, eventuelt med vejtrækningsøvelser. Selv når du ønsker at meditere, vil du opdage, at grounding gør det nemmere og hjælper dig med at finde din indre fokus. En god øvelse er at gå en tur i naturen, eventuelt med bare fødder i græsset eller sandet. Nogle omfavner endda træer og taler til dem.

Uanset din overbevisning kan denne enkle praksis gøre en enorm forskel i dit liv. Der er mange teknikker til jordforbindelse, og det er klogt at finde dem, der fungerer bedst for dig.

1. Lille Indsats, Stor Effekt:

Identificér små handlinger, du kan implementere dagligt, som vil have en positiv indvirkning på dit liv som helhed. Hvad er disse handlinger?

2. Optimering af Hverdagen:

Hvordan kan du optimere din daglige rutine for at skabe en mere positiv og meningsfuld hverdag?

3. Kortsigtede Mål:

Sæt konkrete mål for denne uge, denne måned og dette år. Hvad ønsker du at opnå på kort sigt?

4. Skridtmodellen:

Identificér det første, andet og tredje skridt mod at nå dine mål. Skab en klar skridtmodel for at opnå succes.

5. Daglig Evaluering:

Indfør en daglig refleksion for at evaluere, hvordan dine handlinger bidrager til dine langsigtede mål. Hvad kan justeres for at optimere resultaterne?

*Hindringer er de skræmmende ting, man ser, når
man fjerner sine øjne fra målet.*

Husk at have det sjovt

For nogle mennesker er det nemmere end andre at have det sjovt. Det ligger ikke altid lige naturligt for alle. Mange bærer rundt på tunge byrder fra fortiden, men jeg er overbevist om, at med lidt indsats og øvelse hver dag, hvor du for eksempel tvinger et smil frem for dig selv, vil gøre en kæmpe forskel. Med små skridt bevæger du dig opad og hælder mere til det sjove end for eksempel brok og bitterhed.

Nogle kan have så ondt i livet, at de kun ser mørke alle vegne, mens andre griner sig ud af smerten. Uanset hvad er det også vigtigt at kigge indad, finde ind til kernen og overveje, hvad du selv ønsker med livet.

Fortiden er overstået og kan ikke længere ændres. Lige meget hvor meget du ønsker, at det var anderledes, eller du vil have afklaring eller en undskyldning for at være behandlet forfærdeligt, kan det ikke ændres. Tilgivelse, enten til dem der har forvoldt dig smerte eller til dig selv for, at du ikke gjorde det bedre,

kan hjælpe dig videre. Det betyder ikke, at du anerkender det, der er sket, men at du slipper dig selv fri fra de lænker, der holder dig tilbage fra at leve dit fulde liv.

Kig fremad, dyrk det, du elsker, med dem du elsker og stoler på. Undgå drama, også i form af nyhederne på tv, som lever af at fortælle alt det skrækkelige, der sker i verdenen.

Husk at tænke positivt hele vejen rundt, både om dig selv, andre og livet.

Nu er tiden inde til at have det godt, dejligt og sjovt. Sørg for at omgive dig med mennesker, der løfter dig, frem for mennesker, der tynger dig og skaber drama. Find nogle aktiviteter som gør dig glad. Dyrk ikke det der tynger, dyrk det positive, som du oplever i livet. Der er masser af det, og du kan begynde nu med selv at skabe noget positivt og givende, som giver mening for dig.

1. Slip fortiden:

Identificér specifikke elementer fra fortiden, der ikke længere gavner dig. Hvad skal du give slip på for at skabe plads til det nye?

2. Skab Plads til Det Nye:

Udvikl en strategi til at frigøre dig fra det, du ønsker at give slip på. Hvordan kan du aktivt skabe plads til nye muligheder og oplevelser?

3. Fokus på Det Sjove og Vidunderlige:

Definér klart, hvad der bringer glæde og vidunder ind i dit liv. Hvad er de sjove og vidunderlige elementer, du ønsker mere af?

4. Integration i Livet:

Udvikl konkrete skridt for at integrere det sjove og vidunderlige i din dagligdag. Hvordan kan du aktivt inkorporere disse elementer for at skabe en mere glædesfyldt fremtid?

Husk at gøre dette med kærlighed og tålmodighed, da forandringer kan tage tid, men de er værdifulde for ens velvære.

*Accepter det, der er . Giv slip på det, der var. Hav
tillid til det, der kommer.*

Tillid

Jeg besluttede mig for at have TILLID til fremtiden og ville lære at nyde og have det sjovt.

Jeg havde det ikke særlig sjovt i den første halvdel af mit liv, men jeg føler nu, at jeg har indhentet det forsømte siden da. Det er nok også derfor, at jeg har bestræbt mig på at opnå så mange mål og drømme, som jeg overhovedet kunne, tidligt i mit liv.

At give slip på fortiden har været en nødvendighed for mig, for mit helbred sagde simpelthen fra, og jeg var tvunget til at se på, hvad der tyngede mig.

Jeg kan mærke, at fortiden ind imellem stadig spiller ind i form af mit helbred. Hvis jeg i perioder ikke lytter til, hvad jeg i virkeligheden har behov for, opstår der en reaktion i min krop. Det kan være smerter i led eller muskler, min mave kan gøre ondt, eller det kan trykke for brystet.

Jeg ved nu med sikkerhed, at når det gør ondt et sted i kroppen, har jeg trådt over mine grænser på den ene eller anden måde. Ubevidst har jeg pådraget mig selv smerte. Undertrykker jeg noget psykisk for længe, siger kroppen automatisk fra i form af smerte eller sygdom. Det er egentlig et smart design, men det ville være endnu smartere, hvis jeg lærte at stoppe op, inden kroppen stopper det for mig.

