

Indledning

– om metoden, der gav mig livet tilbage



Indledning

Jeg gav engang foredrag på Femina Messen, og da jeg bagefter var på vej ud af Forum, kom en kvinde styrrende mig i møde. Stakåndet udbrod hun:

“Jeg tænker på at købe noget coaching, men hvis du er en af de der coaches, der har et perfekt liv, så orker jeg simpelthen ikke at gå hos dig.”

Jeg fortalte hende, at jeg er virkelig glad for mit liv, men at ingen har et perfekt liv. At jeg er vokset op i en familie med massivt alkoholmisbrug, og at jeg i dag lider af kronisk migræne. Imens jeg stod og fortalte om mine skyggesider, kunne jeg mærke, at der skete noget ubehageligt inden i mig. At min far drak, var jeg vildt flov over som barn, men det rørte mig ikke at fortælle om som voksen. Men at fortælle om migrænen gjorde mig meget flov. Hvorfor? Fordi jeg skammede mig over at lide af sådan en Maude fra Matador-sygdom (“Åh, Hans Christian, jeg går lige op og lægger mig”). En sygdom, som mange forbinder med svaghed og skrøbelighed. Jeg er jo enerGitte, du ved hende med massiv energi. Hende, der udbryder “tadaaaaa”, fyrer den af på scenen og er ovenpå og glad. Sandheden er, at når jeg er ovenpå, så sprudler jeg af energi, men jeg har også en læremester, der hedder migræne. En kniv, der er klar til at skære igennem (hjernen), når jeg ikke passer ekstremt godt på mig selv. En læremester, der med tiden har fået mig til at acceptere alle sider af mig selv. Som fortæller mig, at det, jeg kæmper imod, vokser, og dét, jeg accepterer, mildnes. Som minder mig om, at det ikke er vigtigt, hvad andre tænker om mig, men derimod hvordan jeg behandler mig selv. Som har fået mig til at arbejde med, hvad der skal til fysisk, psykisk og spirituelt, for at jeg har det så godt som muligt – med en medfødt neurologisk sygdom, der hedder migræne. Og det er netop årsagen til, at jeg skriver denne bog ud fra en dyb og personlig vinkel. Jeg ønsker, at mine erfaringer skal komme dig til gode. At give dig et hudløst ærligt billede af mit uperfekte, perfekte, inspirerende, sexede, dejlige, hårde og skøre liv med migræne. For du skulle bare vide, hvor uperfekt sådan et liv til tider kan være. (Det ved du sikkert fra dit eget liv.) Hvor ofte mit ægteskab har været ved at falde fra hinanden. Hvor ofte jeg har følt mig utilstrækkelig

som mor til min skønne datter. Hvor ofte jeg har spist for meget medicin for at komme igennem endnu en arbejdsdag, uden at nogen måtte opdage, hvor slemt det stod til. Hvor ofte jeg har forsøgt at komme ud af overforbruget af medicin, ligget bøjet over toiletkummen og kastet op på grund af afgangningen – kun for at falde tilbage til for meget medicin igen, når det næste ubehagelige migræneanfald meldte sig. Så et perfekt liv? Absolut nej? Et farverigt, dejligt og lærerigt liv? Absolut JA!

Det er ofte først, når smerten er stor nok, at vi sadler om. Først når sundheden udebliver, leder vi aktivt efter den. Først dér tager vi os sammen og praktiserer den holistiske tilgang til livet, som så mange nøjes med at tale om eller læse om. Migrænen er den lærer, der sørger for, at jeg gør mit ypperste for ikke bare at tale og læse om holistisk krop/sind/sjæl sundhed, men virkelig at leve det i praksis. Hvorfor? Fordi lidelsen simpelthen bliver uudholdelig, når jeg ikke gør det.

