

Lev i harmoni

BEFRI DIG FRA DET, DER NAGER

Q var med på workshop på Hilton, da foredragsholder Byron Katie viste 300 danskere, hvordan de kunne vende enhver negativ tanke til en følelse af indre ro. Læs med og lær, hvordan du kan gøre det samme.



Kunne du tænke dig et simpelt værktøj, der kan befri dig fra alt, hvad der nager? Uanset om det er stress på jobbet, knas i parforholdet, en sulten bankkonto, familieproblemer, overvægt eller et skrantende helbred, så kan du få det markant bedre lige nu!

Q var med på workshop på Hilton, da foredragsholder Byron Katie viste 300 danskere, hvordan de kunne vende enhver negativ tanke til en følelse af indre ro. Læs med og lær, hvordan du kan gøre det samme.

BYRON KATIES HISTORIE:

Da Byron Katie (Også kaldet Katie) var i starten af 40'erne, forlod hun ikke sit soveværelse i to år på grund af en dyb depression. Midt i elendigheden i 1986 vågnede Katie op til en indre opdagelse, der ændrede hendes liv radikalt. Hun fandt ud af, at når hun troede på, at noget skulle være anderledes, end det var lige nu, så led hun. Og når hun accepterede virkeligheden, så fandt hun fred. Virkeligheden var kun et problem, når hun troede, at den skulle være anderledes. Denne opdagelse blev starten på det simple med kraftfulde psykologiske værktøj: "The work", som i dag bruges af millioner af mennesker over hele verden.



Sådan bruger du

"THE WORK"

"The Work" består af fire spørgsmål og en vending. Når du tror på dine stressende tanker, handler du ud fra frygt. Med "The Work" stiller du spørgsmål ved det, der stresser dig. Når du ikke længere tror på dine stressende tanker, slipper de stressende tanker dig, og resultatet er indre ro, tillid og glæde.

Du skal udfylde svarene på spørgsmålene.

1. Hvem eller hvad frustrerer dig, eller gør dig ked af det?

Eks.: Jeg er vred på Dan, fordi han ikke værdsætter mig.

2. Hvordan vil du have personen/det til at ændre sig?

Eks.: Jeg vil have, at Dan giver mig sin fulde opmærksomhed, når jeg taler. Han skal vise, at han værdsætter mig.

3. Hvad er det personen/det ikke burde gøre? Hvilke råd har du?

Eks.: Dan burde holde op med at se så meget tv, hjælpe mere til og fortælle mig, at han elsker mig.



NU STILLER DU DIG SELV FIRE SPØRGSMÅL OG VENDER DET HELE OM.

4. Hvad har du brug for fra personen/det for at være tilfreds?

Eks.: Jeg har brug for, at Dan er varm, hjælpsom og viser, at han værdsætter mig.

5. Hvad synes du om personen/det? (Vær gerne fordømmende)

Eks.: Dan er doven, ligeglad med andre, barnlig, uromantisk og uansvarlig.

6. Hvad ønsker du aldrig at opleve med den person/det igen?

Eks.: Jeg vil ikke leve med Dan længere, hvis ikke han ændrer sig.

1. Er det sandt?

Eks.: Er det sandt, at Dan ikke værdsætter dig? Svar ja eller nej.

2. Kan du absolut med 100 procent sikkerhed vide, at det er sandt?

Eks.: Kan du med 100 procent sikkerhed vide, hvad Dan tænker og føler? Svar ja eller nej.

3. Hvad sker der med dig, når du tror på den tanke?

Eks.: Jeg er selv kold over for Dan. Jeg råber af ham og skælder ud.

4. Hvem ville du være uden den tanke?

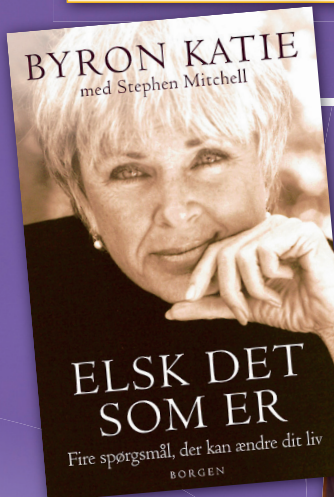
Eks.: Jeg ville nyde at være sammen med Dan og se alle hans positive egenskaber.