Jeg har været nødt til at kigge ind i mit indre barn. I starten var det enormt svært at forholde mig til, for 'den lille pige' fandtes ikke fysisk, men nu forstår jeg, at den lille pige, som jeg var engang, findes inden i mig, i mit sind. Så når jeg reagerer uhensigtsmæssigt i nogle sammenhænge, er det 'den lille pige', der er på spil, som ikke føler sig hørt eller set. Det er tydeligt for mig nu og hjælper mig meget til at forstå mit reaktionsmønster. Det forhindrer mig i unødvendige konflikter og dermed indre smerte.

Dermed ikke sagt, at jeg har løst gåden og altid ved præcis, hvordan jeg skal handle og reagere, men det hjælper mig til at forstå.

Indimellem kan jeg ændre kurs inden det gør skade, og hvis ikke jeg når det, så er jeg blevet den erfaring rigere.

Jeg er nødt til at være villig til at elske mit indre barn. Jeg ser det på den måde, at den 'lille pige' vidste ikke bedre, men nu ved hun, at hun har lov til at fylde og have en mening. Ikke mindst ved hun, at hun er værdifuld og har fortjent at blive elsket. Det er nemlig sådan, at selvværdet kan styrkes.

Vi alle er sat i denne verden, fordi vi er skabt til at opnå det, vi drømmer om, for at give og få kærlighed. Kærlighed er vitterligt kodeordet.

At have forståelse og kunne rumme andre mennesker, trods alt det de kommer med, hjælper mig til se, forstå og til at give plads til mig selv. Jo hurtigere kan vi heale sammen. Så træd ind i nuet, få det bedste ud af alt i dette sekund, og kom ud, vær præcis den du er, og leg med.

Da jeg for alvor fik øjnene op for at leve i nuet og nyde livet i fulde drag, var da jeg havde en nær dødsoplevelse for nogle år siden.

Jeg og min daværende kæreste var på ferie i Caribien, og efter et par døgn opstod der en orkan. Vi endte med at blive indespærret på et lille hotelværelse. Vi anede ikke hvor længe det ville stå på, for det begrænset information vi fik, var på spansk.

Vi havde blot minibaren, hvor der kun var to flasker vand, lidt peanuts, og nogle små flasker alkohol. Det kunne vi ikke leve af. Så da der pludselig blev helt stille udenfor og regnen stoppede, vovede jeg mig ud for at hente vand ved poolbaren, som lå ca. 300 m fra værelset. Jeg nåede kun lige 100 meter væk, så vendte stormen tilbage i en enorm hastighed, som jeg aldrig havde oplevet før, og en 10 meter lang palme landede få meter fra mine fødder. På det tidspunkt vidste jeg ikke, at der var noget som hed orkanens øje, hvor der er stille og roligt et øjeblik, og hvor stormen derefter vender tilbage med fuld kraft.

Alt var vådt og ødelagt, og der lå døde dyr blandt mudder, planter, liggestole, og andet

som var blevet kastet rundt. Jeg stod der med vand til knæene i chok over, hvor tæt palmen var fra mig, og hvor hurtigt stormen var vendt tilbage. Jeg besluttede at løbe tilbage på værelset, fordi stormen blev værre for hvert sekund.

Alt udenfor blev fuldstændig jævnet med jorden. Vi boede på et 5-stjernet luksushotel dyr-resort, som var kendt for deres smukke eksotiske dyr, der gik frit rundt på hotellets grønne områder. Mange af de eksotiske dyr lå døde rundt omkring, og poolen var fyldt med mudder og liggestole kastet rundt.

Vi alle blev evakueret i en hal og kunne ikke komme fra øen, før vandet trak sig tilbage. Lastbiler og busser kunne heller ikke komme til vores hotel, da en bro på vejen var oversvømmet. Så vi kunne ikke få proviant i nogle dage.

Vi levede på vand og rom, for det var, hvad der var tilbage på hotellet, og som ikke var blevet skadet af vandet, der var steget op og drevet ind på hotellet.

Denne oplevelse fik mig til at tænke over, hvor heldige vi er, at leve i Europa med så gode kår og vejrforhold.

Da der faldt lidt ro over situationen, og vandet trak sig, gik vi en tur på stranden. Vi kunne se, at mange mennesker nu stod uden tag over hovedet, fordi de fleste boede i bambushytter. Derfor var mange mænd bevæbnet ude foran deres hus, for at passe på deres sidste ejendele.

Dette er ikke et sted, hvor de får hjælp af staten, så alle de mennesker, som nu var uden tag over hovedet, frøs i vandmasserne og stod helt på bar bund, uden et hjem og havde mistet de fleste ejendele.

Selv hotellets personale var taget hjem til deres egen familie, for at beskytte dem.

Da vi endelig blev hentet i busser og kørt til lufthavnen, så vi, at der blot stod en skranke midt i en masse ruiner. Selve lufthavnen var blæst væk, da den også var lavet af bambus. Men vi kom på et fly og blev fragtet hjem. Sikke en lettelse da vi landede på fast jord igen.

Efter denne oplevelse, som fik mit grundvold til at ryste, tænkte jeg meget over tingene, fortid som fremtid og hvad jeg egentlig ville med livet. Livet var da mere skrøbeligt, end jeg havde forestillet mig, for det hele kunne tydeligvis være væk i morgen, der skulle blot en storm til.

Jeg besluttede mig for at have TILLID til fremtiden og ville lære at nyde og have det sjovt. 'Det er alligevel ude af mine hænder', tænkte jeg. Efter denne oplevelse følte jeg, at universet på en måde gav mig et hint til, hvilken retning jeg skulle gå.