Den holistiske tilgang til færre og mildere migræneanfald er:

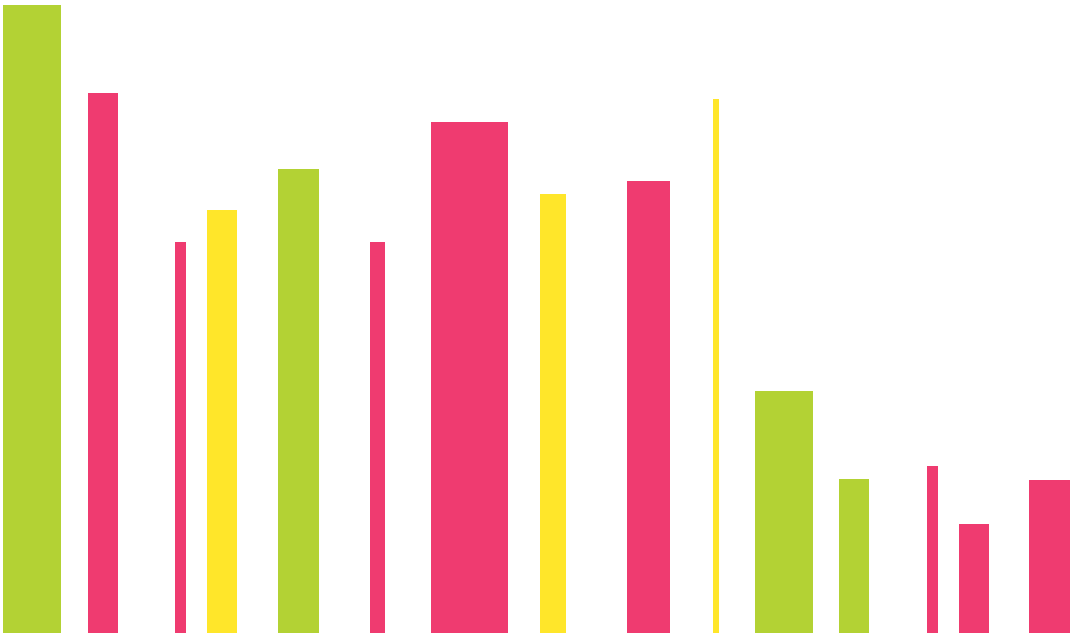
1. **Krop:** Kost, medicin, bevægelse, søvn, restitution
2. **Sind:** Tanker, fokus, nærvær
3. **Sjæl:** Forbindelsen til en kraft, der er større end dit ego/din personlighed. Forbindelsen til kærlighed.

Migrænen lærer mig så meget, som jeg vil dele med dig i denne bog. Lige fra praktiske ting som medicin, kost og vitaminer til spirituelle værktøjer, der transformerer lidelse til indre ro. Værktøjer, du med garanti ikke får hos din læge – værktøjer, der gør en massiv forskel. Jeg giver dig det hele. Den nyeste forskning, den bedste vestlige og alternative medicin på markedet og forslag til de livsstilsændringer, du kan implementere for at opnå færre og mildere anfald. Og hvor ville jeg ønske, at jeg kunne kalde denne bog for “Den magiske kur – sådan undgår du migræne for altid”. Men sandheden er, at der ikke findes en magisk kur, der garanterer, at du aldrig får migræne igen. Hvis der fandtes en

