

FORORD

Der er stor forskel på at overleve og på virkelig at LEVE. Du har fortjent at leve, så du hver morgen tænker: ”Wauw, hvor jeg glæder mig til at komme i gang med denne dag”. Det er den følelse, Wauw-effekten handler om!

Sådan kan du bruge bogen

Vi tror på, at nogle af vores idéer vil springe dig i møde, og du vil tænke: ”Ja, det er præcis det, jeg har brug for”. Hvis en af os siger noget, som du ikke er enig i, så ignorer det, og glæd dig over, at der sikkert er andre, der får glæde af netop de ord. Det vigtigste er ikke, at vi alle ser livet igennem de samme brilleglas, men at du fokuserer på den coaching, de øvelser og de historier, der tænder dig mest.

Så længe dit hjerte og dit sind er åbent over for nye måder at gribe tingene an på, garanterer vi, at dit udbytte ved Wauw-effekten er mere energi, glæde og velvære. Denne bog er dybt personlig, og vores hensigt er, at du vil skabe ultimativ wauw-effekt i dit liv. Derfor har vi bestræbt os på, at give dig fem valgmuligheder for, hvordan du kan arbejde med bogen på en måde, der passer bedst til dig.

1. Du kan læse den fra begyndelse til slutning, imens du arbejder på at styrke alle områder af dit liv.
2. Du kan udvælge de kapitler, du trænger mest til at arbejde på.
3. Du kan læse alle Pernilles og Gittes personlige historier og lade dig inspirere til selv at skabe Wauw-effekt.
4. Du kan gå direkte til coachingdelen og øvelserne i hvert kapitel og nøjes med at læse opsummeringen af kapitlets indhold i Wauw-punkterne.
5. Du kan nøjes med at lade dig inspirere af citaterne.

Vi tror på, at du kan få det hele. En sund økonomi, en dejlig velfungerende familie, en super trimmet krop og en interessant karriere. Men hvem siger, at du skal have det hele på en gang? I nogle perioder har du måske mest lyst til at fokusere på karrieren, og andre perioder vil du hellere være hjemme med dine små børn. Det vigtigste er, at du plejer de områder af livet, der giver dig størst glæde lige nu. Inden du går i gang med bogen, så spørg dig selv: "Hvilke områder i mit liv trænger til mere Wauw-effekt?". Er dit parforhold gået op i karklud og joggingbukser, er det måske en god idé at gå til kapitlet: "Få din kærlighed til at blomstre". Mangler du energi, fordi du slæber rundt på for meget fedt, så kan det være en idé at starte med at få din krop i form med kapitlet: "Slank med Wauw-effekten". Dog anbefaler vi stærkt, at du starter med at læse kapitlet: "Skriv en ny historie", da det handler om dine begrænsende og styrkende overbevisninger. Uanset om du ønsker flere penge, færre kilo eller mere kærlighed, så udspringer ALT i dit liv fra dine indre overbevisninger. Hvis du tror, du kan, har du ret. Hvis du tror, at du ikke kan, så har du også ret. Dette kapitel er selve fundamentet til alle de områder, du vælger at arbejde med.

Hvert kapitel begynder med en positiv bekræftelse, som er god at gentage om og om igen, imens du arbejder med det område i dit liv. Med positive bekræftelser planter du nye sunde frø i din underbevidsthed. Med Wauw-effekten vil du opleve, at det ikke behøver at være et surt slid at foretage positive ændringer. Ligesom en blomst ikke kæmper for at gro, behøver du heller ikke at kæmpe for at udvikle dig. Når du be-

gynder med at skrive en ny positiv historie, gentage de positive bekræftelser og foretage øvelserne i et behageligt tempo, vil du iagttage dine frø spire, blomstre og inden længe stå i fuld flor. Det vigtigste er, at du nyder både processen og resultaterne ved at læse Wauw-effekten.

Hvorfor har vi skrevet Wauw-effekten sammen?

Vi kender hinanden igennem månedsmagasinet Q. To forskellige kvinder med forskellige baggrunde og forskellig livsstil. Allerede efter vores første møde hos Aller for ca. fire år siden, fandt vi ud af, at vi deler mange af de samme livsfilosofier. Inden mødet sluttede, sagde vi til hinanden: ”Vi skal holde foredrag sammen, og en dag skriver vi en bog” – og det gjorde vi så.

Vi har forsøgt at udtrykke sandheden, som vi oplever den, og bogen er skrevet direkte fra hjertet.

Vores fælles livsfilosofi og hele grundstenen i Wauw-effekten er:

- Du har ansvaret for dit eget liv.
- Du er hverken mere eller mindre heldig end andre. Held forekommer, når muligheder og talent mødes.
- Det er ikke nødvendigvis din skyld, når der sker smertefulde begivenheder i dit liv, men du er selv ansvarlig for, hvordan du kommer videre, og hvad du lærer af det.
- Alt, hvad der sker i dit liv, giver dig muligheden for at lære dig selv endnu bedre at kende.
- Det, du fokuserer mest på med dine tanker, ord og handlinger, er det, du skaber i dit liv. Dette kaldes den selvopfyldende profeti, og vores erfaring viser, at det virker.
- Livet er simpelt, men ikke altid nemt. Det handler om at yde, nyde, give og modtage kærlighed.

Rigtig god læselyst!

SKRIV EN NY HISTORIE

”Når jeg er ked af noget, vælger jeg at skrive en ny historie
– og får det straks meget bedre.”

Du er lige blevet fyret, det knaser i parforholdet, og du har taget fem kilo på af at trøstespise. Øv, hvor ser livet bare tomt og trist ud. Men sådan behøver det slet ikke at være. Selvom du ikke altid kan styre, hvilke begivenheder der sker i dit liv, kan du altid vælge, hvilke historier du fortæller dig selv om de begivenheder, der sker. Fyringen bliver en mulighed for at udforske din passion og finde et job, du trives med. De fem kilo ekstra fedt motiverer dig til at løbetræne. Og problemerne i parforholdet giver jer anledning til at komme tættere på hinanden ved hjælp af parterapi. Det er nemmere sagt end gjort at bevare det lyse sind, når dine følelser sidder uden på tøjet, og du har lyst til at gemme dig under dynen. Men ved at være din egen positive forfatter løfter du den tunge dyne, og problemerne bliver lettere at tackle. Ikke at det nødvendigvis er dårligt at føle smerte. Rent faktisk er det vigtigt at gå igennem smerten ved at mærke den, så du er i stand til at lære noget af den. Ignorerer du smerten nu, vil den blive ved med at poppe op til overfladen som en hoppebold i et glas vand. Du må tage bolden op og undersøge den. Men i stedet for at være lænket til smerten i dage, uger, måneder og år kan du ved at skrive en ny historie hurtigt få det bedre. Alle har det, der kaldes ”kælderøjeblikke”. Spørgsmålet er bare, hvor hurtigt du er til at komme op på første sal og få noget lys igen. Ingen

andre end du kan være inde i dit hoved, og derfor er du altid selv forfatter til dine egne fortolkninger af livet. I dag får du et ”forfatterkursus” i, hvordan du selv kan skabe positive historier og dermed være herre over dine følelser. Du vil lære, at din fortid ikke behøver at afgøre, hvilken fremtid du får, at du nemt kan erstatte begrænsende overbevisninger med styrkende overbevisninger, og at du kan kode din underbevidsthed og bevidsthed til ultimativ succes.