På det tidspunkt boede jeg i Spanien, hvor jeg stadig havde mit designstudio. Efter den oplevelse, vi havde været igennem, følte jeg at jeg måtte gøre noget nyttigt. Jeg besluttede jeg mig for at sætte tøjet på auktion, som jeg havde på lager, for at sende pengene til de ramte i Caribien. Jeg var meget rørt over denne oplevelse og havde ondt af de indfødte.

Jeg stræbte efter mere i livet end blot at designe tøj til velhavende mennesker. Jeg

ønskede noget meningsfuldt, hvor jeg kunne bidrage til at hjælpe andre. Før jeg tog det skridt, blev jeg dog nødt til at opleve yderligere to "hint" fra universet, før jeg fuldt ud forstod.

Jeg var vidne til en skovbrand, der næsten nåede op til mit hus i Spanien, og oplevede desuden et røveri i mit hjem begået af bevæbnede mænd. Disse begivenheder udgjorde det afgørende skub mod en ny retning, og jeg traf endelig beslutningen om at vende tilbage til Danmark.

Jeg følte mig heldig over at have overlevet alle de katastrofer, der var så tæt på mig, fordi det blev en øjenåbner for mig. Derfor dedikerede jeg en betydelig del af min fritid til frivilligt arbejde med udsatte mennesker. Min psykoterapeutuddannelse kommer mig til gode, og selvfølgelig også min livserfaring fra mit noget specielle liv.

Gennem mit frivilligt arbejde med udsatte kvinder fik jeg indsigt i, hvordan overgreb påvirker mennesker og hvordan de kan komme videre i livet efterfølgende. Der

igennem og det jeg selv var udsat for i Spanien har lært mig at værdsætte de vigtige ting i livet, se det positive frem for det negative, og vigtigst af alt, ikke lade mig påvirke af omverdens meninger og holdninger, men i stedet mærke efter, hvad der er føles bedst og sundest for mig. For det er trods alt mit ansvar at jeg får et godt og dejligt liv.

Jeg er så velsignet at have de dejligste mennesker omkring mig, som ønsker mig det bedste, og omvendt. Dog har jeg måttet arbejde med mig selv for ikke at vende tilbage til den lille, pleasende pige, som jeg engang var, og som kostede mig meget energi.

Nu er jeg nået langt og er blevet god til at vurdere, hvad, hvem og hvornår jeg bruger tid og energi på omverdenen, så det ikke tapper mig. Ofte er vi fanget af dagligdagens dramaer. Vores opfattelse er så begrænset, at vi let bliver distraheret af nyhederne, tv'et eller de sociale medier. Selv de små ting, som at lytte til dramaet gennem familie eller

vores omgangskreds, kan holde os fanget i den negative energi.

Hvordan bryder du ud af den negative spiral og skaber en positiv forandring i dit liv? En af de effektive metoder er at være opmærksom på de små ting omkring dig. Nyd øjeblikke som solopgangen, vinden der blæser mod dit ansigt, eller vandet, der nærer din krop og holder dig i live. Tag dig tid til selvomsorg gennem ting som et afslappende bad, iført et nyt sæt tøj eller en forfriskende tur i havet. Disse handlinger hjælper dig med at hæve din energifrekvens og gøre det lettere at forblive i en positiv tilstand.

Accepter, at fortiden ikke kan ændres, men du har magten til at starte et nyt kapitel lige nu. Lad dette kapitel være det bedste i dit liv, hvilket vil skabe grundlag for endnu flere positive oplevelser. Fokuser på den skønhed, der omgiver dig, på dine egenskaber og på hvor fantastisk det er at være i live.

Jeg reflekterer ofte over min afdøde far, som jeg ved ville ønske, at jeg levede mit liv fuldt ud, noget han ikke selv nåede. Den tanke

motiverer mig kraftigt, og det er en stærk drivkraft at stræbe efter at gøre det godt, ikke kun for mig selv, men også i hans minde.

Åbn dit hjerte og din bevidsthed for at skabe muligheder for de gode ting, der venter dig. Nogle gange er det nødvendigt at lukke døre bag dig for at se de nye, der åbner sig, og som kan føre til noget endnu bedre.

Husk, du er skaberen af den verden, du ønsker at leve i. Tænk på dit liv som den smukkeste bog, og du er forfatteren. Skriv et kapitel, som du vil være stolt af at dele med dine børn, børnebørn og dem, der står dig nær.

Livet er en smuk rejse, og du er en smuk del af den. Tillad dit indre lys at skinne frit. Luk øjnene og mærk et smukt lys i dit hjerte. Lad dette lys vokse, sprede sig gennem hele dit væsen. Du vil blive overrasket over den indre magi, der udfolder sig.

Identifikation af Overbevisninger:

“Jeg tror på, at jeg ikke er god nok til at tackle udfordringer.”
Denne overbevisning påvirker min adfærd ved at skabe tvivl og frygt for at prøve nye ting.

Udfordring af Overbevisninger med Nedslående Spørgsmål:

1. Er det en sand overbevisning, eller er det en antagelse?
2. Kan jeg virkelig vide, at det er sandt, det som jeg er overbevist om?
3. Hvordan reagerer jeg, når denne overbevisning dukker op?
4. Hvem ville jeg være uden denne overbevisning?
5. Kunne det modsatte være lige så sandt?

Åbning for Andre Perspektiver:

Jeg kan se situationen anderledes ved at anerkende mine succeser og styrker. Jeg kan også overveje, at fejl og udfordringer er en naturlig del af vækst og læring.