“one size fits all”-kur, der fjernede den del af din hjerne, der er følsom over for migræne, ville den sikkert ikke forblive en hemmelighed særlig længe. Hjerner er komplicerede, og det er de sygdomme, der har med hjernen at gøre også. Der er ingen kur, og det er først, når vi bearbejder en sygdom fra den holistiske vinkel – når vi er villige til at være sårbare, at være ærlige, at åbne hjertet – at bedringen virkelig træder i kraft. Og jeg lover dig, at du også kan få det bedre, selvom det måske ser meget sort ud lige nu. Du ved også, hvor uudholdelige smerterne kan være, og hvor surt det er endnu en gang at ringe til familie, venner eller chefen for at sige: “Jeg kommer ikke, jeg har migræne”. Og hvor hårdt det er at acceptere sin egen “svaghed”. Det er hamrende hårdt. Under migræneanfald har jeg foretaget mange dumme handlinger som at snerre af min mand og datter, tage mere medicin end jeg burde, i et desperat forsøg på at komme ud af mit smertehelvede, og endda glemt at få min medicin med i flykabinen på vej til USA. En forglemmelse, der resulterede i ni timers flyvetur, hvor jeg lå krøllet sammen ude i flykøkkenet på gulvet med brækposer og en ilttank. Seriøst, jeg troede ikke, at man kunne få det så dårligt. For et par år siden overvejede jeg endda at droppe min praksis som foredragsholder, selvom jeg elsker at holde foredrag. Selvom jeg aldrig har meldt afbud til et job, var det bare så hårdt at fortsætte en livsstil, jeg kun kunne klare ved at tage for meget medicin. I dag har jeg stadig migræne i ny og næ, men det er slet ikke ødelæggende på samme måde. Jeg tager min egen “medicin” og gør selv de ting, jeg foreslår i denne bog. Selvom jeg, dengang det var værst, ikke troede, at det var muligt, har jeg fået en slags kontrol over sygdommen nu. Kan jeg kontrollere, hvorvidt jeg er disponeret for migræne? Nej. Kan jeg kontrollere min livsstil, så jeg får færre og mildere anfald? Ja.

Så find alligevel dit smil frem lige nu, for dette er også en historie om håb, spiritualitet, nydelse og sundhed, en mængde brugbar information, jeg har brugt årtier på at finde frem til, og en plan til at få det bedre. Og lad mig igen slå fast, at jeg ikke tror på den magiske kur, selvom du vil høre nogle historier undervejs fra andre migrænikere, der giver håb. Hverken en operation, massage, den rette kost eller motion kan kurere dig og garantere, at du aldrig får et anfald igen. Migræne er en neurologisk sygdom, du er født med. Nogle kan leve med alle de triggere, der giver migræne, som f.eks. hormonsvingninger, ændring i vejret,

jetlag, stress, rødvin og mørk chokolade – uden nogensinde at opleve et migræneanfald. Men fordi du har migræne i din dna-kodning, er du ekstra sensitiv. På samme måde som en pollenallergiker ikke kan tåle pollen, hvorimod du kan tage bad i pollen, uden så meget som et nys. Så nej, migrænen forsvinder sikkert ikke bare på magisk vis, men du kan gøre noget aktivt for at få det bedste mulige liv med migræne. Er du født med et svagt knæ, vokser der heller ikke et nyt knæ frem, uanset hvor meget akupunktur, massage og terapi du går til, men du kan gøre noget for at styrke musklerne omkring knæet, lave bestemte øvelser og tilpasse din livsstil, så du stresser knæet mindst muligt. På den måde kan det sammenlignes med migræne. Alle de migrænebøger, jeg har købt i årenes løb, der hed noget med “kur”, har været spild af penge. Men der findes til gengæld en plan, der gør, at du kan få en vis kontrol over dit liv med migræne. En plan, der har reddet mig, og som jeg tror på kan redde dig, hvis du er villig til at smøge ærmerne op og gøre arbejdet. En plan, der gør, at du endelig kan sige: “Ja, jeg har migræne, men migrænen har ikke mig”. Jeg vil invitere dig til at læse min og andre migrænikeres historie i denne bog. Hvorfor? Fordi jeg er sikker på, at du er langt mere inspireret til at sadle om og gøre din livsstil migrænevenlig, når du hører om vores erfaringer. Og så er mit svar til kvinden fra Femina Messen, at ingen mennesker har et perfekt liv. Alle har en historie, der både rummer glæde og smerte. Og min historie begynder her ...





Kapitel 1

Når du ikke er blid ved dig selv, tænder du “migrænehjernen”



Dette kapitel handler om:

- At egoet giver smerter, og sjælen giver ro.
- At det giver migræneanfald at presse sig selv på den usunde måde.
- At migrænen altid har et kærligt budskab.