Din fremtid behøver ikke at være lig din fortid

Det er ikke din skyld, hvis du havde en smertefuld barndom, men det er dit ansvar, hvilken historie du fortæller dig selv om det, der skete dengang. Måske fanger din historie dig netop i den virkelighed, du ønsker at forandre, fordi du bliver ved med at genspille de smertefulde oplevelser i dine tanker. Igen og igen spiller du de samme gamle, dårlige plader om svigt – men nu er det endelig blevet tid til at sætte en ny og bedre melodi på. Hvis de voksne ikke behandlede dig godt, da du var yngre, hvorfor skulle du så selv overtage deres negative rolle i dag ved at blive ved med at behandle dig selv dårligt? Budskabet er enkelt: Selvfølgelig vil du være påvirket af fortiden, men du behøver ikke at lade dig begrænse af den. Du har fortjent at have det godt her og nu.

Hvorfor går nogle ned med flaget i modgang, mens andre rejser sig og bliver stærkere af det? De mennesker, der klarer den, er dem, der betragter store og små problemer som en menneskelig betingelse. De måler ikke lykken ud fra manglen på problemer. Hvis du tror, at det først er muligt at være lykkelig, den dag du har en problemfri tilværelse, kommer du til at vente meget længe. De mennesker, der er lykkelige i dag, er ikke nødvendigvis dem, der havde en problemfri fortid. Hvordan tror du, at denne kvinde klarer sig i dag? Hun blev født i Mississippi i 1954 ind i en fattig afroamerikansk familie, der ikke havde penge til at købe andet end det mest nødvendige tøj og mad. Hun blev udsat for seksuel misbrug af flere mandlige familiemedlemmer, fra hun var 10 år gammel. Da hun var 13, sendte hendes mor hende til et hjem for unge teenagere

med problemer. Hjemmet var fyldt op, og hun flyttede ind hos sin far. Som 14-årig blev hun gravid og fødte en pige, der døde få timer gammel. Som teenager tacklede hun sine følelser ved at spise sig til en massiv overvægt, som hun har kæmpet med lige siden. Hvilken fremtid ville du umiddelbart tro, at denne pige havde? Pigen er Oprah Winfrey, kåret af diverse medier som USA's mest indflydelsesrige kvinde. Sangeren Quincy Jones sagde, første gang han mødte hende: "Din fremtid er så lys, at den skærer i mine øjne." En fremtid, som hun selv har valgt at være aktiv skaber af. Hun lader sig ikke kue af historien om fattigdom og misbrug, men hjælper andre med at tackle deres problemer ud fra sine egne erfaringer. I virkeligheden har du og Oprah rigtig mange ting til fælles, for vi mennesker er langt mere ens, end vi er forskellige. Selvom vi har forskellige historier, føles smerte ens for os alle, og derfor kan vi relatere til hinanden. Husk på, at du har en historie, men du er ikke din historie. Du er langt mere end datteren af alkoholikeren, den fraskilte kone eller hende, der blev mobbet i skolen. Den positive historie om dig handler mere om dit potentiale for fremtiden end om de ting, der skete i din fortid. Dit potentiale til at lære af alle situationer, til at hjælpe andre, til at rejse dig, smile og være stærkere og klogere end nogen sinde før. Hvorfor lade dig begrænse af noget, der er sket for så mange år siden? Tænk, hvis du kunne fokusere på, hvordan alt det, der er sket i fortiden, har været med til at gøre dig til den unikke og hjælpsomme person, du er i dag, med dine helt specielle talenter. Tanken om at være i stand til at hjælpe dig selv og andre, når du selv sidder følelsesmæssigt fast i fortiden, kan virke overvældende. Men tro på, at du kun er en enkelt positiv historie væk fra, at det kan lade sig gøre.

"Du kan kun leve i nuet, og derfor er det meningsløst og selvde-
læggende at lade dig selv blive såret af det, som var engang."

– Citat, Wayne Dyer.

Gitte

...

For en måned siden fik jeg selv mulighed for at omskrive nogle smertefulde begivenheder fra fortiden til en succeshistorie. Min far døde den 20. juni 2007, 63 år gammel, efter et hårdt liv med alkoholisme. Som du

”Den største opdagelse igennem tiderne er, at mennesker kan ændrer deres liv ved at ændre deres indstillinger til livet.”

**– Citat, William James,
psykolog og filosof, født 1842.**

”Det er svært at køre ind i din fremtid uden at køre galt, hvis dit syn hele tiden er rettet mod bakspejlet.”

– Citat, ukendt.

”Den dybeste sandhed er, at jeg har en historie, men jeg er ikke min historie.”

– Citat, Debbie Ford.

sikkert kan forestille dig, og måske endda selv har oplevet, er det ikke sjovt at vokse op med en far eller mor, der er stærkt alkoholiseret. Du ved aldrig, hvordan stemningen i hjemmet vil være. Er dette dagen, hvor du kan have venner med hjem? Er det sikkert at invitere ham eller hende med til skolekomedien? Og vil mor og far råbe ad hinanden, så naboerne kan høre det? Fokuserer jeg på alt dette, kan jeg bringe mig selv i en deprimeret tilstand på få minutter. Heldigvis er virkeligheden også, at der var mange positive egenskaber ved min far – og det er den arv, jeg har lyst til at føre videre. Jeg ved, at han gjorde det bedste, han kunne, ud fra de ressourcer, han havde. Skal jeg fortælle mig selv historien om, at det ikke var godt nok? Eller historien om, hvordan han har gjort mig stærkere rustet til livet? Jeg har valgt den positive historie, hvilket jeg skrev i form af et taknemmelighedsbrev, som han fik med i graven. Han har været en af mine største læremestre, og jeg elsker ham for det. Han har lært mig, hvordan jeg ønsker at leve mit liv, og hvordan jeg absolut ikke ønsker at leve det. Han er årsagen til, at jeg i en tidlig alder besluttede mig for at finde en mand, der ville være en god partner. At jeg ALDRIG bliver en kvinde, der bliver sammen med en mand med et misbrug og forklarer det med, at jeg elsker ham for meget til at gå. Man bliver klog af erfaringer. Jeg er selv i stand til at vælge, hvilken del af min fars arv der skal gå videre, og hvad der stopper her og nu. Når jeg lukker mine øjne, ser jeg den mørke, muskuløse, fysisk stærke, arbejdsomme og humoristiske far for mig. Når mine venner og bekendte reagerer kærligt ved at fortælle, hvor kede af det de er over at høre, at han er død, fortæller jeg, hvor taknemmelig og dybt lettet jeg er, for at han endelig har fået fred. At livets tømmermænd er forbi, og det eneste, der er tilbage, er ren kærlighed – ren sjæl. Det er virkelig værd at huske på følgende: Hvis fortiden er ansvarlig for, hvordan du har det i dag, og fortiden ikke kan ændres, så er du dømt til at blive ved med at have det dårligt. Heldigvis kan du ændre din historie om fortiden. Det virker! Ligesom min far var min læremester, har alle mennesker i dit liv positive ting at lære dig, hvis det er den del af historien, du fokuserer på.