Integration af Nye Perspektiver:

Jeg kan arbejde på at integrere nye og mere positive perspektiver ved at fokusere på mine tidligere succeser og

huske, at ingen er perfekte. Jeg kan ændre min overbevisning ved gradvist at udforske og acceptere mine evner og muligheder for læring.

Husk, at denne proces kræver selvrefleksion og åbenhed over for at udforske nye måder at tænke på. Vær tålmodig med dig selv, mens du gradvist ændrer disse overbevisninger.

*Kunsten ved at være lykkelig er at gøre sine
glæder enkle*

- Peter Plys

Tro på det.

Det er aldrig for sent at forandre dit liv. Nogle gange kræver det, at du træder ud af din komfortzone og udforsker både dig selv og verden omkring dig. Dette åbner døren for nye indsigter og perspektiver, der kan udvide din horisont betydeligt. Selvom du har haft bestemte overbevisninger i lang tid, behøver du ikke at binde dig til dem for evigt. Tænk tanker, der støtter og opmuntrer dig.

Gamle overbevisninger fra fortiden kan fungere som forhindringer på vejen mod lykke. Ofte er vi ikke engang klar over, hvor negativt vi tænker om os selv. Denne negative indre dialog stammer ofte fra det miljø, vi voksede op i. Mennesker, steder og situationer, der udløser det os, kan ramme på et underbevidst niveau på grund af en ubalance.

Derfor er det afgørende at undersøge, hvilke tanker du har om dig selv. Det kan være noget, nogen i dit liv har sagt om dig, og som du har internaliseret. Måske har en lærer

sagt, at du ikke er god til sport, eller en anden person har udtrykt negative synspunkter om dig, som du har taget til dig. Disse ting kan have en langvarig indflydelse på dit selvopfattelse.

Jeg opmuntrer dig til virkelig at have tillid til og tro på, at du fortjener at indtage din plads i livet. Det første skridt på denne rejse er at være villig til at åbne dit hjerte for kærlighed. Vi kan virkelig elske andre, når vi lærer at elske os selv. Det er vigtigt at elske og værdsætte dig selv, for det er sådan, vi skaber et kærligt nærvær i verden. Kærlighed vender altid tilbage til dig. Som det ofte er blevet sagt, er det svært at give kærlighed til andre, hvis du ikke engang kan lide dig selv. Så lad dine kære mærke, at du elsker dig selv og gør gode ting for dig selv.

Inden i hvert hjerte findes den magiske gnist. Har du nogensinde bemærket, når en person træder ind i et rum og udstråler en unik energi, der nærmest lyser hele lokalet op? Disse mennesker er typisk ægte, autentiske og i harmoni med sig selv. Der er ingen

facade; de har tillid til sig selv og elsker den person, de er.

Hvert minut af dit liv er en mulighed for at vælge kærlighed. Når du lærer at udtrykke dig gennem kærlighed, handler du venligt, både over for andre og dig selv.

Begynd allerede NU.

Du er meget mere, end du kan forestille dig!

Som pilot af dit liv står du ved roret og styrer retningen. Her er nogle refleksionsspørgsmål for at definere din kurs:

- **Målkortlægning:**
 - Hvilke konkrete mål vil du opnå? Det kan være personlige, professionelle eller åndelige mål.
- **Startpunkt:**
 - Identificer dit nuværende sted i livet. Hvad har du allerede opnået, og hvad er din aktuelle situation?
- **Kursens Retning:**
 - Hvad er din ønskede retning? Beskriv tydeligt den kurs, du ønsker at tage i dit liv.
- **Handlingsplan:**
 - Udvikl en handlingsplan for at nå dine mål. Hvad er de konkrete skridt, du skal tage for at komme nærmere din ønskede kurs?
- **Hindringer og Udfordringer:**
 - Identificer potentielle hindringer og udfordringer på vejen. Hvordan vil du håndtere dem, hvis de opstår?
- **Ressourcer og Støtte:**
 - Hvad har du brug for for at nå dine mål? Er der ressourcer eller støtte, du kan søge for at lette rejsen?
- **Evalueringspunkter:**
 - Planlæg evalueringspunkter undervejs. Hvornår vil du stoppe op og vurdere din kurs? Er der behov for justeringer?
- **Selvrefleksion:**
 - Tag regelmæssigt tid til selvrefleksion. Hvordan påvirker din nuværende kurs dit velbefindende og lykke?

Husk, at som pilot har du beføjelse til at justere din kurs, når det er nødvendigt. Vær fleksibel, vedholdende og hold fokus på dine mål for at skabe en vellykket rejse gennem livet.

*De dage, hvor du synes at du kun kan se mørke
skyer, over dit hoved - så tænk på, at skyer ALTID
blæser væk*

*“Da jeg fløj, som stewardesse, skinnede solen altid op over skyerne, det
var det bedste ved det job” - Justyna*

Tænd dit lys

Hvordan bryder du ud af dine blokeringer og de gamle mønstre, så lyset kan skinne igennem? Når du først bliver opmærksom på de mønstre, der holder dig tilbage, og undersøger dem, kan du frigøre dig fra deres greb. Alt, hvad du behøver at gøre, er at sætte intentionen om at leve et liv fyldt med glæde og lykke.

Uanset vores baggrund bærer vi ofte noget fra fortiden med os. Mange af os har traumer, der stadig sidder fast i vores krop. Med de rette redskaber kan vi frigøre og kanalisere disse traumer ud af vores system. Nogle har måske oplevet voldelige forhold eller vokset op med fysisk, psykisk eller følelsesmæssig vold. Når vi konstant kæmper for overlevelse, lærer vi at holde fast i traumer i vores kroppe.

