

# STOP KAMPEN - OG SIG JA TIL DIT LIV



En e-bog af Helle Laursen, cand.mag og mentor coach

## En praktisk guide til at stoppe selvsabotagen, og sige JA til dit liv, så du kan få ro indeni og tage din power tilbage.

Jeg vil udfordre hvad der nærmest er blevet en sandhed: at selvudvikling kun handler om at noget skal blive bedre eller anderledes – enten i os selv eller i vores hverdag.

Jeg vil vise dig, hvordan du finder ro, frihed og handlekraft lige præcis midt i den hverdag du har. Ikke ved at ændre og forandre alt, men ved at forholde dig anderledes til det du oplever.

Du får udvikling der sigter på følelse af indre ro, frihed og overskud til at handle – lige midt i hverdagens kaos.

Der venter er en enorm følelsesmæssig frihed på dig, når du kan være til stede med det du

oplever lige nu - og deraf kommer handlekraft.

Denne e-bog handler altså om personlig udvikling uden kamp og uden selvsabotage. Personlig udvikling, der ikke ender i en evig forbedringsjagt. Og om at leve hverdagen med nærvær.

Jeg har skrevet klokken alt for tidlig om morgenen med meget uglet hår, i toget på vej på ferie, midt i en hverdag hvor kæresten (endelig) flytter hjem til mig, midt i teen-agerens omrokninger indeni og udenpå.... kort sagt midt i mit personlige kaos af hverdagens daglige udfordringer. Derfor er alle redskaberne også til dagligdags brug.

## Vi er faldet i den evige forbedringsjagt- fælde

Hovedparten af de coaching klienter jeg har haft, har i en eller anden grad troet, at der var noget i vejen med dem, eller at de bare skulle forbedre sig lidt mere, for at livet ville være lettere for dem.

Faktisk ser det ud til, at det er en kulturel svime vi er faldet i: Vi kæmper for at komme et andet og bedre sted hen. Vi kæmper for at blive anderledes end vi er, at blive gode nok, at få det bedre og for at undgå følelsesmæssig smerte. Vi sætter mål som aldrig før, vi knokler for at få vores fysiske og materielle liv lidt mere perfekt. Og midt i den kamp, har vi fået os selv overbevist om at hvis vi bare knokler længe nok, så kan vi undgå følelsesmæssig smerte. Den evige kamp for at blive god nok eller få et godt nok liv, eller bliver til det jeg kalder Forbedringsjagten. Den kan også maskeres som en evig forandringsjagt, men forskellen er den samme – den fører dig aldrig til den ro, indre fred, overskud, handlekraft og glæde som du savner.

At fortsætte forbedringsjagten er at pudse egoet i håb om at det bliver lettere at leve når bare det hele skinner. Det fungerer ikke!


Når forbedringsjagten bliver det automatiske svar på indre følelsesmæssig smerte, bliver det ikke fremgang, men ren selvsabotage.

**Konsekvenserne ved at leve i en evig kampe for at forbedre eller forandre os selv, er til at tage og føle på:**

- Du får lettere stress
- Du dømmes dig selv eller andre meget hårdt
- Du oplever en gnavnende konstant utilfredshed og lettere depression
- Du mangler handlekraft i hverdagen, og får ikke gjort noget ved de ønsker du har for dit liv



Vær blid og nysgerrig  
overfor det der sker i dig  
lige nu



Selvsabotage er at ønske  
mig selv og det jeg oplever  
anderledes end det er

# Selvudviklingsindustriens løgn

Selvudviklingsindustrien har haft held til at sælge budskabet om, at når bare vi lige har lært de næste nye metoder, SÅ bliver alt lettere, og du bliver lykkelig igen.

Udvikling er blevet et selvvalgt pres om at være god og mere lykkelig. Og ja, vi er hver især ansvarlige for vores liv. Men definitionen af det gode liv bliver pine død nødt til at være realistisk, og ikke et ideal der handler om, at kunne skabe hvad som helst, bare jeg knokler nok for det.