”Det, der ikke nedbryder mig, gør mig stærkere.”
– Citat, Nietzsche, tysk filosof, født 1844.

Pernille

...

Hvis der er et klassisk spørgsmål, offentlige personer altid får af journalister, er det: "Kan du fortælle om din største fiasko?"

Det er en af den slags spørgsmål, der altid gør mig helt blank i blikket. Jeg kan nemlig sjældent ryste op med et par gode fiaskoer. Det er ikke, fordi jeg ikke har prøvet at være en fiasko, for det har jeg helt sikkert. Det er bare ikke en erindring, jeg gemmer på. Jeg tuder, skriger og går i seng med dynen meget langt oppe over hovedet. Jeg kan føle mig pinlig, hængt ud, dårligt behandlet og misforstået i timevis, enkelte gange i dagevis, og sjældne gange er følelsen vendt tilbage efter et par måneder. Men aldrig konstant, og som jeg sidder lige her, kan jeg faktisk ikke komme i tanke om en eneste virkelig fiasko! De fejltagelser, jeg har begået, de tidspunkter, hvor jeg er blevet fyret, fravalgt, kasseret – hører alle sammen til de mest lærerige perioder i mit liv. Jeg har lært at sige tak for de mest smertefulde processer. Jeg er aldrig den samme EFTER som FØR, og det er positivt hver gang.

De venner, jeg har holdt fast ved gennem årene, er desuden venner, der aldrig ynker, men bare siger: VIDERE!! Og jeg bruger dem meget bevidst til at flytte mig, hvis jeg sidder lidt fast i suppedasen både arbejdsmæssigt og/eller privat:

Da mit første magasinprodukt blev kasseret, gik verden lidt "under". Mens jeg pakkede kontoret sammen, ringede de fra min farmors plejehjem og fortalte, at min farmor, der var dement, ikke længere ville hverken spise eller drikke, men havde lagt sig til at dø i sin seng. Det var ligesom en af de sidste dråber, bægeret flød over. Jeg havde intet job, ingen penge, en kæmpefamilie, jeg skulle forsørge, alle de bristede drømme om eget magasin og så udsigten til, at et af de mest elskede mennesker i mit liv skulle dø. Jeg smed flyttekasserne ind bag i bilen og kørte mod Karlslunde. Da jeg passerede afkørslen til Ishøj, ringede en af mine "netværksvenner", Rune Sørensen, daværende koncerndirektør i Sonofon. Han lagde ud helt traditionelt med et: "Hvordan går det?" Det skulle han aldrig have gjort! Det væltede bare ud af mig med lidelse. Det var så frygteligt det hele, og nu blev jeg sikkert aldrig til noget, og hvad skulle jeg lave ... jeg kan ingenting!

I det hele taget var jeg vist ret ynkelig den eftermiddag ved afkørslen

til Ishøj. Rune lyttede tavst. Da min talestrøm forstummede, sagde han: "Er du færdig?" Det var jeg. "Det, du lige har fortalt mig, det fortæller du ikke til andre. Og jeg vil ALDRIG mere høre dig tale sådan igen. Tør tårerne, og kom op på hesten."

Sådan taler en sand ven. Vedkommende lytter, forstår og hjælper dig derefter op af den "kælder", Gitte nævnte tidligere. Han/hun ved – at det værste, man kan gøre, er at holde mennesker, man holder af, fast i en ulykkelig situation.

Du kan vælge at se øjeblikket som noget af det værste, men du kan også vælge at sige til dig selv: "Hvad kan jeg bruge 'dette' til?"

Jeg valgte det sidste, og den efterfølgende periode endte med at blive fuldstændig uerstattelig. For første gang i mit liv stod jeg uden job i nogle måneder. Det var aldrig sket før og lidt af en velsignelse, fordi det ganske enkelt passede med min farmors beslutning om at sige farvel til livet. Så frem for at bruge tiden på selvynk, havde jeg nu overskuddet OG tiden til at passe et af de mest betydningsfulde mennesker i mit liv i hendes sidste dage. Jeg nussede om hende, sov på gulvet ved siden af hende, lå i sengen hos hende og fortalte om, hvor højt jeg elskede hende. Jeg satte billeder af dem, hun elskede, på hendes pude, spillede hendes yndlingsmusik og fyldte rummet med lavendel. Da hun døde, døde hun med alle dem, hun elskede, ved sin side. Efterfølgende gjorde vi kvinder hende i stand. Vi vaskede hende, smurte hende ind i olie. Lakerede hendes negle, krøllede hendes hår og klædte hende smukt på. Jeg lagde hende i kisten.

I dag er jeg bare så taknemmelig over, at jeg fik den mulighed og ikke samtidig skulle slås med deadlines – splittet mellem kærligheden til et elsket menneske og det job, jeg så brændende havde ønsket mig. Og jeg fik mit magasin-job alligevel, blot året efter og langt bedre rustet.

Og hvad vil jeg fortælle med den historie: Jo! At selv de værste timer kan blive de mest væsentlige. At det ikke er muligt at kalde mit "lukkede" magasinprojekt for en fiasko – for netop den oplevelse endte med at bane vejen for en række andre succeser.

I dag kan jeg se, at det er præcis de samme mekanismer, der gør sig gældende for de mennesker, jeg værdsætter og vælger at ansætte som medarbejdere og ledere. Hvis der sker en fejl i en produktion, taler vi

om det og så videre ... jeg gider ikke lange mails/telefonopkald med forklaringer, angreb og elendighed. Vi skal videre. Vi kan godt kort tale om, hvad der gik galt med det pågældende tv-program eller forsiden på et magasin eller et bogprojekt, men derefter skal jeg kunne se i øjnene på den pågældende, at han/hun er grebet af udsigten til en ny ”kamp”.

Uanset hvor stort et talent man sidder med, kan det ikke bruges til meget, hvis fokus er nederlag, bristede håb og misforståelser. Talentet kan kun blive bragt videre ud i verden og synliggøres, hvis man har evnen til at forcere de forhindringer, man møder, positivt! Se mulighederne. Lære af dem. Som chef magter man ikke mellemledere, der hele tiden skal trøstes og hjælpes. Man kan ikke komme fra A til Å, hvis man hele tiden skal vende sig om og give en hånd og råbe hurra. Der skal, løbende, være plads til at fejre, rose og hejse flaget – men midt i kampen og på vej mod en succes, skal man stole på, at dem, man arbejder sammen med, selv er villige til at kæmpe uden for meget klynk. Lyder jeg kynisk? Måske, men det er ærlig snak, og for meget navlenulteri forsinke alle processer og gavner ingen.

