

Fred = Fremskridt

Hvordan nærvær kan hjælpe dig frem i livet



INCONSIRE

Ophavsret © 2025 Anders Højte

Alle rettigheder forbeholdes

Indhold

Forord	1
Et bæredygtigt fundament	2
Gør én ting ad gangen	4
Anerkend dine fejl	5
Accepter og anerkend dine følelser	6
Lær at være okay med det uforudsigelige	8
Skru ned for tempoet	10
Stop med at sammenligne dig selv med andre	11
Stil spørgsmål	12
Løsriv din personlighed	13
Hav benene solidt plantet på jorden	15
Vær proaktiv	17
Tillad andre at føle og mene	18
Forstå dine maksimer	19
Opsummering: Et bæredygtigt fundament	20
Nærvær	22
Nærvær og selvværds symbiose	22
Selvværd skaber adgang til nærvær	22
Nærvær styrker dit selvværd	22
Nærvær som dit mentale kontrolcenter	23
Tanker	24
Hvad påvirker vores tanker?	24
Hvad kan du så gøre ved dine tanker?	25

Følelser	26
Empowerment	27
Bevidsthed	28
Fornuft	30
Øvelser til nærvær	32
Objektiviser dine sanser	33
Tag intet personligt!	34
Træk vejret	35
Box vejrtrækning	36
4-7-8 vejrtrækning	36
Fysiologisk suk	36
Sammenhængende vejrtrækning	37
Mellemgulvs vejrtrækning	37
Næsebors vejrtrækning	37
Summende vejrtrækning	38
Meditation	39
Sådan kommer du i gang	39
Forudsætning for at kunne meditere	40
Afmonter og afvæbn tanker	40
Vær åben-sindet	40
Vær tålmodig og konsistent	41
Skriveøvelser	42
Dagbogsskrivning	44
Taknemmelighedsdagbog	46
Check-in	47
To-do-lister	48

Affirmationer	50
Kropsbevidsthed	51
Kampsport	52
Skuespilkurser	54
Sang	56
Dans	57
Yoga	58
Ændring af kost og spisevaner	59
Fysisk motion	61
Ryd op – ryd ud	62
Kolde brusebade	63
Positiv spejling	64
Healing	65
Hvorfor er nærvær vigtigt?	66
Anatomi	67
Neuroplasticitet	67
Præfrontal cortex	67
Default Mode Network (DMN)	68
Insula	68
Valg	69
Refleksion og perspektiv	71
Reframing	72
Neutral tænkning	72
Indtag en modsat holdning	73
Moraler og principper	74
Hvad er forskellen på moraler og principper?	74
Morale	76

Principper	78
Etik	79
Følelser vs. fornuft	80
Afsluttende ord	81
Kildehenvisning	82
Andre kilder	84

Forord

Gennem mit arbejde som menneske (ja, det tæller også!), pædagogmedhjælper og coach har jeg mødt mange unge, der kæmper med noget ret grundlæggende: at finde fred i sig selv. I virkeligheden handler det ofte om selvværdet som skaber roen, men her er sagen: indre ro er ikke bare rart – det er nødvendigt.

Vi lever i en tid med støj overalt. Sociale medier, nyheder, skole, arbejde, praktik – det hele kræver din opmærksomhed, og det går stærkt. Du bliver bombarderet med valg, forventninger og holdninger udefra – og det kan gøre det virkelig svært at finde ud af, hvad *du selv* egentlig vil. Derfor har vi brug for at skabe et “pusterum”, hvor du kan lære at lytte til dig selv. Et sted, hvor du kan tale med dine egne tanker – uden at blive overdøvet af verden omkring dig. Og det starter med nærvær.

Første gang jeg oplevede at være nærværende, var det en magi. Jeg følte, jeg havde kontrol i kaosset, og en forbindelse mellem virkeligheden og mig selv, hvor jeg vidste hvilken vej jeg skulle gå. Jeg følte mig komplet, og følte en stærk mental klarhed fordi jeg var til stede lige nu og her, og den følelse, ville jeg give videre til dig. Det tog mig lang tid at komme hen til denne følelse og det stadie, men da jeg oplevede den har den været en nødvendighed for min trivsel lige siden.

Denne e-bog er til dig, der føler, at du ikke har tid til noget som helst. Til dig, der har svært ved at træffe de store beslutninger – og måske ikke engang ved, hvor du skal starte. Den er til dig, der kæmper med at være i dig selv, og som synes, at virkeligheden nogle gange føles for stor.