At tro at vi kan HANDLE os ud af livets smerte og udfordringer, er den største løgn selvudviklingsindustrien konstant gentager. Og måske den største udfordring det moderne menneske har – vi ønsker ikke smerte, og når det ser ud til at vi ikke kan undgå den, så gør vi hvad vi kan, for at lade som vi kan undgå den, kæmpe imod den eller rette os ind, længe nok til at smerten bliver væk.

Sand udvikling handler ikke om at BLIVE god nok. Det handler om at vide at du ER god nok, midt i de udfordringer og det kaos din hverdag måtte være.

Sand udvikling handler om at blive et helt menneske. Og dermed handler det om at finde fred med alt det kaos og følelsesmæssig smerte der også er en del af hverdagen for os alle sammen. Først der, kan du være fri til at handle.

Der for handler bogen her om at kunne og ville tage ansvar for sig selv – på den fede måde. Ikke der hvor du bliver en lille selvcentreret snotvalp, men der hvor du igen og igen tager dit højere selv, din essens eller sjæl om du vil, som udgangspunkt for dine valg.

Mit budskab er, at der ingenting er i vejen med dig. Du har måske lært, at der var noget i vejen med dig og at du skulle forbedre dig. Men det passer ikke. Nej, der er ingenting i vejen med dig, og nej, du skal ikke fixes eller finde den rigtige løsning.

At fortsætte forbedringsjagten er at pudse egoet i håb om at det bliver lettere at leve et liv styret af ydre omstændigheder, når bare det hele skinner. Det fungerer ikke!

At stoppe selvsabotagen er at begynde at handle ud fra din kerne og din essens. Det er vejen, hvis du ønsker mere ro, frihed og handlekraft.

Når du har brug for at minde dig selv om at der ikke er noget i vejen, og brug for at komme ud af den evige forbedringsjagt, så er grundstenen at erstatte den daglige kamp med kærlig opmærksomhed og nysgerrighed. Jeg kan lærer dig hvordan.

**Nej, der er ingenting i  
vejen med dig, og jo, du  
ER god nok!**

**Når du accepterer den du er,  
er du fri til at være den  
du ønsker**

## And so what to do?

Kærlig opmærksomhed er nøglen.

Jeg vil vise dig hvordan du kan bruge den til at stoppe kampen. Så kan du i stedet bruge kræfterne på at skelne mellem hvornår du handler ud fra selvsabotagen og hvornår du handler ud fra din essens.

When I let go of what I am, I become  
what I might be  
Lao Tzu

Kærlig opmærksomhed er at være åben, nysgerrig og uden tolkninger i forhold til hvad du oplever lige nu. Det kan stoppe selvsabotagen nu og for evigt. Kærlig opmærksomhed hjælper dig til at se det der er, så du ikke bruger dit liv på at fixe hvad der ikke er i stykker.

Jeg lærer dig hvordan, i 4 enkle skridt.

## Min historie

Mange mange gange gennem mit liv, har jeg håbet på at det snart blev lettere. Livet altså. Ventet på det. Kæmpet mig over næste hurdle og næste uforudsete udfordring. I mange år troede jeg også gravalvorligt på, at alle andre havde det lettere end mig.

De andre så jo ud til at have det fint, være tilfredse og glade for det liv, som jeg mest af alt syntes var en kamp om at nå frem til noget, jeg endnu ikke helt vidste hvad var.

Og det var hverken livstruende sygdom, økonomisk ruin, psykiatriske diagnoser, jordskælv eller andre dårligheder jeg kunne skyde min konstante utilfredshed hen på.

I første omgang var udfordringen et følsomt teenage sind, der konstant troede, at hvis bare jeg var god nok, perfekt nok, så ville det hele nok lykkedes for mig engang – og senere hen en (for) travl hverdag med

arbejde, opstart som selvstændig og de evindelige forældremøder, tandlægebesøg, lektielæsning, pølsebrødsbagning, vasketøjs bunker, og almindeligt rod i rigelige mængder.

Men en (næsten) normalt fungerende hverdag, hindrede mig aldrig i, at sukke efter mere fred og ro indeni, at ønske alt muligt bedre, og i hvert fald anderledes end det var. Og efter en universitetsgrad, flere behandleruddannelser, et uendeligt antal selvudviklingskurser og egen kommunikations-virksomhed, *begyndte det småt at dæmre for mig at den konstante utilfredshed måske var selve problemet. Den konstante væren på vej et andet sted hen.*

Derfor fokuserer bogen her på den "proces" som du er, hvordan du lever dit liv og hvordan du håndterer det – ikke på indholdet eller rammerne for dit liv.