■ ■ ■

**”Med tre ord kan jeg opsummere,
hvad jeg har lært om livet:
Det går videre.”**

– Citat, Robert Frost.

COACH

- Hvad er der sket i min fortid, som stadig tynger mig?
- Hvilke historier fortæller jeg mig selv om det, der skete?
- Ville jeg have det bedre, hvis jeg gav slip på denne historie?
- Hvad har jeg lært af historien?
- På hvilke områder har mine smertefulde oplevelser gjort mig bedre rustet til nutiden og fremtiden?
- Hvordan er jeg i dag blevet en stærkere person på grund af det, der skete dengang?

ØVELSE

Det er de færreste, der formår at slippe fortiden og leve 100 procent i nuet. Hvis dine tanker tager dig tilbage i tiden, kan du praktisere det der kaldes ”Memory management”, hvilket handler om at fremkalde de positive historier, der vil motivere dig til at skabe endnu flere positive historier i din nutid og fremtid.

SÅDAN GØR DU

Du udfylder din egen tidslinje ved at huske på, hvad der skete af positive ting på det pågældende alderstrin. For eksempel 5-8 år: ”Vandt min første danseturnering”, 25-28 år: ”Giftede mig med min drømmemand”. Ideen er, at du kan se sort på hvidt, hvor god en historie du også har.

Husk, at når du fokuserer positivt på din fortid, minder det dig om, hvor meget du har at glæde dig til i fremtiden. Det sjove ved denne øvelse er, at de fleste mennesker oplever, at det er svært at begrænse alt det gode til en enkelt linje. Jo mere taknemmelig du er for den historie, du har oplevet, des flere historier får du i fremtiden at være taknemmelig for. Det virker som en boomerang-effekt!

5-8 år

9-12 år

13-16 år

17-20 år

21-24 år

25-28 år

29-32 år

33-36 år

37-40 år

41-44 år

45-48 år

49-52 år

53-56 år

57-60 år

60- og opefter

Wauw! ... Prøv lige at se, hvor oplevelsesrigt og sjovt et liv du har levet indtil nu. Så hvorfor ikke fortsætte med at skrive på den positive historie?

Hvis jeg skulle leve mit liv om.

Digt af Nadine Starr, 85 år.

Jeg ville turde lave flere fejltagelser.

Jeg ville slappe af. Være mere smidig.

Jeg ville være mere enfoldig.

Jeg ville tage færre ting alvorligt.

Jeg ville tage flere chancer.

Jeg ville have flere oplevelser.

Jeg ville bestige flere bjerge og svømme over flere floder.

Jeg ville spise flere is og færre bønner.

Jeg ville måske have flere vanskeligheder, men færre indbildte.

Ser du, jeg er en af dem, der lever følsomt og sundt.

Time efter time, dag efter dag.

Åh, jeg har haft mine øjeblikke, og hvis jeg skulle leve om igen, ville jeg have flere af dem.

Faktisk ville jeg prøve på ikke at have noget andet.

Kun øjeblikke.

Det ene efter det andet, i stedet for at leve så mange år med tanker på morgendagen.

Jeg har været en af dem, som aldrig tager nogen steder hen uden et termometer, en varmedunk, en regnfrakke og en faldskærm.

Hvis jeg skulle leve mit liv om vil jeg rejse med mindre bagage.

Hvis jeg skulle leve mit liv om, ville jeg begynde at gå barfodet tidligt om foråret.

Og blive ved længere hen på efteråret.

Jeg ville danse mere.

Jeg ville unde mig selv flere karruselture.

Jeg ville plukke flere tusindfryd.

Mange kvinder har mailet Gitte digtet ”Hvis jeg skulle leve mit liv om” af Nadine Starr. Som 85-årig sidder Nadine og fortæller sig selv historien om, hvordan hun ville ønske, at hun havde brugt sit liv. Skriv din egen historie, som du ønsker, den skal lyde NU, så du ikke som pensionist kommer til at hænge fast i fortiden med en historie, der lyder, ”hvis bare ...”

Dine overbevisninger

Din indre stemme er den stærkeste stemme, du nogensinde vil lytte til, fordi den er tættest på dig selv. Siger du, at du er overbevist om, at du dumper til eksamen, ikke får jobbet eller ikke kan forføre manden, så blokerer du for din egen succes. Er du overbevist om, at alt godt vil komme til dig, så længe du gør dit bedste – så åbner du porten til nye muligheder. Inden for den moderne psykologiske tankegang, der hedder NLP, siger man, at en person har ca. 60.000 tanker om dagen, hvoraf hver eneste enten er en støttende overbevisning eller en begrænsende overbevisning. At tænke et par enkelte negative tanker om dig selv og andre ødelægger ikke så meget for dig. Gentager du derimod negative tanker flere tusinde gange om dagen, kan de til sidst så store grimme rødder i din underbevidsthed, hvilket resulterer i bunker af ukrudt.

”Hvis du tror, du kan, har du ret, og hvis du tror, du ikke kan, så har du også ret.” – Citat, ukendt.

Men hvordan kan det være, at nogle mennesker har så let ved at blomstre? Det er, fordi de har stærke overbevisninger, som de dagligt planter. Din underbevidsthed tror endnu mere på din egen stemme end på andres, så vær opmærksom på, hvad du siger om dig selv. Beslut dig lige nu for at undgå verbal selv sabotage. Forestil dig for eksempel, at du fortæller dig selv en historie om, at du ikke kan skrive. Du vil derefter bevidst og ubevidst søge beviser for, at din påstand er rigtig. Du fylder din bevidsthed med begrænsninger, der vil afholde dig fra at gennemføre

den nye bog, du arbejder på, eller den artikel, du kunne tænke dig at sælge til et magasin. Pludselig husker du den stil, du kun fik 6 for, og det brev til din veninde, som du havde svært ved at formulere. ”Det er også rigtigt, at jeg ikke kan skrive”, lyder din historie så. Alle dine spådomme går i opfyldelse, og hver gang du skal formulere noget på skrift, går klappen ned. Desværre er det ikke kun dit eget indre sludrehoved, du skal være på vagt over for. Tænk på, hvor nemt det er at tro på alle de negative overbevisninger, vi hører fra andre mennesker. ”Du bliver syg af alderdom”, ”Hvis du er alenemor, finder du aldrig en mand igen”, ”Det er umuligt at få nyt job, hvis du er over 50”. Harvard-psykologen Ellen Langer kalder disse overbevisninger for stammeoverbevisninger. Det bliver til en stammeoverbevisning, når tilstrækkeligt mange mennesker tror på det og dermed gør det til deres sandhed. Men selvom det er deres virkelighedsopfattelse, behøver det jo ikke at være din. Hvad ville der ske, hvis du valgte dine egne positive overbevisninger på alle områder af dit liv? Hvis du er overbevist om, at den perfekte partner findes til dig, at du altid vil have rigeligt med penge, at sundhed er en naturlig tilstand, som er nem for dig at bevare, at succes kommer nemt og ubesværet til dig. Wauw! ... Kan alt dette lige så godt være din sandhed? Selvfølgelig, for dit potentiale er ubegrænset. Spørgsmålet er bare, om du selv er åben for at tro på det?