Andre kan bære på skuffelser, der er svære at slippe. At holde fast i traumer kan ske bevidst eller ubevidst, og det kan forhindre os i at mærke vores følelser omkring en given situation, hvilket kan føre til psykisk eller

endda fysisk smerte. Ofte kan kropssmerter være en indikation af, hvad der foregår i vores liv. Smerte i nakke eller skuldre kan for eksempel indikere vrede eller ønsket om at undgå at se sandheden i øjnene.

- **Identifikation af Mønstre og Blokeringer:**
 - Reflekter over dine tankemønstre, om det er frygt, bekymringer, fordomme eller selvkritik. Identificer klart de mønstre, der begrænser dig.
- **Analyse af Begrænsninger:**
 - Dyk dybere ned i at forstå, hvordan disse mønstre og blokeringer begrænser dig. Hvordan påvirker de dine handlinger, beslutninger og din generelle livskvalitet?
- **Udvikling af Bevidsthed:**
 - Skab bevidsthed omkring dine blokeringer. Hvornår opstår de? Er der bestemte situationer, der udløser dem? Jo mere du forstår dem, desto bedre kan du håndtere dem.
- **Brydning af Blokeringer:**
 - Overvej, hvad der skal til for at bryde disse blokeringer. Er det ændring af tankegang, eksponering for frygtede situationer eller arbejde med selvaccept? Skab en plan for at udfordre og bryde disse mønstre.
- **Find Dit Indre Lys:**
 - Identificer, hvad der giver dig glæde, styrke og positiv energi. Hvad er dine passioner og interesser? At forbinde med disse elementer kan hjælpe dig med at finde og styrke dit indre lys.
- **Tænd Dit Lys:**
 - Definér handlinger, der hjælper med at opretholde og styrke dit indre lys. Det kan være daglige affirmationer, mindfulness-praksis, positiv selvrefleksion eller andre aktiviteter, der nærer din sjæl.

At bryde begrænsende mønstre kræver bevidsthed, viljestyrke og handling. Arbejd gradvist mod at frigøre dig selv fra disse blokeringer og skab plads til at lade dit indre lys skinne stort og klart.

*Der er en revne i alting, det er sådan lyset kommer
ind*

- Leonard Cohen

Hvordan føles et lykkeligt liv?

Følelsen af et lykkeligt liv varierer betydeligt fra person til person. Det er en subjektiv oplevelse, men der er nogle fælles træk, der ofte karakteriserer denne tilstand. Du kan mærke en varm glæde indeni, en rolig varm stemning, der fylder din krop. Verden omkring dig synes lysere, og ting ser smukkere ud. Du udstråler det automatisk, når du er bevidst om dit smukke, autentiske jeg. Du er opmærksom på din unikhed og er tilfreds med den måde, du opfatter livet på.

Glæden ved selve livet bringer dig stabilitet, og du nyder hvert vidunderlige øjeblik, det byder på. Hver oplevelse føles som en velsignelse, og du er åben for at modtage kærlighed, glæde og lykke. Som en naturlig konsekvens begynder du at ændre vaner, tage bedre vare på dig selv, og stå op for dine behov. Du føler dig sikker på dig selv.

Så husk at minde dig selv om, at du er speciel - ingen er som dig. At elske dig selv er en hyldest til din sande kraft, dit smukke

lys, din krop, dit sind, din ånd og alt, hvad du er. Når du har en fuld forståelse af selvkærlighed, befinder du dig i din kernekraft, hvor intet synes umuligt, og du føler naturligt en trang til at stræbe efter det ypperste i livet.

Det interessante er, når du først forstår konceptet selvkærlighed og fylder hele dit væsen med ren kærlighed, vil du ikke længere føle ønsket om noget andet, for alt hvad du nogensinde har brug for, er allerede inden i dig!

At elske sig selv er en livslang rejse, og en enormt vigtig og kraftfuld rejse, da det udgør kvaliteten af dit liv. Her er nogle refleksionsspørgsmål, der kan guide dig hjælpe dig med at komme i gang:

- **Selvkærlighedens Essens:**
 - Hvad betyder selvkærlighed for dig? Definer det på en personlig måde, der resonerer med dine værdier.
- **Forelskelse i Dig Selv:**
 - Hvordan forestiller du dig processen med at forelske dig i dig selv? Visualiser de positive ændringer og følelser, der kommer med selvkærlighed. Identificer dine positive kvaliteter, talenter og præstationer.
- **Selvomsorg:**
 - Hvordan tager du vare på dig selv? Dette kan omfatte sund kost, motion, tilstrækkelig hvile og mental afslapning.
- **Positive Affirmationer:**
 - Hvad siger du til dig selv? Udtryk kærlige og positive affirmationer for at styrke dit selvværd.
- **Tid til Glæde:**
 - Hvad bringer glæde til dit liv? Gør mere af det, der får dig til at smile og føle dig godt tilpas.
- **Selvkomplimenter:**
 - Hvornår sidst komplementerede du dig selv? Anerkend dine præstationer og små sejre hver dag.
- **Grænser og Respekt:**
 - Hvordan sætter du grænser? Respekt for dig selv ved at etablere sunde grænser i dine relationer.
- **Fokus på Selvudvikling:**
 - Hvordan stræber du efter personlig vækst? Sæt mål for selvforbedring og vækst.

- **Mental Sundhed:**
 - Hvordan plejer du din mentale sundhed? Prioriter tid til meditation, mindfulness eller aktiviteter, der bringer ro til dit sind.
- **Selvfejring:**
 - Hvad har du opnået, som du kan fejre? Anerkend dine præstationer og vær stolt af dine fremskridt.
- **Kærlighedsritualer:**
 - Hvordan indarbejder du kærlighedsritualer i din daglige rutine? Skab små øjeblikke, der er dedikeret til selvkærlighed.