Det er evnen til at håndtere livet der gør forskellen, ikke rammerne i vores liv. Der er masser af dygtige coaches der kan hjælpe dig med at skabe de rammer du ønsker i dit liv. Det er ikke mit ærinde.

Jeg vil i stedet vise dig hvordan du finder ro og fred med dig selv, og sand handlekraft derudfra.

**Vær blid og nysgerrig  
overfor det der sker i dig  
lige nu**

# Hvordan gør jeg så herfra?

Jeg vil vise dig vejen til fred og ro indeni, gennem at stoppe kampen og sige højt og rungende JA til dit liv. Få mere glæde og kontakt til din indre kerne, gennem 4 enkle trin:

1. Opdag hvor du saboterer dig selv
2. Find tilbage til nærvær og din krop i hvert øjeblik
3. Sig JA til det du oplever og transformer følelsesmæssig smerte
4. Handel ud fra din kerne

De her fire trin kan til enhver tid hjælpe dig tilbage til nuet og nærværet midt i det kaos (følelsesmæssig og praktisk) du måtte befinde dig i.

Jeg giver dig et grundspørgsmål til hvert trin, som fanger essensen af hvad det trin kan give dig, så det er let at bruge, let at øve, let at tage med i alle situationer.

Du får lydfiler til hvert trin, så du kan bruge det også når hverdagen brænder på.

**Selvsabotage er at ønske  
mig selv og det jeg oplever  
anderledes end det er**



## Sofia Manning om denne her tilgang:

Min rejse har jo personligt været først gennem 100 % motivationsmiljø hvor alt handlede om at fixe os selv til at blive den rigtige udgave, og bruge alle vores potentialer, og så bagefter tog jeg 100 % til accept tilgangen, og idag synes jeg at jeg er landet et godt sted mit i mellem.

Folk bliver tit tiltrukket af den mere handlingsorienterede måde, fordi det virker nemmere. Men det er det ikke på lang sigt, og det giver ikke altid de resultater du gerne ville have. For mig er løsningen at invitere følelserne indenfor, møde det med opmærksomhed. Det kræver tid og rum for mig, og det skal jeg sætte tid af til, det er derfor jeg tager på retreats.

Kvantefysikken siger jo, at for at et potentiale skal manifesteres, så skal det ses. Og når vi er vandt til at skulle ses som "er mine bukser pæne" eller "gør jeg det rigtige" eller "skal jeg være sammen med ham eller ham", så er det et radikalt skift at begynde at se os selv med opmærksomhed, istedet for at handle ud fra at fixe os selv.

Der er rigtig mange der kan bruge for de her råd i deres selvudviklingsrejse, det er godt du skriver bogen nu, Helle!

kærligst,  
Sofia Manning

## Det her arbejde ligger mit hjerte nært, fordi:

At stoppe selvsabotagen er ikke noget vi kan gøre på en enkelt weekend. Det er en proces, hvorved vi igen og igen kan komme "hjem" til vores dybere selv, til vores kerne.

At stoppe selvsabotagen er at komme et skridt nærmere sandheden og ærligheden, og se situationer ud fra vores kerne, i hvert øjeblik. Det er et radikalt skift, men det er et skift der gør det muligt at finde frihed midt i hverdagens kaos.

Du behøver ikke tage på retreats som Sofia nævner ovenfor at hun gør, for at bruge denne tilgang. Du kan integrere denne tilgang og opmærksomhed i hverdagen!

Skal jeg vise dig hvordan du gør?  
Vil du være med i næste del?  
Og få intro - lydfiler til de fire trin- gratis?

Du sidder her med første del af min e-bog.

Du får resten af den, samt en personlig introduktion til at bruge de fire trin, hvis du tager med på mit on-line-intensive, der starter 8. jan. Læs mere på [hellelaursen.dk](http://hellelaursen.dk)

# Stop kampen og sig JA til dit liv