Harvard-professor og psykolog Ellen Langer skriver i bogen ”Mindfulness” (du kan finde bogen på www.koldtoft.dk) om et forsøg, hun gennemførte med ældre mennesker, der viser, hvor meget vores stammeoverbevisninger betyder for helbredet, og hvordan den enkelte person kan skabe nye sunde resultater med nye positive overbevisninger. Ellen Langer tog en gruppe plejehjemsbeboere, der alle var fyldt 70 år, og ”sendte dem 40 år tilbage i tiden.” Deltagerne flyttede ind i et hus, hvor de skulle leve en uge isoleret fra omverdenen. I huset var der møbler, plakater, aviser, bøger, musik og film fra 1950’erne. Pensionisterne skulle tale om deres daværende job og fritidsinteresser i nutid – altså som om det var en del af deres hverdag i dag. Efter to dage begyndte disse plejehjemsbeboere allerede at gøre store personlige fremskridt. De begyndte selv at hente deres mad, tage ud af bordet og vaske op, hvilket de ikke gjorde på plejehjemmet. Alt lige fra deres hukommelse til deres syn og blodtryk blev bedre. Deres fingre begyndte at rette sig ud, de gik

hurtigere og blev mere bevægelige. Ellen Langers forsøg viser, at vi via vores stammeoverbevisning har lært os selv, hvordan det er at blive gammel. At disse stammeoverbevisninger om alderdom og sygdom nemt risikerer at blive en selvopfyldende profeti, hvis ikke vi selv ændrer på vores egen historie.

Det tager ikke længere tid at fortælle dig selv en positiv historie om sundhed og alderdom, end det gør at fortælle en negativ. Det ville være rart, hvis hele samfundet fokuserede mere på, hvor friske og sunde folk kan være i deres modne alder, men indtil det sker, må du selv være den ændring, som du ønsker at se hos andre. Alle forandringer starter hos dig selv.

Pernille

...

Du skal møde den eneste ene, du skal holde en tale, du skal se fantastisk ud, du skal præsentere et stort projekt, du skal låne penge i banken ... Livet stiller krav, og vi bliver alle sammen nødt til at stille op og være synlige indimellem.

Jeg bruger næsten lige så meget tid på at forberede mig mentalt, som jeg forbereder mig praktisk og teoretisk rent fagligt. Da jeg lige var blevet single igen – efter en lang og smertefuld proces, løb jeg hver morgen en tur i skoven med min hund. Turen tog en time, og jeg brugte tiden på at forestille mig, hvilken fantastisk tid der ventede lige om hjørnet. Jeg fortalte mig selv igen og igen, hvor dejlig jeg var, hvor stærk jeg var, hvor dygtig jeg var, og ikke mindst hvor heldig jeg var ... Nu havde jeg nemlig god ro til at finde den helt rigtige mand, ro til at finde mig selv, ro til at nyde min datter og sætte fuld fokus på hende og ikke mindst ro til at passe mit nye drømmejob!

Min mentale tilstand, min evne til at formidle overskud og energi er vigtig i forhold til de opgaver, jeg møder hver dag. Men det er ikke en tilstand, der er indbygget, det er en tilstand, jeg skal etablere – jævnligt!

Og selvom jeg føler mig klædt på til de fleste scenarier, er der alligevel situationer, hvor jeg helt uforberedt skal præstere noget unikt, eller hvor jeg har mistet tråden, bliver overrasket. I sådanne tilfælde er der kun ét råd: Vind tid!

Jeg vinder tid ved at trække mig tilbage. Jeg siger, jeg har glemt noget

(hvad jeg jo også har ... mig selv!) eller undskylder og går på toilettet. Jeg samler mig, samler tankerne – koncentrerer mig om det, jeg skal sige. Og så et lille tv-tip: Det kan godt larme at skulle huske en tekst, når man kigger ind i et kamera og ved, at tusindvis af mennesker ser med. Jeg sætter et andet scenario op i min bevidsthed: Jeg visualiserer min mor, min veninde, en, jeg holder af – en kæreste. Det er dem/hende, jeg taler med. Det samme lille trick udfører jeg så i baglokalet, på toilettet eller i bilen. Derefter giver jeg mig selv en lille peptalk!: ”Pernille, hold kæft, hvor er du bare skidegod, nærmest genial – der er ingen som dig! Du kan bare det der – de vil ikke undvære dig!”

Jeg er blevet så god til det, at jeg selv tror på det! Jeg har fodret min krop, min tale og min udstråling med positiv energi, og SÅ går jeg ind og fyrer den af!

Jeg kan huske, da jeg første gang pakkede alle min plancher ud oppe på koncerndirektørens kontor i Aller. Jeg kan huske, jeg havde en turkis kjole på, og at jeg smed skoene og rendte rundt på bare tæer, mens jeg forklarede. Jeg brændte SÅ meget for mit magasin. Og jeg var SÅ sikker på, at det nok skulle blive en succes. Den dag, tror jeg, at hele min fighterånd blev manifesteret i synlig energi. Der var ”no bull-shit”, og jeg ved præcis, hvad de tænkte: Hende der ... hun gi’r ikke op. – Det er den energi, jeg selv leder efter hver dag, hos de medarbejdere, der i forvejen er på arbejdspladsen, og hos alle dem, der til stadighed søger job.

Under en præsentation i en HR-afdeling, for en ny gruppe medarbejdere, stod jeg der midt i lokalet og kiggede ud over forsamlingen. Jeg tænkte: De kan blive lige det, de vil! De kan stå her som direktører om nogle år, hvis det er det, der er deres ambition. Men talent er ikke nok; vilje, mod, tro og kampånd er nødvendigt. Og det tror jeg på – at alt kan lade sig gøre, at intet behøver at stoppe dig. Så kan det godt være, du må løbe mange ture med hunden, en tur omkring et baglokale for at vinde tid eller en tur på toilettet. Det kan være, du skal øve dig igen og igen. Men jo mere du fortæller dig selv, hvor fantastisk du er, jo lettere vil det være for andre også at tro på det! Jo mere du fokuserer på viljen til at komme videre frem for på alt det, der kan gå galt – jo større sandsynlighed er der for, at du når dine mål.

COACH

Skriv, hvilke begrænsende overbevisninger du har i dag om følgende områder i dit liv:

Eks.: ”Jeg finder aldrig en mand, fordi jeg er mor til tre børn.” ”Jeg tager hurtigt på, og det er umuligt at tabe mig.” ”Jeg skylder så mange penge væk, at jeg lige så godt kan opgive at spare op.” ”Jeg bliver altid syg om vinteren.” ”Jeg er ved at være for gammel til at starte på en ny uddannelse.” ”Man bliver stresset og får mavesår af karrieræset.”

Parforhold

.....
.....
.....
.....
.....

Krop

.....
.....
.....
.....
.....

Penge

.....
.....
.....
.....

Sundhed

.....
.....
.....
.....

At blive ældre

.....

.....

.....

.....

Karriere

.....