Husk, at selvkærlighed er en daglig praksis. Start småt, vær tålmodig med dig selv og vær åben for at udforske nye måder at udtrykke kærlighed til dig selv på.

Husk på, at hver tanke og hvert ord påvirker din krop og dine omgivelser og åbner vejen for forandring. Grundlæggende set siger du til din underbevidsthed: "Jeg tager ansvar. Jeg er opmærksom på, at der er noget, jeg kan gøre for at ændre mig."

Underbevidstheden er enkel. Den har ingen strategi eller planer. Den reagerer på, hvad den hører. Tænk over, hvad du virkelig ønsker lige nu. Hvad ønsker du af dit liv i dag? Mange af os hænger fast, ofte fordi vi tror, at vi ikke fortjener det, vi ønsker. Men du behøver ikke føle, at du ikke kan ændre dig på grund af fortidens overbevisninger. Vi kan slette gamle overbevisninger og skabe nye, der gavner os i det liv, vi ønsker at skabe nu.

Du kan afdække, om du tror, at du fortjener noget ved at reflektere over dine drømme og bemærke de tanker, der opstår. Skriv dem ned, som jeg tidligere foreslog, så du kan se dem klart. Det eneste, der afholder dig fra at fortjene noget eller elske dig selv, er en

andens tro eller mening om dig, som du har accepteret som sandhed.

Når du ønsker at omprogrammere falske eller negative opfattelser, skal du overveje den første tanke, du har brug for at skabe det nye i dit liv. Hvad er grundstenen eller fundamentet, du skal stå på? Hvad skal du være klar over i dig selv? Nogle gode begyndelsestanker kunne være:

- Jeg er værdifuld.
- Jeg fortjener det gode.
- Jeg elsker mig selv.
- Jeg tillader mig selv at realisere mine drømme.

Disse begreber udgør grundlaget for opfattelser, som du kan bygge videre på. Hvis du stadig har en vane, du ikke har forløst, så spørg dig selv, hvad den gør for dig. Hvad får du ud af det? Hvis du ikke får noget svar, så spørg på en anden måde: "Hvad ville der ske, hvis jeg ikke længere havde denne vane?" Svaret er ofte, at "mit liv ville være bedre," hvilket peger på troen på, at vi fortjener et bedre liv.

Husk, at kroppen er designet til at bevare vaner, selv dårlige, som en overlevelsesstrategi.

Det kan være svært i starten at slippe af med gamle vaner, men ved at hæve dig kan du erstatte dem med nye, sunde vaner. Øvelse gør mester!

Når du begynder at tale og tænke mere positivt, kan det virke udfordrende i starten, ligesom at så frø i jorden. Resultaterne kommer ikke øjeblikkeligt, men med tålmodighed vil positivitet åbne nye veje for dig, føre dig til nye ideer og skridt, der vil hjælpe dig på din rejse. Husk, at processen indebærer fremskridt, tilbageskridt og fremadskridt igen. Det er en naturlig del af forandringsprocessen.

Husker du, hvor frustrerende det var at lære at bruge en computer? Det krævede øvelse. Du skulle forstå dens virkemåde og lære alle dens systemer.

En af måderne, hvorpå du kan tillade livets positive og sunde udvikling for dig, er ved at erklære din egen personlige sandhed. Beslut dig for at bevæge dig væk fra de begrænsende opfattelser, der har nægtet dig

de goder, du så inderligt ønsker. Forpligt dig til at slette de negative tankemønstre fra dit sind. Slip din frygt og de begrænsninger, der har holdt dig tilbage.

Selvom jeg har erfaret, at vi ikke altid kan forblive 100 procent positive, og selv har oplevet dårlige tider, ser jeg på livet som en fantastisk og glædesfyldt oplevelse. Jeg tror på, at jeg er i sikkerhed, og at alt udvikler sig, som det skal. Uden skyggesiden ville vi ikke værdsætte lyset, og jeg mener, at livets udfordringer er som vores personlige lærere. Det er blevet min personlige overbevisning.

Når udfordringer opstår i mit liv, reflekterer jeg over, hvorfor jeg skal igennem dem, og hvad jeg kan lære af dem. Dette gør mig stærkere til næste udfordring.

I perioden, hvor jeg led af gigt og ikke kunne bruge hverken hænder eller fødder, husker jeg, at jeg tænkte: "Jeg vil komme igennem dette; jeg nægter at lade mit liv stoppe." Jeg undersøgte derefter alle muligheder for at helbrede mig selv, både naturligt, videnskabeligt og spirituelt. Med den nye

viden gjorde jeg alt, hvad der skulle til. Efter halvandet år var jeg smertefri og fri for medicin. Det bekræftede for mig, at tanker og den indre kraft og styrke, vi alle besidder, kan flytte bjerge! Tro er nøglen, og det kræver praksis og vedholdenhed.

Jeg tror også på, at det, jeg har brug for, kommer til mig på det rette tidspunkt. Når noget går skævt i mit liv, begynder jeg straks at tænke: "Alt går godt, det er okay. Jeg ved, at det er helt i orden. Der er noget, jeg skal lære, noget jeg skal opleve, og jeg vil komme igennem det - stærkere på den anden side." Jeg gør mit bedste for at berolige mig selv, tænke rationelt og arbejde mig igennem det hele. Det tager måske lidt tid, men det viser sig indimellem, at tingene, der syntes som store katastrofer i begyndelsen, slet ikke var så katastrofale. Hver begivenhed er en læreproces.

