


A close-up photograph of a woman's mouth, slightly open, holding a bright red strawberry between her lips. Her teeth are visible, and her lips are pink. The background is a soft, out-of-focus light blue.

SPIS

A woman with blonde hair, wearing a pink long-sleeved top and light-colored pants, is sitting in a meditative lotus position on a dark mat. She is in a bright, airy courtyard with a swimming pool and lush green plants in the background.

BED &

A close-up photograph of a man and a woman kissing. The man is on the left, and the woman is on the right, with her hand resting on his cheek. They are both smiling and appear to be in a romantic setting.

ELSK

DIG LYKKELIG

Den amerikanske bog "Spis, bed, elsk" har fået kvinder verden over til at juble og lave fangrupper! Kunne du trænge til mere nydelse, større ro og mere kærlighed – så læn dig tilbage og læs med her!

Italiensk is inden morgenmaden, en dyb følelse af indre ro og kærlighed, der sprudler i hver en celle. Kan du virkelig blive ultimativ lykkelig af at spise god mad, bede bønner og lære at elske dig selv? Svaret er ifølge forfatteren til bestselleren "Spis, bed, elsk" et rungende JA! Elizabeth Gilbert hev et år ud af kalenderen, hvor hun besøgte Italien, Indien og Indonesien, og hun har med sin bog inspireret millioner af kvinder til at leve det liv, de altid har drømt om.

Elizabeth levede den amerikanske drøm med mand, karriere og et stort hus i udkanten af New York. Alligevel fandt hun sig selv krøllet sammen på badeværelsesgulvet nat efter nat i en strøm af tårer over det liv, hun burde være så glad for, men som slet ikke føles rigtigt.

"Hvordan kunne jeg vende om

nu? Det hele var linet op. Nu skulle det være. Faktisk havde vi prøvet at blive gravide nogle måneder allerede. Men uden resultat. Og hver måned, når jeg fik menstruation, sad jeg i al hemmelighed på badeværelset og hviskede: "Tak, tak, tak, tak, fordi jeg får endnu en måned at leve i."

Elizabeth blev skilt, ulykkeligt forelsket igen og var på "lykkepiller". Men hun var langt fra lykkelig. Hun fandt frem til, at årsagen til hendes smertefulde tilstand var, at hun var i underskud af glæde, åndelighed og kærlighed. Hun besluttede sig for at udforske sig selv ved at rejse til de steder i verden, hvor folk er bedst til at dyrke de sider af tilværelsen. Italien for madglæde, Indien for åndelighed og Indonesien for kærlighed.

SPIS

Elizabeths formål med at tage til Italien var at dyrke nydelsen, for det er de fleste amerikanere (og måske også danskere) ikke så gode til. Som hun siger, er vi gode til at jage underholdning, men ikke nødvendigvis nydelse. Italienerne har et udtryk, der lyder: "Bel far niente", hvilket betyder: "Skønheden ved intet at foretage sig". Elizabeth glemte alt om at tælle kalorier og nød i stedet hver eneste bid af sin perfekte pizza. Her var der ikke plads til selvfornægtelse og dårlig samvittighed.

"Er det så slemt i bare nogle få måneder af sit liv at rejse igennem tiden uden nogen anden ambition end at finde det næste pragtfulde måltid? Eller lære at tale et nyt sprog uden noget andet formål, end at det behager dit øre at høre det? Eller at tage en eftermiddagslur i en have i en solstråle midt på dagen lige ved siden af sin yndlingsfontæne? Og gøre det igen dagen efter."



DINE ØVELSER:

Stil dig selv disse spørgsmål:

- Hvor god er du til at få din daglige dosis af N-vitaminer? (N for Nydelse)
- Hvor finder du nydelse?
- Hvad vil du gøre for at nyde din mad mere? Hvilke sunde ting vil du spise, som smager himmelsk?
- Hvad vil du gøre for at have noget smukt at se på hver dag?
- Hvad vil du gøre for, at der dufter dejligt der, hvor du er?
- Hvad vil du gøre for at mærke nydelse i kroppen hver dag?

Godde bøger

- ✓ Ønsker du at udforske emnet kærlighed med en spirituel tilgang? Så læs "Kærlighedens mirakel" af Marianne Williamson.
- ✓ Ønsker du at læse om en inspirerende kvindes indre rejse, kan Brandon Bays bog "Rejsen" anbefales.
- ✓ Kunne du tænke dig at bruge spiritualitet til at løse almindelige hverdagsproblemer, så kan "Spirituelle løsninger" af Wayne Dyers være fantastisk.
- ✓ Ønsker du at foretage en indre rejse, hvor du er din egen coach, så kan du få stor glæde af "Wauw-effekten" af Gitte Koldtoft og Pernille Aalund.