“Go, go, go.” Egentlig ikke så underligt, at jeg skulle ende op med en sygdom, der føles som et pres i hovedet. For er der noget, jeg har haft det sorte bælte i lige siden teenageårene, så er det at presse mig selv. Jeg ville være god – virkelig god. Ikke nødvendigvis den bedste, for et konkurrencemenneske har jeg aldrig været. Men jeg ville gøre det absolut bedste, jeg kunne, for at få gode karakterer – også i de fag, der slet ikke interesserede mig, og som jeg ikke var god til. Hvis det betød, at jeg skulle springe min nattesøvn over, så var det bare sådan og glem alt om fredagscafé og byture under eksamenstiden. Og hvorfor var det så altafgørende for mig? Det tog mig mange år at finde frem til svaret, men nu ved jeg det. Egentlig kan det forklares ganske kort: Hvis de klappede af mig, følte jeg mig elsket – og hvis ikke, følte jeg mig som ingenting.

Uden at der skal gå for meget Freud i den, står det mig klart, hvor jeg har min “enten eller tilgang” til tingene fra. Jeg kan ikke komme i tanke om mange dage, hvor min far ikke var fuld. Når jeg siger, at min far var alkoholiker, så taler vi Alkoholiker med stort A. Han var vognmand, men fik taget sit kørekort tre gange på grund af spritkørsel, og han kom endda to uger i fængsel, fordi han kørte med en meget høj promille, selv efter han ikke havde kørekort længere. Mine forældre blev skilt, da jeg var 14 år, og derefter gik det totalt ned ad bakke for min far. Han døde i 2007, men inden da lå han 11 år på et plejehjem og kunne ingenting. Min mor er en intelligent, smuk karrierekvind med overskud på alle fronter, som klarede ALT både i og uden for hjemmet. Så kodningen i min overbevisning fra barndommen har været: Enten præsterer du perfekt på alle områder af livet som din mor. Eller også går du totalt til grunde

som din far. Du er enten en vinder eller en taber. Min taknemmelighed over for både min mor og far er stor. Jeg er ikke et offer her, for jeg ved, at de begge har gjort det bedste, de kunne, med de ressourcer, de havde. Selv min far var fuldstændig uskyldig og led bare af en forfærdelig sygdom, der gik ud over hele familien. Det er heller ikke sådan, at fordi jeg har en psykologisk kodning med hjemmefra, der handler om at presse mig selv, så er det mine forældre, der har givet mig migræne i konfirmationsgave. Så simpelt er det altså ikke. Og dermed er det store spørgsmål så: "Ville du og jeg have haft migræne, uanset hvordan vores barndom havde været?"

Jeg mener, at svaret er ja. Har vores barndomstraumer en effekt på, hvor meget eller lidt en sygdom blusser op? Jeg tror på, at svaret er ja. At vores psykologi manifesterer sig i vores biologi. At der er tovejstrafik mellem følelserne og kroppen. Og ud fra min egen erfaring om, hvordan det hele hænger sammen, hjælper det mig at bearbejde migrænen både fra den fysiske, psykiske og spirituelle vinkel. Og noget, der især får min migræne til at blusse op, er altså, når jeg presser mig selv til noget. Et pres, der ofte er opstået, når jeg udelukkende har brugt hjernen og glemt hjertet i mine beslutninger. For giver jeg min hjerne (eller mit ego) lov til at styre showet, har jeg en tendens til udelukkende at træffe beslutninger med intellektet.

Hvad betyder ego? Egoet er dit lille selv. Det er den del af dig, der tror, at du ikke er større end din egen lille personlighed. Som en bølge, der tror, at den er separat fra resten af havet. Egoet siger: "Jeg er, hvad jeg har. Jeg er, hvad jeg tjener. Jeg er, hvad andre mennesker synes om mig. Jeg er min krop. Jeg er min smerte. Jeg er min historie." Sandheden er, at du er langt mere end, hvad egoet vil have dig til at tro. Du er ubegrænset potentiale. Du er visdom. Du er en del af den kraft, der får planeter til at dreje rundt, blomster til at gro og et foster til at blive et barn. Du er sjæl, og du er ren kærlighed.