Måske tænker du: "Kan nærvær virkelig være svaret på alt det her?" Det er fair. Det tænkte jeg også engang. Men efter at have prøvet forskellige former for terapi, læsning og research, kan jeg sige: det er ikke magi – det er en muskel. Og du kan træne den.

Gennem denne e-bog vil du få en introduktion til nærvær, hvad der er, hvad det kan, og hvordan vi kommer frem til et nærværende stadie, og hvorfor det er vigtigt at være nærværende.

God fornøjelse.

Et bæredygtigt fundament

Hvordan du bygger dig selv op – uden at vælte halvvejs

Lige nu er du et sted i livet, hvor du skal prøve en masse forskelligt af. Det kan være hobbyer (sport, krea, kunst osv.), arbejde, forstå hvad de fag du lærer dig, prøver at lære dig. At prøve ting af, hjælper dig med at finde ud af hvad der gør dig glad, men at finde ud af hvad der gør dig glad, kan være svært. Du møder modstand, du ser ikke meningen eller det store billede, af det du laver i sidste ende.

Du føler, du skal være *nogen*, du skal *gøre* noget, og du skal kunne *forklare* hvorfor. Det er helt normalt. Men problemet er, at vi nogle gange bygger os selv op på en måde, der ikke holder i længden. Som et tårn af klodser, der ser stabilt ud udefra – men som står på et skævt underlag.

Før vi bygger os selv op, så skal vi have et fundament der holder os, nemlig vores selvværd. Selvværd er den grundlæggende følelse af, at du er god nok, som du er – uanset hvad du præsterer, og hvordan du har det

Når du føler nervøsitet, spænding, ængstelige tendenser, og føler at hele jorden ramler under dig, så skal du kunne være okay med at de tanker og følelser der opstår, men stadig vide at du er værdifuld.

Bæredygtig: at kunne bygge dig selv op, uden at kompensere andres triksel.

Når vi skal op til en eksamen, ud i praktik, eller noget tredje, så kan vi have tendens til at ignorere hvad vi føler. Vi bliver nødt til at processere det der sker indeni os, for at kunne opbygge selvværd. Hvis du glemmer dig selv i processen, bliver det svært at tage kloge valg. Og uden kloge valg, kan du komme til at gøre skade – både på dig selv og andre.

Du skal fungere, før du kan fungere for andre. Og hvordan kommer du tættere på det? Via. Nærvær.

Inden vi kommer i gang med at kigge på nærvær, så vil jeg råde dig til at forstå nogle værdier, som kunne hjælpe dig med at opbygge et bæredygtigt fundament. At forstå hvorfor vi gør som vi gør, er vigtigt at forstå. Jeg har prøvet at uddybe nogle principper, som er vigtige at følge og hvorfor de er det. Det her er ikke rettesnore som skal følges lige præcis fra fødsel til død, de skal kunne give dig nogle overvejelser omkring hvad du tænker er rigtigt og forkert, når du bevæger dig ud i verden.

Gør én ting ad gangen

Du kan ikke være to steder på én gang – i hvert fald ikke mentalt. Jo, du *kan* sidde i dansktimen og samtidig tænke på, hvor lækker weekenden bliver. Men så er du ikke rigtig til stede i nogen af delene.

Hvis du har valgt at tage i skole, så *vær* der. Ikke bare fysisk, men også med hovedet. Engagerer dig i timen, og ellers: vær der, lyt, deltag.

Det handler ikke om at være perfekt. Det handler om at *fokuser*. Og det kan faktisk gøre dig mere afslappet, fordi du ikke bliver revet rundt af dine egne tanker.

Modstand er ikke din fjende – det er en invitation

Hvis du synes dansktimen er kedelig, så stop op og spørg dig selv: Hvorfor?

Er det emnet? Måden det bliver forklaret på? Er du træt? Udfordret?

Det handler ikke om at presse dig selv til at *elske* alle fag, men om at *forstå*, hvad du sidder med. For eksempel: “Diskursanalyse handler om, hvordan man taler om noget – og hvordan ordene former virkeligheden.” Det lyder måske tørt – men pludselig opdager du, at det faktisk handler om, hvordan politikere, medier og influencere skaber stemninger med ord. *Det* er spændende – når du først opdager, hvad det egentlig handler om.

Du må gerne synes noget er kedeligt – men prøv at give det en chance, før du afviser det, og når jeg siger prøv: Engagerer dig, prøv at forstå noget, giv dig tid til at forstå det du vist i skolen, derhjemme, eller hvor end du er henne.