"Husk, at det ikke er nydelse at proppe 1/2 liter is bevidstløst indenbords for derefter at få kvalme. Småt, men godt"

– Citat Elizabeth Gilbert på Oprah Winfrey Show



BED

Da Elizabeth befandt sig midt i en depression, var det hendes forhold til det spirituelle og guddommelige, der bekræftede hende i, at alt ville ordne sig. Elizabeth lod sin hånd føre kuglepenen, imens hun skrev:

"Jeg er her. Jeg elsker dig. Det gør mig ikke noget, hvis du har brug for at sidde hele natten og græde, jeg bliver hos dig. Der er intet, du kan gøre, der kan forstå min kærlighed til dig. Jeg vil holde hånden over dig, til du dør, og efter din død vil jeg stadig holde hånden over dig. Jeg er stærkere end sortsyn og mere tapper end ensomhed. Intet vil nogensinde få bugt med mig."

Elizabeth tilbragte fire måneder i et indisk Ashram (et slags spirituelt kloster), hvor hun mediterede, bad og skurrede gulve. Hun lærte at forstå, hvordan hele universet hænger sammen. Hun erfarede, at hun selv er guddommelig. At vi alle indeholder denne usynlige kraft. At den er overalt. At den er ALTI!

"Hvorfor har jeg jagtet lykken hele mit liv, når lyksageligheden har fulgt mig hele tiden?"

– Citat Elizabeth Gilbert

2 hurtige til Elizabeth Gilbert

Var du bekymret over, at nogle ville finde det egoistisk at rive et helt år ud af kalenderen til at pleje dig selv?

"Efter tre års depression fandt jeg ud af, at det i virkeligheden ville være mere egoistisk at blive i den tilstand, for jeg kunne absolut ikke gøre en forskel for andre på det tidspunkt. Nu er jeg fyldt op og har masser at give."

Jeg kan forestille mig, at mange af os læsere får lyst til at tage på sådan en rejse. Men hvordan kan man gøre det, hvis man har forpligtelser som familie og job derhjemme?

"Transformerende rejser kan se ud på mange forskellige måder, og du behøver absolut ikke at forlade dit hjem for at tage på en indre rejse. Start med at spørge dig selv: "Hvor kan jeg skabe små oaser af stilhed i min travle hverdag?" for det er i stilheden, at du kommer i kontakt med dit højere selv."

Kilde: www.elizabethgilbert.com

ELSK DIG SELV!

Q hjælper dig godt i gang med at elske dig selv! Få en positiv og bekræftende besked på din mobil hver anden dag i de næste 30 dage. Send en sms med teksten QZ Elsk til 1266. Det koster 30 kr. + alm. sms-takst. Se betingelserne på s. 15.



DINE ØVELSER:

At tale om det guddommelige kan hurtigt blive meget højtflyvende og abstrakt. Men uanset om du er troende eller ej, kan bønner virke beroligende og styrkende. Forfatteren Wayne Dyer siger, at ordet "Gud" og ordet "God" betyder det samme, så hvis ikke du kan forholde dig til en Gud, kan du vælge at forholde dig til, at der findes godhed i dig. Via bøn og stille tid med dig selv kan du komme i bedre kontakt med alt det gode.

Spørg dig selv:

- Hvad er mit forhold til spiritualitet?
- Hvad ville det give mig at bruge fem minutter hver morgen på at være stille og fokusere på mit indre?

Spørg dit indre selv:

- Hvad gør mig glad?
- Hvordan kan jeg gøre en forskel for de mennesker, jeg elsker?
- Hvad er det gode i mit liv?



ELSK

Elizabeth var færdig med mænd og overvejede at leve resten af sit liv i cølibat. Rejsen handlede om at lære at elske sig selv, ikke om at finde en partner. Men selvfølgelig tiltrak hun den mest vidunderlige mand i det øjeblik, hun selv forstod, hvor vidunderlig hun var. Hun havde forklaret brasilianske Felipe, hvorfor hun ikke kunne gå i seng med ham, men efter et par måneder med ekstrem stærk kemi måtte hun overgive sig til kærligheden. Som hun skriver i bogen:

"Det er nok, skat. Kom med mig i seng nu. Og jeg gjorde det. Jeg havde mistet min stemme et sted mellem sofaen og sengen, så jeg måtte nøjes med at nikke. Der var ikke mere at sige. Det havde været en lang, formørket periode af ensomhed. Jeg havde klaret mig godt, men Felipe havde ret. Det var nok ... Han gjorde sine betingelser klart – at han intet forlangte af mig bortset fra at få lov til at forgude mig, så længe jeg ville give ham lov. Kunne jeg acceptere de betingelser? Okay, svarede han og rullede min krop ind under sin."

"Det eneste, der kan mangle i dit liv, er noget, du ikke selv giver. **Kærlighed handler ikke om, hvad du kan få fra en anden, men om hvad du selv har at give**"

– Marianne Williamson



DINE ØVELSER:

- Hvad elsker jeg ved mig selv?
- På hvilke måder er jeg god til at vise mig selv kærlighed?
- På hvilke måder er jeg god til at vise andre, at jeg holder af dem?
- Hvad, synes jeg, mangler i mit liv lige nu? Er det, jeg mangler, noget jeg selv kan give andre?

Spis, bed og elsk selv!

I USA diskuteres flere kvindegrupper bogen og taler om, hvordan de kan bruge Elizabeth Gilberts erfaringer til at forbedre deres egne liv. På www.oprah.com kan du læse om kvinder, der har transformeret deres liv efter at have læst "Spis, bed, elsk".