Jeg har ikke tal på, hvor mange gange jeg har ladet mit ego styre showet og sagt ja til arbejdsopgaver, fordi de gav gode penge, god markedsføring eller prestige. Eller har sagt ja tak til fester og sammenkomster, fordi jeg var bange for, hvad andre skulle tænke om mig, hvis jeg udeblev.

En periode i mit liv, hvor jeg især navigerede med mit ego, var i de fem år, jeg arbejdede i konsulentbranchen. Fem lærerige år med nogle fantastiske mandlige kollegaer, som jeg aldrig ville have været foruden. Flere af dem er stadig mine venner. Men det var også fem år, hvor jeg overhørte kroppens og sindets signaler om, at jeg ønskede mere ro og tid til fordybelse. Jeg bebrejder ikke nogle af dem, jeg arbejdede sammen med, at de pressede mig. I stedet vælger jeg at fokusere på, hvorfor JEG lod dem presse mig. Og hvorfor jeg var så bange, at jeg ikke sagde til og fra. Vi havde et tredages seminar, der hed "Master Mind", hvor vi var på fra kl. 06.00 til 24.00. På et af disse seminarer havde jeg menstruation alle tre dage og dermed en migræne, der var så smertefuld, at det føltes, som om jeg havde knive igennem hjernen. Min rolle som "sundheds-powertalker" var at holde energien i top. Dette gjorde jeg bl.a. ved at gå på scenen og få de 100 deltagere til at danse og lave små aerobicserier cirka hver eller hver anden time. Min chef forventede, at alle i teamet var PÅ og hjalp til med diverse praktiske ting, også når man ikke selv stod på scenen. Hver gang jeg så mit snit til det, søgte jeg ud i baglokalet for at lægge mig på sofaen, men der gik ikke mange minutter, før jeg blev tilkaldt igen. Om aftenen skulle vi gå på glødende kul. En aktivitet, som jeg ikke kunne fordrage, men alligevel havde gennemført to gange før, fordi beskeden var:

"Du kan ikke undervise andre i at overvinde frygt, hvis ikke du selv gør det."

Denne aften sagde jeg heldigvis fra, selvom det ikke var nemt for mit ego. På tredje dagen mødtes vi alle i et fitnesscenter, og min opgave var at føre deltagerne igennem en fitness test, som varede to timer. Derefter gik turen tilbage til scenen, hvor jeg havde to timers foredrag om sundhed. Måske tænker du nu:

"Hvordan kan en chef og alle kollegaer overhøre en ansats sygdomssignaler og bare presse på?"

Fordi jeg selv gjorde alt, hvad jeg kunne, for at skjule min smerte. Fordi jeg tog alt for meget medicin og klemte balderne sammen. Fordi jeg havde valgt at arbejde i et miljø med mænd, der var vant til at presse sig selv, til de havde blodspørgninger i øjnene. Mænd, der elskede at dyrke maratonløb, tog til Mexico og gennemførte en ironman, og slet ikke havde brug for tid til ro og fordybelse i samme grad som jeg. Og så fortalte jeg desuden mig selv en historie om, hvor uundværlig jeg var på seminaret. Min chef sagde, at de ikke kunne gennemføre sundhedsdelen uden mig. At de havde brug for en “energizer bunny” på de tre dage for at holde dampen oppe, når deltagerne var ved at gå kolde. Pligt-opfyldende, som jeg var, tog jeg hans ord meget alvorligt. Det tog mig mange år at indse, at jeg ikke var mindre energisk end disse jernmænd, som jeg sammenlignede mig med. Men at min energi bare fungerer på en helt anden måde.