ARBEJD MED SVARET NU VENDER DU DET HELE OM:

Dan værdsætter mig ikke – bliver til jeg værdsætter ikke Dan.
 Dan værdsætter mig ikke – bliver til jeg værdsætter ikke mig selv.
 Er det lige så sandt eller måske endda endnu mere sandt?
 Find tre eksempler på, hvordan det er lige så sandt, at du ikke værdsætter Dan og ikke værdsætter dig selv.
 Eks.: Jeg værdsætter ikke, at Dan har ret til sine egne følelser. Jeg værdsætter ikke mig selv, når jeg bruger al min tid på at styre Dan.

BERØMTE Byron Katie CITATER

- "Virkeligheden er altid mere venlig, end den historie vi fortæller os selv om den"
- "Jeg ved, at hele verden elsker mig, jeg forventer bare ikke, at alle selv har fundet ud af det endnu"
- "At skændes med virkeligheden er lige så håbløst som at lære en kat at gå"
- "Alt sker for mig og ikke imod mig"
- "Jeg tænker ikke – jeg bliver tænkt"
- "Det, jeg elsker ved fortiden, er, at den er overstået"



TAG INTET PERSONLIGT

Katie Byron fortæller, at vi aldrig kan tage noget personligt, at ingen nogen-sinde vil kunne fornærme hende. Hun ved, at alt det, vi siger om andre, er et spejl af vores egne tanker. Jeg kan kun møde dig i form af den historie, jeg fortæller mig selv om dig. Og du kan kun møde mig i form af den historie, du fortæller dig selv om mig. Hvad du synes om mig, er din sag. Hvad jeg synes om dig, er min sag.

FORSØG IKKE AT TÆNKE POSITIVT

Vi hører ofte, at vi bare skal tænke positivt. Men kan det i virkeligheden lade sig gøre? Ifølge Katie kontrollerer du ikke selv, hvilke tanker der maser sig på. Du tænker ikke selv, du bliver tænkt. Men du vælger selv, om du tror på dine negative tanker, eller du stiller spørgsmålstejn ved dem. Den gode nyhed er, at du ikke skal være ked af dine negative tanker, for de er blot til for at minde dig om, at det igen er tid til at gøre "The Work".

PUBLIKUMS REAKTION PÅ "THE WORK"

Vi sidder 300 mennesker på Hilton og udfylder vores egne papirer med "The work", og vi har mange indsigelser til Katie. "Hvad nu, hvis det virkelig er sandt, at han ikke værdsætter mig? Hvad nu, hvis det virkelig er sandt, at min far ikke burde have slået mig? Osv."

Katie har svar parat på alle spørgsmål.

Fællesnævneren for svarene er: "Hver gang du modsætter dig, det der er, eller det, der har været, så taber du." Ved at fokusere på, hvad du selv kan gøre, tager du din styrke hjem til dig selv igen. Det er ved at gå op for flere af os, at "The work" handler om at føre os selv tilbage til virkeligheden. Når du accepterer virkeligheden, kan du træffe klare valg ud fra de muligheder, du har, i stedet for ud fra de muligheder, du synes, du burde have. Mange er stille og roligt ved at få nogle Aha-oplevelser på denne workshop.

MERE INSPIRATION

- Find masser af inspiration til personlig udvikling på www.koldtoft.dk. Her finder du artikler, links og radioprogrammer, der alt sammen handler om at øge din livskvalitet.
- I Byron Katies bøger beskriver hun, hvordan det er, når du tror på dine stressende tanker. Når du bruger "The Work" slipper dine stressende tanker dig, og du er fri.
- Oprah har haft Byron Katie i studiet. De to problemer Oprah vælger at bruge "The Work" på, er: "Jeg er for tyk" og "Min familie forventer, at jeg giver dem penge, selvom jeg ikke har lyst". Få link til hele udsendelsen på www.thework.com.



FÅ HVAD DU ØNSKER
 "Hvad du ønsker skal du få". Det er Pernille Aalunds filosofi i denne bog, der er baseret på hendes egne erfaringer på livets vej. Pernille er magasindirektør, forfatter, foredragsholder, tv-vært og meget mere.
Særligtbud! Normal pris: 249 – nu 119 kr.

3 GODE RÅD: SE ALT SOM STØTTE

Katie Byron citerer Einstein, der sagde: "Den vigtigste beslutning, et menneske kan tage i sit liv, er; lever jeg i et venligt eller et uvenligt univers?". At leve i et venligt univers betyder ifølge Katie Byron, at du forelsker dig i

virkeligheden. Når du skændes med virkeligheden, lukker du i og ser ikke alle de vidunderlige muligheder, du altid har. Når du vælger at se alt – også dine største problemer – som støtte, åbner du op for kærlighed.