

10 trin til at genskabe dit liv og få en hverdag der gi'r mening.

Har du indenfor de sidste par år oplevet sygdom eller andet der vil påvirke dig mange år frem? Eller måske oplever du bare at en snigende utilfredshed vokser, og at du gerne vil have lyst til at stå op om morgenen igen? Coach Helle Laursen ved hvordan vi finder mening og vender vores kriser til gaver der styrker vores livsformål.

- 1. Sig JA til dig selv - bliv din egen bedste ven.** Ofte er vi vores værste fjende. Vores indre snak med os selv kan være mere hård, end vi nogensinde ville tillade vores venner eller familie at tale til os. Måden at få den indre dialog til at stoppe den indre negative snak på, er IKKE at tænke positivt- selvom det er det vi konstant hører i meget selvudvikling. Prøv den bagvendte metode: Vær ok med alle dele af dig. Vær ok med at du også er sart, irriteret, umulig, svag, forvirret. At sige ja til mig selv, betyder ikke at jeg kan være ok med mig selv når alt fungerer godt. Det betyder helt simpelt at bruge min bevidsthed til at være nysgerrig overfor mig selv. Bliver du vred på børnene? Irriteret på chefen? Smådeprimeret? Så vend oplevelsen fra at slå dig selv i hovedet, til at være nysgerrig overfor følelsen. Tænk: det er ok hvad jeg føler, ligemeget hvad jeg føler. Jeg er bare nysgerrig. Jeg er ikke følelsen, den er som en bølge på havet, og lige nu er den på vej hen over mig. Jeg er ikke vreden/ irritationen /ked af det heden - du oplever bare følelsen lige nu. Jo mere du kan være ok med det du oplever, jo mere mindre magt har følelserne over dig. Som en af mine yndlingsforfattere udtrykker det: *You don't have to do anything about anything. Just let everything be as it is, (it is anyway). Just draw a circle of acceptance around everything in your awareness. Just say yes.* - Cheri Huber.
- 2. Det tager tid at blive sin egen bedste ven.** Giv dig selv tid hver dag til at øve dig i punkt 1 – at opøve nærvær overfor dig selv. Øv dig i at være ok med alle de følelser der er i dig. Øv dig i at ligge mærke til dybden i dem. Brug gerne spørgsmålet "*I dette øjeblik hvad oplever jeg da?*" Det spørgsmål kan bringe vores opmærksomhed tilbage til os selv og hvad vi oplever, i stedet for at være fanget i følelsen.... og så er vi straks meget mere tilstede. Giv dig selv 10 min to gange om dagen bare til at øve opmærksomheden. **Husk at når du tager vare på dig selv kan du bedst bidrage til en bedre verden.** Hvad kunne du gøre for at tage bedre vare på dig selv allerede i dag? At genskabe din hverdag er et stort arbejde, og det er ikke egocentreret – det er dybt nødvendigt for at kunne bidrage til verden med det DU kan give. Selvom du måske ikke ved endnu hvad du præcist kan give til andre, så stol på at du har noget helt unikt der kan folde sig ud, jo mere du folder dig selv ud.
- 3. Hvad vil du give til verden?** Brug tid på at skabe din livsvision. Hvad vil du allerhelst give verden mens du lever? Hvad er din gave? Hvem vil det gøre en forskel for? (dine børn, herreløse hunde, alle med blærekræft, din mor) Hvad vil du gerne kunne inden du dør? Det er ofte det vi kan gøre for andre (eller den måde vi ER på med andre) der er den største motivation for os, for at stå op og leve. Vi får altid personligt noget ud af at gøre livet lettere for os selv. Men det der gør at vi orker blive ved at flytte de mentale og følelsesmæssige hegnsplæner, er snarere det, som det kan komme til at betyde for andre. Kan du se hvordan det at bevæge sig selv, nu pludselig bliver en dans med resten af verden? Du flytter dig selv for at kunne bidrage med noget bestemt til andre. En smuk yndefuld sand af at give og modtage.