For et par uger siden mødte jeg min tidligere chef, da vi tilfældigt begge var booket ud til den samme virksomhed for at holde hver vores foredrag. Vi fik os en god snak, og jeg fortalte ærligt, at jeg syntes, det kunne være sjovt at lave noget sammen igen, men at jeg havde ændret mig meget. At jeg i dag ikke er til de lange undervisningsdage med fuld turbo, men gerne kommer i et par timer og gør det, jeg er bedst til, og så går igen. At jeg fungerer bedst, når jeg hver dag har mulighed for at spadsere en time eller to alene i skoven. At det er i roen, min kreativitet udspringer. Det er det sted, hvor jeg fylder min egen kande op, så jeg har noget at hælde af til deltagerne. Han sagde, at vi skulle finde en måde at arbejde sammen på, hvor vi hver især trives bedst. Ingen pres fra hans side, men et oprigtigt ønske om at arbejde sammen med mig, som jeg er. Så simpelt kan det åbenbart gøres. Jeg fortæller, hvordan min energi fungerer. Han forstår. Hurra for ærlighed. For mig var det en stor oplevelse at mødes med ham igen, fordi det mindede mig om, hvor meget stærkere jeg er i dag. Hvor klart jeg nu ser, at jeg dengang blev nødt til at lade andre presse mig så hårdt, fordi jeg var bange for ikke at være god nok. Hvor er det tydeligt for mig nu, at det aldrig handlede om, at de andre pressede mig. Derimod handlede det om, at jeg udgav mig for at være noget, jeg ikke var. En iron-kvinde, der trives med at være omringet af mennesker, når jeg i virkeligheden er en kvinde med en sygdom, der gør, at jeg skal have en ekstrem god balance mellem aktivitet og hvile. At pres af enhver art manifesterer sig som migræneanfald, og at jeg derfor skal undgå det i stedet

for at opsøge det. At jeg stadig har den vildeste energi at give andre, når jeg overholder mine egne spilleregler. Nu glæder jeg mig til at arbejde sammen med min daværende chef og hans team, fordi jeg er ærlig og siger ja tak, når jeg mener ja – og nej tak, når jeg mener nej. Jeg glæder mig over at kunne leve mit liv som en sprinter i stedet for en maratonløber. At jeg kan gå ud og fyre den af nogle timer, for derefter at arbejde i min sofa resten af dagen, hvis det er det, “migrænehjernen” ønsker den dag. Det, jeg har fundet ud af, er, at når jeg går imod min sjæls ønsker, sender hjernen mig et advarselssignal i form af migræne. En migræne, jeg vil gøre alt for at holde nede, selvom jeg sommetider stadig glemmer det.

For et par år tilbage røg jeg igen ind i en ekstrem hektisk arbejdsperiode, hvor jeg hverken tog mig tid til at være alene, gå ture i skoven eller lave friskpresset grønsagssaft. Migræneanfaldene kom som perler på en snor, og den eneste måde, jeg kunne komme igennem smerten, var med mere og mere medicin. En aften, da jeg var gået i seng, spurgte jeg migrænen: Hvorfor har du brug for at være her? Hvad vil du? Jeg tog min notesbog og en kuglepen frem, søgte ind i stilheden, og lod migrænen komme til orde.

Migrænen svarede:

“Jeg er her i kærlighedens tjeneste. Lad være med at bekæmpe mig, lad være med at hade mig. Min hensigt er ikke at gøre dig ondt. Min hensigt er at bringe dig tilbage til den, du i virkeligheden er, og det velvære, du føler, når du er der. Det er en følelse af velvære, som kommer af, at du er i dit autentiske jeg. Den velvære, der naturligt blomstrer, når du følger dit hjerte. Den velvære, du oplever, når du lever som en “human being” i stedet for en “human doing”. Tag det nu roligt. Lad være med at gøre noget alene ud fra den hensigt, at andre skal klappe af dig. Du er kun her på jorden for at give og modtage ægte kærlighed, hvilket sker automatisk, når du er på rette hensigt. Så inden du siger ja fremover, så spørg dig selv: Er dette noget, hvor jeg virkelig kan gøre en kærlig forskel for mig selv og andre ud fra et autentisk sted? Eller er dette drevet af mit ego? Hold dig ikke kun på hjernestien, men hold dig hovedsageligt på hjertestien, for så har jeg ikke brug for at minde dig om, hvad du allerede ved. At ro, nærvær, selvforkælelse og kærlighed til dig selv og andre fører til den ultimative succes. At succes rent faktisk udebliver, jo mere du presser dig selv. At

succes finder ind til dig, jo mere dine indre energier matcher det, du forsøger at tiltrække udefra. Årsagen til, at jeg bliver nødt til at give dig massiv smerte, er, at det er det eneste signal, der får dig til at vågne op. Vågne op over for, hvad du i virkeligheden har brug for. Gå i seng. Slap af. Find pauseknappen. Sov.”