Et bæredygtigt fundament handler om at tage dig selv seriøst – på den gode måde. Ikke ved at være hård, men ved at være ærlig. Hvis du fokuserer på én ting ad gangen og prøver at forstå modstand i stedet for at flygte fra den, så bygger du stille og roligt et fundament, der holder.

Anerkend dine fejl

Fejl er ikke fiasko – det er feedback

Ja, vi kan godt blive enige om én ting: det er nederen at tage fejl. Det prikker lidt i stoltheden, og man kan få lyst til bare at forsvinde under gulvtæppet. Men sandheden er: vi tager fejl hele tiden.

Jeg ved ikke, om du får det ud af den her e-bog, som jeg håber – og hvis ikke, så må jeg rette op på mine fejl. Det er dét, det handler om: at kunne se på en fejl og sige, "okay, hvad kan jeg lære her?"

Vi lever i en kultur, hvor man nærmest skal *præstere* hele tiden. Hvor man bliver målt på, om man gør det rigtige, siger det rigtige, *føler* det rigtige. Det skaber en illusion af, at fejl er farlige – som om de gør dig mindre værd.

Men lad os lige tage en pause her:

*Hvordan skulle du kunne vide noget,
hvis du aldrig har prøvet noget af?*

Ingen er født med viden om relativitetsteorien. Ikke engang Einstein. Alt bliver lært – og læring kræver, at vi tør tage fejl undervejs.

Så i stedet for at slå dig selv oven i hovedet, når du fejler, så gør noget andet:

Prøv. Fejl. Lær. Gentag. Når du konkludere livets mening, holder du op med at tænke.

Accepter og anerkend dine følelser

Om du undertrykker og negliger eller anerkender og accepter. Så føler du stadig.

Jeg har mødt mange mennesker, som har det svært – og som prøver at skubbe deres følelser væk ved at lægge skylden over på andre. De gør det for at kunne holde ud at være i sig selv. Det forstår jeg godt – jeg har selv gjort det. I 2014. Jeg nægtede at tage ansvar for, hvordan jeg *egentlig* havde det, og det førte kun til én ting: jeg fik det værre. Det endte med jeg droppede ud af HHX, depressive symptomer og at kigge ind i en væg i fire år, før jeg gjorde noget ved det. Det jeg skulle gøre: Tage ansvar for mine følelser. Hvordan? Ved at i første gang anerkende og accepter at jeg føler. Hvorfor? Fordi lige meget hvad, så føler vi som mennesker, og at vi finder en metode til at håndtere dem, hjælper os med at være i os selv.

Det kan føles vildt sårbart at skulle anerkende sine følelser. Og for nogen virker det uforståeligt – hvorfor rode op i noget tungt, når man bare kan pakke det væk?

Men her er sagen:

Når du anerkender dine følelser, aktiverer du dele af hjernen, som hjælper dig med at bearbejde dem, på en sund måde. Du træner faktisk din hjerne i at håndtere livet, hver gang du tillader dig selv at mærke noget – selv det ubehagelige.

Hvis du ignorerer følelserne, forsvinder de ikke. De lægger sig bare i baghovedet og vokser sig stærkere. Som at skubbe rod under gulvtæppet – til sidst snubler du over det.

Så næste gang du føler noget svært – hvad end det er sorg, vrede, jalousi eller bare tomhed – så prøv ikke at kæmpe imod. Mød det. Mærk det. Giv det plads.

Vi skal ikke ignorere, men acceptere at vi føler det vi føler. Det er der bæredygtigheden ligger. Vi tager kampene op med os selv, vi kæmper imod de tendenser indeni os, som præger os, og hvem kæmper du for? Dig. Mange mennesker underminerer sig selv, fordi de tror det er overfladisk, men sandheden er, at du skal kunne fungere før alle andre. Det er en styrke at kunne vende ting op og ned, når de er svære og finde ud af hvorfor de er det, og hvordan man kan håndtere dem, ikke en svaghed.

Lær at være okay med det uforudsigelige

At vandre i blinde med nysgerrighed i stedet for frygt

Vi kan i nogle tilfælde regne ud, at hvis A sker, så sker B, og C og D osv. Men der er rigtig mange tilfælde, hvor vi ikke kan regne ud, hvad der sker. Nogle gange kan vi gætte os frem til noget, have en indstilling om, at vi prøver alligevel, ende ud med samme resultat som forventet og så kun stole på vores intention.

Som regel giver vi ikke nok chancer til at prøve noget, fordi vi føler, at vi har prøvet det rigeligt mange gange – og derfor skal vi ikke prøve det igen.