At praktisere positiv selv-snak om morgenen og aftenen foran et spejl er utroligt givende, som nævnt tidligere. Hvis du prøver at afslutte med at give dig selv en high five i spejlet, vil du blive overrasket over, hvordan

det påvirker dig efter 30 dage. Jeg lader mine ord komme fra hjertet og siger, hvad jeg har brug for at høre den pågældende dag. Det, jeg gør i dag, overstiger langt, hvad jeg gjorde for seks måneder eller et år siden. De dårlige overbevisninger, jeg engang bar rundt på, er blevet erstattet af nye, positive tanker.

Jeg tror også på meditation. For mig er meditation at slukke for den indre dialog og lytte til vores egen visdom. Når jeg mediterer, lukker jeg sædvanligvis øjnene, tager et dybt åndedræt og spørger: "Hvad er det, som jeg har brug for at vide?" Jeg sidder stille og lytter. Jeg kan også spørge: "Hvad er det, jeg har brug for at lære?" Livet handler ikke altid om at få styr på alting, og måske handler meningen i virkeligheden om at lære noget i situationen.

Jeg begyndte at meditere, da jeg uddannede mig som psykoterapeut. I starten tænkte jeg, det var lidt fjollet; meditation var så uvant for mig og imod hele min almindelige indre programmering. Ikke desto mindre holdt jeg fast i det, og efterhånden kunne jeg mærke effekten. Hvis du støder på negativitet under

meditation, lad det komme frem. Forestil dig, at det bliver frigivet. Forsøg ikke at bekæmpe det; tillad det at flyde og passere som skyer.

Hvis du falder i søvn under meditation, er det helt i orden. Lad kroppen gøre, hvad den har brug for, og med tiden vil du finde din egen balance.

En effektiv måde at omprogrammere negative overbevisninger på er at indtale nye, positive tanker og lytte til dem, før du går i seng. Det er værdifuldt, fordi du hører dine egne opmuntrende ord. Inden du lytter, afspænd kroppen og frigør spændinger. Hvordan du gør det, er op til dig; det er din rejse. Forsøg at nå en tilstand af åbenhed og modtagelighed, for jo mere afslappet du er, jo lettere er det at integrere den nye information. Husk altid, at du er kaptajnen på dit eget fly.

At lytte til optagelser, læse bøger om opmærksomhedstræning og øve nye bekræftelser er vidunderligt. Men hvad laver du i de andre 23 timer og 30 minutter af dagen? Det er det, der virkelig betyder noget.

Hvis du mediterer og derefter styrter afsted og skælder ud på nogen, tæller det også. Meditation er fantastisk, men de andre øjeblikke er lige så vigtige.

Afslutningsvis vil jeg præsentere 18 små regler for lykke.

Tak, fordi du tog dig tid til at læse bogen. Jeg håber, du fandt glæde i det nu og vil have gavn af det i fremtiden.

De kærligste hilsner,

Justyna Debrowska

De 18 regler for lykke.

Regel #1 - Stop med at have ondt af dig selv!

Selvmedlidenhed er den mest ødelæggende følelse. Den nedbryder alt omkring dig og efterlader dig magtesløs.

Regel #2 - Vær taknemmelig.

Livet går så hurtigt, og vi når sjældent at være taknemmelige for dets gaver. Tænk på alt, du er taknemmelig for lige nu: familie, venner, sundhed, dit hjem, alt. Brug tid på at være taknemmelig hver dag.

Regel #3 – Sig ja.

Vi siger alt for ofte "Nej!" Prøv at sige "Ja!" lidt oftere til livets oplevelser. Svøm med strømmen. Sig ja til følelser, situationer, sociale invitationer og livets muligheder.

Regel #4 – Følg det, der gør dig lykkelig.

Livet fører os ofte op ad stiger, vi ikke ønsker at bestige. Hvad vil du virkelig? Følg din egen lykke og vær glad.

Regel #5 – Lær at give slip.

Følelser holder os ofte tilbage fra ægte lykke og frihed. Husk, du er ikke dine følelser. Giv slip på uønskede følelser ved at spørge dig selv: "Kan jeg give slip på dette?" Gør det og fokuser på det, der virkelig gør dig glad.

Regel #6 - Udfør tilfældige handlinger af venlighed.

At være venlig er tosidet. Det gør dig gladere og spreder glæde til andre. Gør flere tilfældige venlige handlinger hver dag – smil, hold en dør åben eller betal for en kop kaffe til nogen, der trænger.

Regel #7 - Lykke er i 'lige NU'

De fleste af os bruger vores tid overalt undtagen i nuet. Vi er fanget i fortiden eller

planlægger fremtiden. 'Nu' er den eneste tid, der virkelig eksisterer. Beslut dig for at være glad – nu.

Regel #8 - Oplev, lad være med at hamstre!

Forskning viser, at materielle indkøb kun øger lykken midlertidigt. Oplevelser giver varig glæde. Nyd safari, lær et sprog, deltag i en dansegruppe – og nyd det.

Regel #9 – Sæt pris på begge sider af mønten.

Forsøg ikke at omfavne glæden og afvise tristheden. Begge er gavnlige. Du kan ikke have den ene uden den anden. Glæden er større, når du har oplevet tristheden. Vend dit ansigt mod solen, så falder skyggerne bag dig.

Regel #10 – Vær mere social

Forskning viser, at de lykkeligste og mest succesrige mennesker har store sociale netværk. Vær proaktiv, se venner og familie, og nyd tiden med dem.

Regel #11 – Elsk mere!

Jo mere du elsker, jo gladere er du. Prøv at give mere kærlighed til alle og alt omkring dig. Venner, familie, naturen, endda fjender: Åbn dit hjerte, giv dem kærlighed – og opdag, hvad det gør ved dig. Kærlighed avler kærlighed.

Regel #12 - Hav en drøm.