Sikken et “wake up call”. Og migrænen talte virkelig sandt. Ikke at det udelukkende er negativt at have ambitioner, gerne at ville tjene gode penge og presse sig selv i ny og næ. Alt sammen en drivkraft, der også har hjulpet mig til at nå mine mål. Men egoet fyldte bare så meget, at jeg måtte lære at skrue lidt ned for de sider af mig selv. Ja, det var rart at nå mine mål, men bivirkningerne var alt for store. Jeg måtte have tillid til, at de rette job, det rette pengebeløb og de rette venner stadig ville være der, uden præstationsmonsteret styrede hele showet. En af de måder, jeg sørger for at tæmme monsteret på, er ved konstant at stille mig selv coachingspørgsmålet: “Hvad er min hensigt?”

Inden jeg går ind til et kundemøde: “Hvad er min hensigt? Og må opgaven blive min, hvis den er til alles bedste.”

Inden jeg går på scenen: “Hvad er min hensigt? Må mine ord udspringe fra den højeste energi og inspirere publikum til at tage ekstremt godt vare på deres egen energi.”

På den måde bevæger jeg mig fra egoet, der før i tiden altid pressede mig med spørgsmålet: “Hvad er det præcis, de vil have fra dig, så de synes, du er fantastisk?”

Det handlede mere om deres billigelse end min egen hensigt og velbefindende. I stedet for hensigten at formidle kærlighed, blev hensigten, at de skulle fortælle mig, hvor god jeg var. Og hvad mener jeg, når jeg siger det højeste gode? For mig handler det udelukkende om kærlighed. Er jeg den, der kan løse opgaven med værdighed, kærlighed, visdom og respekt, så lad opgaven komme til mig. Hvis

der er en anden, der vil servicere denne gruppe bedre, så lad ham/hende komme til. Det er flow, det er uanstrengende, og det virker. En anden metode, jeg bruger til at svække det ego, der koster mig for mange migræneanfald, er at give mig selv lov til at sove. Det er okay at tage en middagslur, hvis det er det, der skal til, for at migrænen ikke behøver at komme på besøg i dag. Også selvom mit ego til tider siger: "Hvad har du gang i din dovne hund, der er altså ting, der skal laves her."

Og ja, selvom migrænen har lært mig, at det er okay at tage ekstremt godt vare på min energi, er det stadig hamrende svært. Men hvorfor i alverden er det så svært? Jeg tror nemlig ikke, at jeg er den eneste, der har udfordringer på dette punkt. Du kan med garanti også finde et utal af eksempler på situationer, hvor du har overskredet dine egne grænser. Hvor dit ego har siddet ved førersædet i stedet for din sjæl. Jeg fandt en forklaring på din og min manglende egenomsorg, da jeg læste det spirituelle skrift *Et kursus i mirakler*. Der står, at egoet taler højt, og egoet taler længst. Så hvis ikke vi hver dag udøver spirituel aerobic i form af nærvær, tid til os selv, tid til stilhed, tid med den guddommelige energi, vil egoet straks se sit snit til at tage over. Så en stor del af min forbyggende migræne medicin er at tage vare på mig selv rent spirituelt. At give mig selv alene tid, at give mig selv lov til at sige nej tak til noget, der ikke føles godt helt inde på celleplan, at give mig selv lov til at tage foden fra speederen og hen på bremsen et øjeblik. Og ja, der er klart en rød tråd i forhold til det pres, jeg har pålagt mig selv, siden jeg var teenager, og de antal migræneanfald, der blev nødt til at banke på og sige:

"Hallo Gitte, der er altså noget, du skal lære her. Du er ikke et lille separat ego, der skal knokle for at præstere. Du skal i virkeligheden bare tune ind og få fingrene i den guddommelige stikkontakt, forbinde dig selv med kærlighed i stedet for frygt."