Vi skal lære at teste ting af, turde fejle og derfra være okay med at have taget fejl i stedet for at have lyttet til, hvad end vi skulle have lyttet til. Vi kan føle os fuldstændigt ydmyget, hvis vi tager fejl om noget, og det er helt okay at føle det – men det handler om at forstå, at du prøver at søge svar med din nysgerrighed og handler i stedet for at frygte.

Dvs. vi kan med nysgerrigheden vende og dreje vores perspektiver, forsøge at give nogle en chance til eller stole på nogen, som vi ikke skulle have stølet på til at begynde med. Det, vi skal lære fra den forventning, vi har, og det, vi ikke ved, er, at: *“Det er meget bedre at være afklaret end ikke at give noget eller nogen en chance for at følge det.”*

Vi bliver klogere og klogere på vores fejl, og nogle gange kommer vi til at gentage dem om og om igen – og det kan være startskuddet på at lære os selv bedre at kende og vide, at vi nok skal klare, hvad end vi møder.

Vi kan ikke kigge frem i tiden og vide, hvad der kommer til at ske. Og det er okay. Når du prøver noget nyt – noget, du aldrig har gjort før – så husk: Du behøver ikke at kunne det hele fra starten af. Det vigtigste er, at du tør gå i gang.

Når du står i en ukendt situation, kan du kun handle ud fra det, du ved – eller stole på dem, der lærer dig op. Mange af os vil helst have kontrol, kende reglerne og vide, hvad vi går ind til. Men det er ikke altid muligt, når vi står over for noget nyt.

Du kan ikke kontrollere alt, hvad der sker – men du kan kontrollere, hvordan du forholder dig til det.

Skal du til eksamen? Starte i nyt job? Prøve at stoppe med at ryge? Uanset hvad det er, så træk vejret, vær til stede i det, og observer i stedet for at overanalysere (for du kan ikke rigtig analysere noget, du ikke ved, hvad er). Hvis noget føles uoverskueligt, så gør én ting ad gangen. Stil spørgsmål. Søg viden. Tag det i små bidder.

Skru ned for tempoet

Du lærer ikke hurtigere af at stresser igennem det

Vi lever i en tid, hvor det hele skal gå hurtigt. Vi skal lære mere, være bedre og helst gøre det hele på det halve af tiden. Men hjernen fungerer ikke sådan. Den har brug for ro og fokus for at forstå.

Når det hele går for stærkt, så gør noget simpelt:
Sæt farten ned.

*Gør én ting ad gangen.
Hold fast i, hvad dit mål var,
og lad dig ikke blive revet med af alt muligt andet.*

For eksempel:

Sidder du i gruppearbejde, og føler at samtalen løber løbsk? At du ikke forstår, hvad de andre snakker om? Så sæt ord på det. Spørg: “Kan vi lige tage den fra toppen?” eller “Hvad er det helt konkret, vi prøver at finde ud af her?”

Det handler ikke om at være langsom – det handler om at være til stede og sikre, at du faktisk forstår, hvad der foregår.

Der er mange tidspunkter igennem vores liv, at bliver nødt til at forstå noget i sekvenser: Noget kommer før noget andet. Hvis vi læser en tekst, hvor der er et ord vi ikke forstår, giver det mening at forstå ordet, før vi går videre, for at forstå teksten. Hvis vi laver mad, skal vi tænde komfuret først, osv. Osv. Osv.

Bræk alt ned i små bider, så du kan forstå den store helhed.

Stop med at sammenligne dig selv med andre

Bliv inspireret i stedet for at være selvisk

Der vil altid være nogen, der er hurtigere, klogere, stærkere eller bedre til noget end dig. Og det er helt fint. Det gør ikke dig mindre værd.

I stedet for at lade det nære dig, så prøv noget andet: vær oprigtigt glad på deres vegne. Hvorfor skulle du være det? Vil det ikke være ærgerligt, hvis du var god til noget, men ingen anerkendte det fordi de misundte dig?

Hvis du finder nydelse i at være bedre end andre til noget, så synes jeg du skal gennemgå dine grunde meget nøje. Hvis du finder nydelse i tanken om at være, eller vil være bedre end andre, fordi du har behov for at føle dig mere værd, så synes jeg du burde kigge indad.

Du har ikke brug for at være bedre end andre for at være mere værd. Du er lige så meget værd som alle andre i forvejen.

Hvordan kan nogen være mere værd end andre?

Det man kan blive farvet af, er måske andres ”succes” eller penge på lommen, men de mennesker der har det, er du lige så meget værd som, for hvordan kan man retfærdiggøre at du ikke også har lov til at fylde lige så meget?