.....

.....

.....

Nu ser du på dine begrænsende overbevisninger og skriver to positive overbevisninger på den næste liste for hver én begrænsende overbevisning, du har skrevet. Spørg dig selv: Kunne de positive overbevisninger være lige så sande for mig som de begrænsende?

Eks.: ”Jeg tiltrækker min drømmemand.” ”Min krop er mit tempel, og jeg behandler den med respekt og omsorg.” ”Jeg respekterer penge og har orden i min økonomi.” ”Jeg sprudler af energi og har et stærkt immunforsvar.” ”Jo ældre jeg bliver, des mere erfaring får jeg.” ”Jeg er vild med mit arbejde, og jeg gør en kæmpeforskel.”

COACH

Næste gang du fanger dig selv i at fortælle negative historier, så spørg dig selv:

- Har jeg nødvendigvis ret i, at denne historie er sand?
- Kunne jeg have ret i, at en mere positiv historie også kunne være sand?

Du er altid hovedperson

En af de mest passive historier, du kan fortælle dig selv, er historien om, at det er de andres fejl. Du kan ikke finde dine sko – børnene må have fjernet dem. Din bil er gået i stå – mekanikeren har ikke gjort sit arbejde ordentligt. Huset roder – du er den eneste, der rydder op. Projektet er forsinket – dine kollegaer har ikke været effektive nok. Når du gør historien om, at ”det er de andres skyld”, til en vane, lader du de andre bære ansvaret for dine følelser. Problemet er, at du aldrig vil have det godt, og du lader andre styre dine følelser. Du slipper selv kontrollen og lader dig føre rundt i blinde. Dette er ikke ensbetydende med, at andre aldrig har skylden for, at tingene ikke lykkes. Måske er det en kendsgerning, at du er den eneste på kontoret, der er effektiv, at din familie ikke hjælper til derhjemme, og mekanikeren er sjusket. Men gør du den selvopgivende historie til en roman, der fylder hver en side i dit liv, så bruger du for meget unødvendig mental energi. Spørg dig selv: Hvad kan jeg gøre for at få kollegaerne til at tage deres del af arbejdet næste gang? Hvorfor tillader jeg, at min familie ikke hjælper til, og hvordan kan jeg ændre rutinerne derhjemme? Og hvor kan jeg finde en ny mekaniker? Når du gør dig selv ansvarlig, tager du din magt tilbage ved at opleve dig selv som den, der træffer beslutningerne. Husk dig selv på, at du har hovedrollen i skabelsen af dine egne følelser, både de positive og negative.

Alt det, du kommer ud for, optræder i dit liv, for at du kan lære dig selv bedre at kende. Den dejlige mand, du gerne vil have, er ikke forelsket i dig. Hvordan kan han være din læremester? Hvad ved du om dig selv nu, som du ikke vidste før? Du bliver fyret af en urimelig chef. Ja, han var ikke fair, men hvilken andel havde du selv i det? Lod du dig træde på, hvor du skulle have rettet dig op? Blev du alt for længe med den gifte mand, selvom han ikke viste med sine handlinger, at han ville forlade sin kone? Fandt du dig simpelthen i for meget? Til tider vil du have lyst til at fortælle dig selv en historie om, at du er uden ansvar. Når smerten er størst, er det trods alt nemmere at rumme den, hvis det ikke er din skyld. Problemet med at gøre dig selv til et offer for mænd, der ikke forstår dig, for forældre, der ikke behandler dig ordentligt, og for veninder,

”Du er et offer, når som helst du har mistet kontrollen over dit eget liv.”

– Citat, Wayne Dyer.

”Vi kan gøre mere for andre mennesker ved at ændre på vores egne fejl end ved at prøve på at ændre deres.”

**– Citat, Francois Fenelon,
fransk teolog, født 1651.**

”Hvis du tager ansvaret for alt, hvad der sker i dit liv og den betydning, som det får, er der ingen grænser for, hvad du kan udrette.”

– Citat, Michael Kold.

der svigter – er, at du giver din styrke fra dig. Forfatteren Wayne Dyer siger, at den, du giver skylden, giver du magten. Så selvom det ikke altid er din skyld, så fortæl dig selv den del af historien, der handler om dit ansvar – og tag din magt tilbage!

Pernille

...

Jeg havde engang et projekt kørende med mennesker, jeg ikke selv havde ansat. Jeg skulle lede projektet. De havde en ganske bestemt ide med, hvad de ville lave, og ikke mindst med, HVORDAN de ville gribe det an. Jeg var uenig og kritisk. Hvis de havde været smarte, havde de lyttet og argumenteret. Hvis jeg havde været smart, havde jeg lyttet og lyttet og lyttet, argumenteret og i sidste ende: skåret igennem og truffet den rigtige beslutning med en række indbyggede kompromiser. Men de begyndte en kamp på ord, og jeg greb ligeledes til våben. Jeg vandt, for det var mig, der kunne bestemme. Set i bakspejlet havde jeg ret, og det var en dødssejler, men det kunne være blevet gjort mere i respekt for deres følelser, forestillinger og ideer.

Der er mange måder at slippe ud af et dårligt ”forhold” på.

Hvis jeg fortryder en handling på jobbet, er det som regel, fordi jeg handler i hast og ikke gider mange og lange diskussioner. Men mennesker er forskellige, og den største fejl, vi begår i forhold til hinanden, handler om manglende forståelse. Vi bliver irriteret, når andre ikke handler som os, tænker som os ... Hver gang jeg sidder med en kollega, en chef eller ansat og mærker irritationen bølge under huden ... bliver jeg nødt til at fokusere på, HVORDAN jeg vil have situationen til at ende, og ikke på det NU, jeg sidder i.

Hvis jeg fortryder en handling privat og følelsesmæssigt, er det ofte, fordi jeg ikke har været der før og udelukkende navigerer på følelser. Fornuften kan jeg ikke køre 100 procent i stilling, hvis den ikke har et erfaringsgrundlag: Jeg blev meget forelsket på et tidspunkt. Ikke bare lidt forelsket, men meget, meget, meget, meget. Fuldstændig overvældende. Hvis jeg havde tacklet denne dejlige mand med det samme overblik og den samme ro, som jeg tackler udfordringer på jobbet, havde han måske været min på et eller andet plan, eller vi havde haft et kort værdifuldt forløb. Men jeg sejlede rundt i mine følelser. Overfortolkede på alt,

hvad han gjorde og sagde, og kreerede det ene barnlige drama efter det andet. Jeg var ude af kontrol, genert og handlingslammet sammen med ham, og i takt med at det hele blev bygget op, og han trak sig mere og mere, blev jeg fuldstændig mundlam og kunne højst skrive en forkølet mail med en masse indbyggede bebrejdelser, som jeg derefter kaldte tilbage. Det hele tog mere end et halvt år, hvor jeg tog livet af mig selv, min omgangskreds og ikke mindst hans interesse. Jeg havde kort forinden skrevet: "Hvad du ønsker, skal du få: en succesguide til kvinder!" Men pludselig måtte jeg sande, at her var der noget, jeg ikke kunne få, ganske enkelt fordi jeg var for handicappet til at leve efter de principper, jeg i årevis havde praktiseret i alle livets andre nuancer. Jeg havde bare aldrig prøvet at være forelsket i en, der tilsyneladende ikke havde den samme interesse i mig.