4. **Lev med Passion** – sørg for at bruge tid på at undersøge det der gør dig vildt engageret (eller indigneret). Hvorfor kan du lide at gøre det/opleve det? Hvad er der ved det som er vigtigt – synes du? At leve med passion, er også at vælge det TIL der giver glæde og overskud. Vi kan ikke undgå alt det sure, kedelige, det vi helst ville undvære – men i kan selv gøre en masse for at vælge det til der giver os energi. Har du virkelig virkelig lyst til at få mere passion ind i hverdagen, og måske endda brug for at ændre arbejdsbane, så tag din søgen alvorligt! Der er din sjæl der hvisker. At blive klar på sin passion, er også at blive klar på hvordan hverdagen skal se ud for at du kan fungerer godt – at leve med passion er ret jordnært og handler om at kende sig selv, at vide præcist hvad du brænder for, og hvorfor, samt at give det plads i hverdagen. At leve med passion handler om at lytte med hjertet, og indstille ørene på sjælens hvisken. Hvordan kan det at følge passionen i dagligdagen, strke din vej mod dit livsformål?
5. **Tilgiv dig selv** – lav en liste over alt det du bebrejder dig selv, og skriv et (gerne langt brev) ...*Jeg tilgiver mig selv for at ...* Lad listen ligge i 3 dage, og brænd den derefter, eller riv den i tusind småstykker. Husk at tilgivelse ikke handler om at synes det er ok det der skete – tilgivelse handler om at stoppe med at ønske fortiden anderledes end den er. At føle sig godt tilpas med sig selv, og have medfølelse og accept for det vi oplever, er ikke egocentrisk. Det er første store skridt væk fra at være egocentreret. Når du er venlig overfor dig selv, bliver du være venlig overfor andre. Og det kunne godt gå hen og være den allerstørste gave du kan give til verden!
6. **Bed om hjælp.** Spørgs naboen om de vil se efter ungerne mens du går en tur for dig selv, find den bedste bank rådgiver og få ham til at hjælpe dig med alle dine forsikringer... At kunne bede om de (små som store) daglige ting vi har brug for, handler om at være ok med vores egen ydmyghed og svaghed. At det er helt nødvendigt med hjælp fra andre. At få oplevelser med andre mennesker er en af de vigtigste ting som
7. **Og få gode oplevelser med venner og familie.** En af de ting som undersøgelser af lykke viser, er, at de mennesker der betegner sig selv som lykkelige, har mange og vigtige nære relationer med andre. Hvem har du som du gerne vil være mere nær på? Kunne du tænke dig flere nære venner? Hvad skal der til for at du oplever gode relationer? Hvme har du som du ikke har set i lang tid? Hven kunne være dejlig at få kontakt til igen?
8. **Skriv en liste over de følelser du gerne vil opleve mere af de næste 3 måneder.** Ro? Glæde? Venskab? Hvilke følelser er de 2 vigtigste for dig at få mere af? Hvad kan du gøre for at opleve dem? EKS.: Vil du gerne have mere overskud, hvad kan du så gøre for det? (Måske spise sundt - sove mindst 8 timer hver nat - hyggesnakke med veninderne mindst 2 gange ugen - huske løbeturen selvom den bliver kort - gi mig selv en hyggeaften i sofaen med varm the - give slip på dne evige dårlige samvittighed ...eller?). Når vi ved hvad vi gerne vil have af følelser, og laver en brainstorming liste over det der giver os de følelser vi savner, bliver det meget lettere og mere konkret at få det i hverdagen. Det er de mange små ting der gør os glade i hverdagen, ikke de store sjældne oplevelser.
9. **Handl på den liste du lige skrev....** Vi får ikke noget af det vi gerne vil have mere af, hvis vi bliver liggende på sofaen. Heller ikke selvom det med sofaen kun er i billedlig forstand. Du er måske aktiv hele dagen, men glemmer hele tiden det du

bestemmer dig for?

10. **Gaven i dine udfordringer.** Hvis de sidste år har lært dig et eller andet meget vigtig, som du vil kunne bruge resten af dit liv – hvad er så det? Hvis det allersværeste du har oplevet, alligevel har kimen til at kunne sende dig med rakatfart mod en hverdag hvor du lever fra en dybere del af dig, handler fra din essens... hvad er det så du har fået med? Hvad er gaven? Det kan være uendeligt provokerende at sige at der er en gave i vores smerte, og i de oplevelser vi ville have givet begge arme for ikke at skulle gå igennem. Men prøv at leg med tanken. Har du fået en indsigt, en viden, en erfaring, et talent pga. det du har været igennem.

Har du haft glæde af at læse de her punkter?

Hvis du har lyst til at læse mere, så check min web under "tips" - der ligger flere gratis artikler om at genskabe sit liv, og hvordan man også kan anskue sygdom.

Har du lyst må du **meget** gerne sende mig en mail om dine tanker, og hvilke dele der var mest brugbare for dig i din situation lige nu. På hellelaursen@mail.dk

Se mere om mig på www.hellelaursen.dk, og tilmeld dig evt. mit nyhedsbrev hvor du hver måned modtager tips, refleksioner og tilbud til dig der er ved at genskabe din hverdag.

Kærlige hilsener
Helle