Når du sammenligner dig selv med andre, skaber du (ofte ubevidst) konkurrence – og det kan både skade dine relationer og din evne til at lære.

I stedet for, vær glad på andres vegne. Anerkend dem der er gode til noget, se deres potentiale for at være gode til noget. Hvis du havde en ven, der var mega god til matematik, vil du så ikke sætte større pris på dig som ven, hvis vennen fik det at vide? Stjæl med arme og ben hvad de gør, og bliv inspireret af det de gør, og prøv at implementere det i din verden, så du forstår det, og tak dem.

Stil spørgsmål

Nysgerrighed er ikke naivt. Det er intelligent.

Spørgsmål giver os muligheder i stedet for konstateringer. Hvis vi fortæller os selv, at vi er dårlige til noget (konstatering), er der ikke meget at ændre på. Hvis vi derimod stiller spørgsmål til, hvordan vi kan blive bedre, er der mulighed for forandring. Mennesker vokser og bliver bedre til hvad end, de sætter sig for, og at stille spørgsmål til vores eksistens og færdigheder kan være essentielt for vores trivsel.

I stedet for at undre os, så kan vi tage nogle forhastet konklusioner. Vi tror, vi har forstået noget, og så lukker vi ned for at stille flere spørgsmål. Men det er præcis dér, vi stopper med at udvikle os. For mange mennesker, kan det være svært at være i det virvar af uendelige spørgsmål. Vi vil rigtig gerne have svar på de spørgsmål vi stiller, i stedet for at stille spørgsmål til de spørgsmål vi stiller.

Vi kan aldrig vide noget helt præcist, men vi kan tage de svar vi har fundet frem til indtil videre, vi synes giver bedst mening.

Når du læser eller hører noget, så tænk:

“Er det her hele sandheden?”

“Hvordan ved jeg det her?”

“Giver det mening for mig – eller mangler jeg noget?”

At være nysgerrig er ikke det samme som at være dum. Det er faktisk et tegn på, at du ikke bare sluger alt råt. Du gør dig umage for at forstå. Og dét gør dig skarpere – ikke svagere.

En anden side af os, som kan være en god idé at træne, er vores kritiske sans. Vi er meget gode til at se noget eller nogen kun fra en side af sagen. Hvis vi er kritiske omkring vores spørgsmål og konstateringer, vil vi have mulighed for at se noget fra flere sider af samme sag. Det kan hjælpe os til at blive opmærksomme på nogle vinkler der kan gavne vores trivsel, samt løfte vores bevidsthed.

Løsriv din personlighed

Du er ikke, hvem du tror, du er – du er, hvem du vælger at være

Det kan lyde lidt mærkeligt, men det er sandt: vi ændrer os over tid. For nogle år siden elskede jeg at gå i byen og hadede at læse bøger. Nu elsker jeg stadig en god bytur – men jeg elsker sgu også en god bog. Og det er helt okay. Det betyder bare, at jeg har ændret mig.

Mange af os går rundt og tror, vi *er* noget bestemt: “Jeg er ikke klog.”, “Jeg er en, der altid fucker op.”, “Jeg er dårlig til matematik.” Men prøv at stoppe op og spørg: Er det noget, jeg er – eller noget, jeg har lært at tro om mig selv?

Vi tager tit ord på os, som vi enten har hørt fra andre, eller selv gentager indeni. Det bliver en slags usynlig identitet, vi bærer rundt på – uden at sætte spørgsmålstegn ved den. Men hvad nu hvis du kunne vælge noget andet?

Hvem er du – hvis du ikke er det, du tror, du er?

Du bliver eksponeret til alt muligt: familie, samfund, kultur, religion, skole, barndom, arbejde, venner. Alt sammen påvirker, hvordan du tænker om dig selv. Men her er det vigtige: Du *er ikke* summen af dine omgivelser. Du er summen af det, du vælger at tro om dig selv.

Inderst inde, så er du bare et menneske lavet af kød og blod, ligesom alle andre. Du tænker og føler, du lever lige nu, og gøre hvad du skal gøre for at overleve. Hvis du føler en snært af identitetskrise, kan jeg godt forstå det. Alt hvad du har troet, tænker og føler om dig selv, andre, verden kan lige pludselig tages op til diskussion. Det kan både være de gode og dårlige ting, men heldigvis, så har du også muligheden for at vælge hvordan du vil være som menneske, og det er det vi skal frem til. Vi skal ikke se denne åbenbaring som en trussel, men som en frigørelse. Vi kan med lethed vælge hvordan vi vil være, for der er ikke noget der er mere rigtigt end andet. Det er lige så rigtigt at du er god eller kan blive god til matematik end dårlig.