Nu kan jeg grine lidt, for man må sige, jeg havde kampånd og til det sidste nægtede at acceptere sandheden. En unik egenskab i arbejdsmæssige sammenhænge, men hamrende besværlig privat, når man egentlig godt ved, at her burde der kapituleres.

Det var ikke, fordi jeg ikke VIDSTE det hele, jeg havde ganske enkelt bare aldrig ERFARET det. Det gjorde ondt, og det tog tid. I hele forløbet sagde jeg til mig selv: "Det er lærerigt, det er lærerigt ...!" Og tænk, jeg fik ret, men det er svært at dulme smerten med et "det er lærerigt!", mens man ligger i sengen med 20 papirlømmetørklæder på femte dag i træk!

Min pointe er: at livet er én lang læreproces, og den bog, jeg skriver på nu, er baseret på de erfaringer, jeg har gjort mig, og de forestillinger, jeg har om løsninger og redskaber baseret på det grundlag. HVER dag forfines de. Hvis du vælger at møde alle udfordringer og nederlag som trin på en udviklingsstige, så vil du opdage, at de alle sammen UDEN undtagelse gør dig klogere, mere vis, og at det på længere sigt er med til at skabe ro og balance i dit liv.

...

COACH

Næste gang du er ked af noget, der er sket, og du skal til at fortælle dig selv en offerhistorie, så tag din egen styrke tilbage. Fortæl dig selv en "jeg tager ansvar for mit eget liv-historie".

- Hvilken del af ansvaret er mit?
- Hvad var jeg ikke villig til at se dengang, som jeg ser tydeligt nu?
- Hvordan er situationen bedre for mig nu, end dengang jeg havde jobbet, manden, veninden?
- Hvordan er jeg blevet klogere?

Sådan skriver du en ny historie

Pernille

For seks år siden var jeg vært på mit eget talkshow, der hed "Pernilles Univers" og blev sendt på TV3. I foråret 2001 havde jeg en snak om programmet med en af mine chefer, og selvom seertallene var begyndt at falde lidt, forsikrede han mig om, at det ikke gjorde noget. De var godt tilfredse og ville gerne holde fast i den særlige kvindevinkel, som mit program havde. Så jeg arbejdede glad videre. Men 14 dage før min kontrakt skulle fornyes, fik jeg at vide, at jeg ikke ville blive forlænget. Jeg havde pludselig ikke noget job, og i både B.T. og Ekstra Bladet stod der: "Pernille fyret."

Når man læste artiklerne, var historien om mig rigtig sørgelig. Folk må have tænkt, at jeg var fyret og færdig.

En måned efter satte jeg mig ned og tænkte over, hvad jeg kunne bruge den nye situation til. Når man lige er blevet fyret, føler man jo, at man ikke kan noget som helst, og jeg behøvede bare at åbne aviserne for at blive bekræftet i den opfattelse. Duer ikke, lave seertal, ingen kan lide

hende. I den situation kan man jo enten lægge sig hjem under dynen og tude og lade være med at stå op i et par måneder. Og det kan være fint nok, til man lige er kommet sig over chokket. Men man kan også begynde at omkode sig selv. Jeg er nået til den erkendelse, at hvis jeg fortæller mit hoved en ny historie rigtig mange gange, så følger min krop med.

Jeg begyndte at skrive på en liste over de ting, jeg var god til, og så tegnede der sig et billede af den, jeg virkelig var, men som jeg bare havde glemt lidt i de dage, hvor jeg mistede mit job og overblikket over min økonomi og var bange for ikke at kunne forsørge min store familie.

Listen var uendelig og rummede alle de mange jobs, jeg havde været forbi, og alle de ting, jeg havde lært – ikke mindst alle de succeser, store som små, jeg havde haft. Jeg tænkte:

”Det er en fantastisk situation, jeg står i. Så mange års erfaring med radio, internet, reklamer, film, bøger og tv ... hvad kan det ikke bruges til? Hvilke muligheder har jeg ikke?” Jeg havde, uden at vide det, givet mig selv en helt unik multimedieuddannelse med alle de indbyggede, nødvendige praktiske erfaringer. Jeg var begyndt nederst i hierarkiet, havde skuret toiletter og serveret kaffe. Derefter havde jeg skabt mine egne mindre firmaer, produceret tv fra eget produktionsselskab, skrevet og solgt bøger, udviklet koncepter. Og konklusionen var, at det meste af det, jeg havde bedrevet, ikke alt, men det meste – rent faktisk var endt godt: Jeg havde tjent mange penge, givet en masse mennesker job. Skabt helt nye produkter og måder at se tingene på. Jeg havde gjort en forskel!

”Når en dør lukkes, åbnes en anden.
Men vi har ofte så travlt med at
ærgre os over den lukkede dør,
at vi end ikke ænser den åbne.”

– Citat, Alexander Graham Bell,
opfinder af telefonen, født 1922.

Men der var også ting, jeg manglede at gøre ... Og det blev så begyndelsen på en helt ny historie. Historien om en karriere i en helt ny verden: magasinbranchen. Jeg var lykkelig ved tanken, og derfra voksede planen om Q. Jeg tog min kalender og begyndte at skrive deadlines ind. "Her vil jeg have konceptet klar, her skal det præsenteres, de her mennesker vil jeg præsentere det for, her kan vi beslutte, hvornår det skal lanceres". Det var en selvopfyldende profeti. En fremadrettet dagbog for, hvor jeg gerne ville hen.

Det første nummer af Q kom på gaden i marts 2004.

Når der sker ting i dit liv, uanset om du bliver fyret, tager 20 kg på, mister en kæreste eller går fallit, så skriver omgivelserne en historie om dig. Og hvis den historie ikke matcher de ønsker, du har for dit eget liv, hvis den ikke kan gøre dig lykkelig, så er du nødt til at skrive den om. Du er nødt til at lægge en plan.

Hvis jeg havde lænet mig op af det, aviserne skrev, da jeg blev fyret, hvis jeg havde lænet mig op af omgivelsernes syn på mig og den historie, de havde skrevet – ja, så havde jeg siddet tilbage, bitter og indebrændt. Forladt, forkastet og smidt ud. Derfor er det så vigtigt, at vi ikke bliver bundet op på andres historier om os. På forældrenes og kammeraternes og naboernes forestilling om, hvordan vi skal leve vores liv, og hvilke valg vi skal træffe. Det er ekstremt begrænsende. Hele nøglen til et lykkeligt liv ligger i at bryde fri af andres forventninger og vælge vejen for dig selv og handle i overensstemmelse med dine ønsker. Det er først, når du sætter dig selv i førersædet for dit eget liv, at det bliver, som du vil have det.