Og hvor ville det være skønt, hvis jeg ærligt kunne fortælle dig, at jeg nu havde bevæget mig fra ambitioner til formål, fra at have brug for andre menneskers billigelse til kun at have brug for min egen, og fra at sige ja til et job på grund af pengene til kun at lade mig styre af lyst. Men nej, nej, nej . . . Jeg er der ikke helt endnu, men jeg har det bedre, end jeg havde engang. Jeg er bedre til ikke udelukkende at lade mig styre af egoet. Og jeg har langt færre og langt mildere migræneanfald.

Nu læser du hver enkelt begrænsende overbevisning op for dig selv og stiller dig selv spørgsmålet: Er det nødvendigvis sandt? Kunne det modsatte være lige så sandt? Hvordan ville den positive overbevisning lyde i dette tilfælde?

F.eks.: *Jeg er bange for ikke at tjene nok penge, hvis jeg arbejder færre timer om ugen.*

Er det nødvendigvis sandt?

Nej, ikke nødvendigvis. Måske kan jeg ordne det sådan, at jeg arbejder smartere i stedet for hårdere. At jeg arbejder færre timer, men mere effektivt i de timer, jeg har til rådighed.

Kunne det modsatte være lige så sandt?

Ja, for jeg får mere fra hånden, når jeg er friskere. Lang arbejdstid er ikke altid ensbetydende med større effektivitet.

Hvordan ville den positive overbevisning lyde i dette tilfælde?

Jeg arbejder det antal timer, jeg har det godt med, og tjener mere end rigeligt til at opretholde min nuværende livsstil.

PS. Når du laver øvelsen, vil dine begrænsende overbevisninger sikkert tale højest og fokusere på alt det, der ikke kan lade sig gøre. Mind dig selv om, at hvis ikke du tager tid til dig selv, kommer tiden og tager dig. Det handler ikke om at opnå det sorte bælte i at presse sig selv. Det handler om at behandle dig selv så nænsomt, at migræneknapperne tændes så sjældent som muligt.

Ja tak, jeg vil gerne have mere inspiration:

Bøger:

Mere energi – fysisk, mentalt, spirituelt af Gitte Koldtoft.

Især kapitlerne om energi-styring og spirituel energi vil gøre en massiv forskel for dig, der er mester i at presse dig selv.

Kærlighedens mirakel – om principperne i “Et kursus i mirakler”

af Marianne Williamson.

Marianne Williamson er min yndlingsforfatter, foredragsholder og inspirator. Al hendes undervisning udspringer af det spirituelle skrift *Et kursus i mirakler*.

The Art of Extreme Self-Care af Cheryl Richardson

Som coach på “The Oprah Winfrey Show” har Cheryl Richardson i årevis givet praktisk rådgivning om at tage ekstremt godt vare på os selv, så vi har noget at give andre. Hun har mange effektive øvelser og coachingtips. Og hun skriver med høj energi.

Links:

www.kernesundfamilie.dk

Ninka Bernadette Mauritsen fra Kernesund familie har dedikeret sin karriere til at lære mødre om vigtigheden af ro, nærvær og fordybelse. En livsstil, som hun selv blev motiveret til på grund af udfordringer med en autistisk søn. Ninka taler om, hvordan vi kan bruge vores smerte/sygdom som en gave.

www.crazysexcancer.com

Kris Carr er en amerikansk kvinde i 30'erne, som har fået konstateret en sjælden form for kræft, der ikke responderer på kemoterapi. Derfor bruger hun sin livsstil som medicin. Meget inspirerende for enhver, der lider af en sygdom, de ikke selv føler, de har kontrol over.

På www.enerGitte.dk finder du mit gratis talkshow i form af podcasts, som jeg har lavet med ildsjæle. Især programmet med Ninka Bernadette Mauritsen og Anja Vintov er noget for dig, der vil lære at sige til og fra. At tage bedre vare på dig selv og tage små overkommelige trin i retningen af mere sundhed.