Valgene ligger ikke hos andre, men hos dig. Hvis du vil opnå at være en vis person, du sætter dig for at være, så må du tage de valg du føler der fører dig derhen, til hvor du vil være. Vi kan føle os fanget i dilemmaer om valg imellem ting og at vi bliver nødt til at følge et sæt spilleregler der ikke er vores egne, men det stadig os i sidste ende der skal tage et valg for vores skyld.

Løsriv din personlighed ved at hæve din bevidsthed om dine...

- Værdier
- Holdninger
- Fordomme
- Idealer (Hvem eller hvad man burde stræbe efter at blive)
- Tro (Religion, spiritualitet)
- Forventninger
- Regler (Ting jeg er blevet fortalt, man *skal* eller *ikke må*)
- Moral
- Principper

Denne proces er ikke nem, men at være opmærksom på disse områder kan hjælpe dig med at overvinde forhindringer og skabe et bedre liv.

Hav benene solidt plantet på jorden

Tag et skridt ad gangen

Når vi begynder at tale om nærvær, kommer vi tættere på, hvordan vi gør det – men hvorfor?

Vi har en tendens til at blive revet med af vores tanker, som får os til at fantasere og flygte fra virkeligheden. Det kan være rart til tider, men hvis vi har så høje tanker om, hvordan vi skal leve vores liv, og hvordan vi får ting gjort, så kan det være svært at få gjort noget som helst. Derfor skal vi berolige os selv, møde verden som den er, og vi må acceptere de omgivelser, vi er i.

Der er mange, der fantaserer om et forhold med en anden person, vi har beundret udefra. Vi kan se os selv, have alle de her lykkelige stunder med denne person og kan pludselig komme til den konklusion, at denne person vil gøre os lykkelige. Det, vi ikke ved, er, at vi ikke ved, om det, vi tænker, er rigtigt eller forkert – for vi ved det ikke. Vi dramatiserer virkeligheden og skaber en virkelighed, der er mere støjende end gavnlig, og denne dramatisering kan lede os til ikke at handle, fordi tanken om det er bedre end at få bekræftet eller afkræftet vores fantasi.

Det kan være svært at finde argumenter for: “Hvorfor skal jeg have bekræftet eller afkræftet min fantasi?”

At leve med vores fantasi og ikke få realiseret den kan også skabe en ubegrundet frygt. Vi kan bilde os selv noget ind, som egentlig ikke eksisterer eller er relevant.

Vi bliver også bevidste om, hvordan den eksterne verden virkelig kan røre os. Bevidstheden hjælper os med at få en forståelse af det, der eksisterer, og det, der ikke eksisterer, og hvordan vi håndterer det.

Den virkelige verden kan være kedelig, men at finde overensstemmelse mellem din indre og den ydre verden er en fantastisk følelse. At kunne mærke andre mennesker og være til stede med dem gør det lettere for os at opleve, hvad vi kan få ud af verden.

Vi har så let ved at stoppe ved visionen i stedet for at gøre noget ved den. At få bekræftelse i, hvad der fungerer og ikke, kan hjælpe os med at definere, hvordan vi kommer frem til en tilværelse, der er gavnlig for os.

Vær proaktiv

Tag styringen – før du bliver styret

I alle de emner, vi har været igennem indtil nu, ligger der ét fælles træk: proaktivitet.

At være proaktiv betyder, at du handler bevidst og med vilje, frem for bare at lade tingene ske og så *reagere* bagefter (det kaldes at være reaktiv).

Når du er proaktiv, tager du ansvar for situationen – uanset hvor lille eller stor den er. Det er det, jeg prøver at give dig redskaber til i denne bog: Et bæredygtigt fundament, hvor du træffer valg, der kommer fra *dig selv* – ikke bare fra vane, pres eller frygt. Et valg hvor du bevidst har taget dig en overvejelse omkring hvad du tænker er det rigtige at gøre for dig.

Det handler ikke kun om at gøre det, du har lyst til. Det handler også om at stoppe op og spørge: Er det her det rigtige at gøre – for mig og for andre?

For eksempel:

Hvis din ven beder om svarene til en opgave, og du bare giver dem – så hjælper du måske ikke ham i længden, Men hvis du siger: “Jeg vil hellere hjælpe dig med at forstå det selv,” så giver du ham muligheden for at lære og vokse. Det kan være ubehageligt – men det er også proaktivt.

Når du begynder at handle med bevidsthed og intention, så former du dit liv – i stedet for bare at følge med.