Når jeg oplever stress og sorg, er det netop i perioder, hvor jeg ikke ved, hvad jeg skal. Hvor jeg ikke har overblik over, hvad jeg skal nå, og mangler en plan. Hvor jeg er urolig for, hvordan jeg skal finde penge til de næste regninger, hvad jeg skal lave i min fremtid, eller om jeg skal være alenepige resten af livet.

Men i det øjeblik jeg laver en plan for mit liv, så får jeg ro – jeg har ganske enkelt noget at handle efter.

Det hører selvfølgelig med til det her med at skrive historier, at de aldrig er mere færdige, end at jeg bare kan skrive dem om. Det er jo ikke

sådan, at hvis ”jeg ikke har tabt 10 kg om 10 uger”, eller ”hvis jeg ikke har præsenteret mit blad og fået det på gaden på den planlagte dato”, jamen, så er det en katastrofe. Så må jeg bare lave en ny plan.

Hver tirsdag mødes mine voksne drenge, jeg og deres far til fælles middag enten hjemme hos mig eller ude i byen. Det er en tradition, vi har haft meget længe, og den er meget værdifuld. Men det er også en historie om at skrive en ny historie og leve den. Om at forandre en smertefuld skilsmisse til et stærkt venskab.

For nogle uger siden sad jeg i bilen på vej hjem efter et restaurationsbesøg med en lykkelig eksmand ved min side. Drengene var allerede smuttet, og nu sad vi der og småsludrede om livet. Han var på alle måder ovenpå: havde netop fået sig en ny kæreste, firmaet var på vej i den rigtige retning, han var begyndt at dyrke sport, der var overskud og glæde. Ikke mindre end to måneder tidligere havde han siddet ved siden af mig, ulykkelig, midt i en frygtelig skilsmisse med alle de ydmygelser, der følger med: ensomheden efter de mange år i tosomhed, savnet over børnene, de mange modbydelige diskussioner, smerten og de bange anelser. Nu hvor vi sad der og evaluerede, sagde han igen og igen: ”Hvorfor blev jeg dog i et dårligt ægteskab så mange år?”

Næsten synkront havde jeg en snak med en af kollegaerne i mit firma om en ansat, der ikke holdt sine aftaler, løj og gav anledning til en masse problemer i den arbejdsgruppe, hun var tilknyttet. Jeg foreslog den pågældende medarbejder, at hun tog fat ved roden af problemerne og skilte sig af med sin ansatte én gang for alle. De mange forviklinger havde stået på i årevis, og det drænedes alle for energi. Men hun turde ikke rigtig, havde mindst 10 gode grunde til at beholde den pågældende. Det slog mig, at der var en vis lighed i de to problematikker: Indimellem er vi tilbøjelige til at koncentrere os om alle de fortrædeligheder, en afsked/afslutning vil afstedkomme. Vi magter ikke at tage de problemer, der altid vil følge i kølvandet på en markant ændring, og frem for at rydde op med det samme udskyder vi den endelige beslutning til et sted i fremtiden.

Det er en af grundene til, at vi ikke kommer i gang med slankekuren, for det er alt for besværligt at sige farvel til alle de ”kendte”, usunde vaner. Vi bliver i dårlige forhold, fordi vi ikke magter kampen om børnene, den dårlige økonomi og alt det andet skilsmissebøvl.

Vi accepterer utilfredsstillende arbejdsforhold, fordi vi ikke tør søge nye stillinger. Hellere have det lidt elendigt og besværligt hver dag frem for at stå med en uvis fremtid.

Når vi så endelig bryder ud af en utålelig situation, får taget slagsmålet og senere tænker tilbage – så siger vi til os selv: ”Hvorfor fandt jeg mig i det så længe ...? Hvor har jeg spildt min tid! Spildt den i et dårligt ægteskab, et trist job. Hvorfor var jeg ulykkelig og tyk i så mange år, når det bare krævede nogle måneder at få det så godt, som jeg har det nu?”

Ingen forandringer er lette; men forestil dig, hvordan du vil have det næste år ved samme tid, hvis du stod i dit drømmejob, hvis du havde tabt dig, hvis du havde taget skridtet til den uundgåelige skilsmisse.

Og omvendt – forestil dig, hvordan du vil have det, hvis du IKKE gør noget for at ændre situationen.



ØVELSE

Tænk på noget, der plager dig. Hvilke historier fortæller du dig selv om det?

Skriv hele den negative historie ned. Tøm din hjerne, og kom ud med det hele – uden censur. Er du vred på nogle, så er det okay at udtrykke, hvor uretfærdigt du synes, de har behandlet dig. Det er ikke nu, du skal være kærlig og forstående. Ud med det!

Min negative historie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nu har du fået vreden, skuffelsen og de smertefulde følelser ud af hovedet og ned på papiret. Det er nu tid til at omskrive din historie og dermed vende hver en smertefuld følelse til glæde og håb for din nutid og fremtid.

Her et par spørgsmål, der kan motivere din hjerne til at skrive den positive udgave af historien:

- På hvilke måder er jeg blevet klogere og stærkere af mine oplevelser?
- Hvad har jeg lært af den person/de personer, der ikke behandlede mig ordentligt?
- Hvad er det positive ved min situation?
- Hvis jeg har svært ved at finde noget positivt ved min skilsmisse, mine deller eller min fyring, hvad kunne en positiv historie så være, hvis jeg var åben over for det?
- Hvordan vil min nye positive historie bidrage til min livskvalitet?

Min positive historie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bekræft følgende: ”Hvad der end sker, så ved jeg, at det fremmer min udvikling bedst muligt på nuværende tidspunkt.”

Wauw-punkter

- Du har en historie fra fortiden, men du behøver ikke at lade dig begrænse af den. Skriv en ny historie, og skab nye følelser.
- Der findes ikke kun én virkelighedsopfattelse. Der findes lige så mange virkelighedsopfattelser, som der findes mennesker.
- Du kan ikke altid vælge dine ydre omstændigheder, men du kan altid vælge, hvilke historier du fortæller dig selv om de ting, der sker.
- Fokuserer du for meget på smertefulde begivenheder fra din fortid, er det som at spille gamle dårlige cd'er om og om igen. Det er tid til at sætte en ny melodi på.
- Du skriver en ny historie ved at coache dig selv med positive spørgsmål som: Hvad kan jeg lære af det? Hvordan har denne situation gjort mig klogere og stærkere, og hvad er det positive ved situationen?
- Taknemmelighed kan transformere ethvert problem til noget positivt. Når du er midt i en krise, er det tid til at sætte dig ned og sige tak. ”Tak for, at du har optrådt i mit liv, så jeg er blevet klogere og stærkere.” Når du er overbevist om, at ethvert problem indeholder en gave, finder du hurtigt en løsning.
- Gør aldrig dig selv til et offer. Tag din styrke tilbage ved selv at tage ansvaret for, hvordan du reagerer over for alle dine oplevelser.
- Det er vigtigt at mærke smerten, når du er ked af det, så du kan lære det, du skal lære. Men bliv ikke i kælderens for lang tid. Kom op på første sal, og få noget lys. Det gør du ved at skrive en ny og bedre historie.