Drømme er lavet til at blive levet ud. De tilføjer spænding til hverdag og giver dig mulighed for at vokse. Hvad er dine drømme? Tænk over det, skriv dem ned og gør dem til virkelighed. Intet er umuligt.

Regel #13 – Intention sætter retning

Det resultat, du forventer, er normalt det, du modtager. Hvis du ikke ved, hvor du skal hen, ledes du let i en anden retning. Sæt dig mål og planlæg, hvordan du når dem. Det behøver ikke være store spring, men tag et skridt ad gangen.

Regel #14 – Nyd simple fornøjelser

Ægte lykke findes i simple fornøjelser og ritualer. En daglig gåtur, et glas vin efter arbejde. Forkæl dig selv med det, du holder af, lav dine egne små ritualer. En 15-minutters gåtur er bedre end ingen gåtur. Små daglige hyggelige ritualer kan give dig lykkefølelsen.

Regel #15 – Acceptér hvad der er

Mange af os bruger tid på at kæmpe imod det, der er. Vi modstår vores egne følelser, opbygger vrede og bitterhed. Acceptér det, der er lige nu. Ændre det, hvis du kan. Men acceptér først, og gør noget ved det, hvis det er muligt. Ikke alt kan ændres, så det er vigtigt at acceptere, at sådan er det, og slip det.

Regel #16 – Træn og spis godt.

Din lykke afhænger af din livsstil! For optimal lykke, se på, hvad du indtager, mængden og typen af din kost. Prøv at bevæge dig så meget som muligt. Tag cyklen i stedet for

bilen, brug trapperne i stedet for elevatoren, og gå nogle gode ture hver dag. Tag Omega 3 kosttilskud, multivitaminer, mineraler og spis varieret. At tilfredsstille dine behov og leve sundt gør dig glad.

Regel #17 – Tjek ud og vær ikke bange.

Vi får ofte et nyt perspektiv på livet efter at have mistet et familiemedlem eller overlevet en katastrofe eller en sygdom. Vent ikke på, at livet minder dig om det. Sluk for mobilen indimellem, og vær ikke bange for at gå glip af noget. Din egen tid er vigtigst, og du får den aldrig tilbage. Vær ikke bange for at sige nej til noget for at vælge dig selv.

Regel #18 – Grin, dans, smil!

Tag dig tid til at le af livets små finurligheder! Udstrål din glæde, det smitter, og nyd livet maksimalt. Omgiv dig selv med glade mennesker, lyt til vidunderlig musik, tag danselektioner, og glem ikke at lege og opleve.



Jeg håber at du finder tid, ro og overskud til at gå igennem opgaverne og få mest muligt ud af bogen. Jeg vil også anbefale dig at se på de opgaver, du har løst, om et halvt års tid for at vurdere, om dine svar ville være de samme eller om du har rykket dig til et nyt sted. Reflekter over din forandring og om du er på rette vej. Hvis nødvendigt, kan det være gavnligt at genlæse bogen og løse opgaverne igen.

Nu vil jeg bede dig om at trække vejret dybt nogle gange. Åben dit bryst og giv dit hjerte plads til at udvide sig, så du giver plads til at udvikle dig. Fortsæt med at øve dig på de forskellige øvelser. Før eller senere vil barriererne begynde at falde fra og give plads til alt det nye, der venter dig.



Om forfatteren



“Jeg har i mit arbejde undersøgt og behandlet smerter i psyken og følelseslivet og har på baggrund af flere års erfaringer sammensat et meget effektivt program.

Min metoder er for unge og voksne med psykiske gener af den ene eller anden art. Vi mennesker er nemlig ikke så forskellige, som vi ynder at fortælle os selv. Det gælder for os alle, at tanker skaber følelser, følelser skaber vores handlinger, som skaber det liv vi lever. Så i bund og grund er det vores tanker, som vi skal forstå og ind imellem tøjle.

Vi bruger uforholdsmæssigt meget tid på spirallignende tankemønstre og ubæredygtige bekymringer. Ved simple kneb kan man rent faktisk slippe fri af de lænker, der fastholder en i mønster, hvor vi overtænker og overanalyserer. De fleste af os kender det levende.” - Justyna Debrowska, Certificeret Psykoterapeut.

Mød Justyna Debrowska, en forfatter og sindets opdagelsesrejsende! Med års dybdegående studier og udforskning har hun dykket ned i de komplekse have af psykisk smerte og følelsesliv, og derfra har hun destilleret en blanding af visdom og effektive metoder, der udgør grundlaget for hendes transformative program.

Justyna ser gennem illusionen af vores unikke livshistorier og afslører den fælles tråd, der binder os sammen som mennesker. Det er en forståelse af, at tanker giver ophav til følelser, som igen styrer vores handlinger og former den virkelighed, vi lever i. I hjertet af hendes metode ligger erkendelsen af, at det er vores tanker, vi skal forstå og indimellem tøjle.

Vi har alle en tendens til at snurre rundt i sindets labyrint, fanget i endeløse tankebaner og uholdbare bekymringer. Justyna mener, at ved hjælp af simple tricks kan vi faktisk bryde fri fra lænkerne, der binder os til mønstre, hvor vi overtænker og overanalyserer. Hun inviterer os til at genkende og udfordre de mentale fængsler, vi skaber for os selv, og giver os nøglerne til at åbne døren til en friere og mere bevidst eksistens.

Justyna Debrowska er en guide for dem, der ønsker at navigere gennem labyrinten af tanker, en brobygger mellem følelser og handlinger, og en visdomsformidler, der hjælper dig med at forstå den dybe forbindelse mellem sjælens rige og den daglige virkelighed. Velkommen til Justynas verden, hvor dine tanker udforskes, forstås og frigøres.