Spørg dig selv på daglig basis, hvad din intention med alle de handlinger, og hvad du gerne vil have ud af dine handlinger. Det lyder som en meget lang dag, men nogle ting kan være ret nemme at kode. ”Jeg siger fra, hvis nogen snakker grimt til mig, men joker videre, hvis jeg ved det er min ven der laver en joke med mig”. Jo mere bevidst vi er om vores handlinger og deres effekt, desto nemmere har vi det med at nå frem til hvad vi skal gøre, for at få en bedre trivsel.

Tillad andre at føle og mene

Du skal ikke føje andre for at blive elsket

Vi vil alle sammen gerne være elsket, set og anerkendt. Det er menneskeligt, men verden er ikke altid nem. Der vil være mennesker, som bliver sure, vrede eller uenige med dig – især når du står op for dig selv. Og det er okay.

Nogle gange skal du tage valg, der gør dig upopulær. Måske siger du fra over for noget, du synes er forkert. Måske siger du nej til at være med på en dårlig idé. Det kan gøre ondt – men det betyder ikke, at du gør noget forkert, det betyder at du står op for dig selv og hvad du mener er rigtigt og forkert.

Du kan ikke kontrollere, hvad andre synes om dig. Og du skal heller ikke ændre dig selv for at gøre alle glade. For spørg dig selv: Er det virkelig dét værd at ofre din trivsel, bare for at andre skal kunne lide dig? Hvis svaret er ja, så er det værd at kigge på dit selvverd. For du har ret til at sætte grænser. Du har ret til at vælge dig selv, og det er en nødvendighed at vælge dig selv, før alle andre.

Stå ved dig selv – også når det er svært

Du skal ikke være *over* eller *under* nogen. Du skal møde folk i øjenhøjde – og nogle gange vil det betyde, at du siger ting, der ikke falder i god jord. Men hvis det er det rigtige at gøre for *dig*, så er det det, du skal gøre.

Tro mig – jeg har selv prøvet at være upopulær, fordi jeg sagde min mening. Og jeg har også prøvet at tie stille, bare for at undgå konflikt. Jeg har også ønsket at være en del af flokken, som betød jeg skulle gå på kompromis med mig selv, og af de tre kategorier, vil jeg helt klart hellere vælge at være upopulær, fordi jeg vil ikke leve i en verden, hvor jeg ikke har lov til at sige min mening.

Du har lov til at fylde, men det har andre også, så det handler om at lære at rumme hinanden. Det betyder at folk skal kunne rumme dig, og omvendt.

Forstå dine maksimer

Hvad nu hvis alle gjorde det samme?

Et maksime handler om, ”Hvad nu hvis alle gjorde det samme?”. Det handler om at forstå hvad den ultimative handling er.

Hvis nogle stjæler, vil det så være okay, hvis alle stjal? Hvis nogen råber, er det så okay at alle råber?

Maksimer handler om at definere hvordan vi har lyst til at leve, og give indblik i hvad vores handling vil føre til i sidste ende.

Tænk på dine handlinger sådan her:

Hvilken verden vil jeg opfordre til med de valg jeg gør?

Er det verden jeg selv vil synes var fed at leve i, eller ikke?

Og Hvorfor?

Hvis vi forstår størrelsen af vores egne handlinger, og den verden vi tilbyder vores handlinger til, så vil vi have nemmere ved at se hvilken verden vi har lyst til at leve i. Hvis du råber ad nogle eller slår, stjæler, lyver, vil du så synes det var retfærdigt at andre gjorde de her ting? Selvfølgelig kan der være undtagelser, hvor man gøre disse ting, men i de fleste tilfælde ville man også tænke klart og tydeligt over konsekvenserne ved disse handlinger. For dig er det vigtigt at forstå at de ting du føler, ikke nødvendigvis er det du skal gøre, men du har et valg om hvad du vil gøre og hvordan. Vil du invitere dit crush ud på en pæn måde? Tænk over en tilgang hvor du tænker, det her vil være en behagelig måde at gøre det på, hvis andre gjorde det til mig.

Opsummering: Et bæredygtigt fundament

Det starter med dig og dit selvværd

Det vigtigste, du skal tage med dig herfra, er:

Dine tanker og følelser har lige så meget ret til at være her som alle andre. Du har lov til at fylde. Du har lov til at være.

Hvis vi forstår intention bag vores handlinger, og forstår det større billede af hvorfor vi gøre de handlinger, så har vi meget nemmere ved at træffe nogle valg der er gode for os.

Du må gerne stille krav til dig selv, andre og verden – men du kan ikke forvente, at den altid følger *din* plan.

Jorden drejer ikke rundt om dig. Men det betyder heller ikke, at du er ligegyldig. Du er en del af helheden – og du betyder noget. Vi skal alle kunne være her, og kunne rumme hinanden, men først og fremmest skal du kunne rumme dig selv, før andre.

Livet bliver skabt indefra og ud. Og hvad betyder det? Det betyder, at det hele starter med, hvordan du tænker, føler og handler.

Når du:

- **Accepterer og anerkender**, hvordan du har det.
- **Tager ansvar** for dine valg.
- **Tør stille spørgsmål** til dine vaner og overbevisninger.
- **Skruer ned for tempoet**, og **handler proaktivt**...

...så begynder du at forme et liv, der faktisk giver mening for dig.

Alle de værdier vi har nævnt igennem kapitlet, har været til inspiration. Du ændrer dig igennem hele livet, men du kan ikke bygge et meningsfuldt liv op, før du har et solidt fundament i dig selv – og det fundament er dit selvværd. Før du prøver at finde ud af, hvad du vil med livet, skal du lære at mærke dig selv, acceptere dine følelser og forstå dine værdier og principper. Først da kan du træffe kloge og bæredygtige valg, som passer til den, du er.

Med disse værdier i baghoved om et bæredygtigt fundament, skal vi se hvordan selvværd skal være til stede for at vi kan være nærværende, og hvordan nærvær styrker selvværd.

Nærvær

At være til stede lige nu og her

Nærvær handler i bund og grund om én ting: At være til stede – lige her, lige nu.

Det gælder både det, der sker inden i dig (dine tanker, følelser, impulser) og det, der sker uden for dig (lyde, stemninger, mennesker, omgivelser).

Nærvær og selvværds symbiose

I forrige kapitel, talte jeg meget ind i selvværdets rolle og hvor vigtigt det er, at kunne være i sig selv. Selvværdets funktion er at kunne være til stede og være okay med hvad der sker, hvor nærværet giver dig mulighed for at undersøge nogets eksistens.

Koblingen mellem selvværd og nærvær er dyb og gensidig – de understøtter hinanden og gør det muligt for dig at være dig selv i verden på en sund og bæredygtig måde.

Selvværd skaber adgang til nærvær

Når du accepterer dig selv og føler, at du er "god nok", bliver det nemmere at være til stede i nuet uden at dømme dig selv. Et stærkt selvværd giver dig ro til at mærke dine følelser og tanker uden at flygte fra dem. Du behøver ikke hele tiden præstere eller være "på vagt" – du kan være i stedet for at bevise.

Eksempel: En person med lavt selvværd kan hele tiden være optaget af, hvordan de virker på andre – og det fjerner dem fra nuet. Højere selvværd giver tryghed til at slappe af og bare være.

Nærvær styrker dit selvværd

Når du øver nærvær (fx gennem vejrtrækning, meditation, dagbogsskrivning), lærer du at mærke dig selv og forstå dine behov, grænser og ønsker. Det giver dig en indre kontakt, som styrker følelsen af, at du er værdifuld – bare fordi du er

dig. Nærvær hjælper dig med at blive din egen bedste ven i stedet for din hårdeste kritiker.

Når du er nærværende, opdager du fx:

“Jeg er faktisk presset lige nu – og det er okay.”

Det er selvværd i praksis: At anerkende dig selv.

Nærvær som dit mentale kontrolcenter

Forestil dig, at du har et lille epicenter inde i dig – et sted, hvor:

- Tanker
- Følelser
- Bevidsthed
- Fornuft

... arbejder sammen i stedet for at kæmpe imod hinanden. Selvfølgelig er der forskel på mennesker, men at finde ud af hvem du er, skal nok først blive afløst af hvem du vil være. Nærværet hjælper dig til at besvare det spørgsmål, så lad os dykke ned i hvordan de forskellige centre kan hjælpe dig med at finde en helhed.

Tanker

Du kan ikke styre, hvilke tanker der kommer – men du kan vælge, hvad du gør med dem

Der er stadig debat om præcis *hvordan* tanker opstår, men én ting er ret sikker: Tanker er hjernens måde at bearbejde information på – både bevidst og ubevidst.

Hjernen bearbejder information i tre trin:

1. **Input** – du oplever noget igennem dine sanser: ser, hører, mærker, smager og lugter.
2. **Proces** – hjernen bearbejder inputtet, ud fra din viden og dine erfaringer.
3. **Output** – du tænker noget, føler noget eller gør noget.

Tanker opstår altså som en slags reaktion på det, du møder – og den måde du har lært at *forstå* verden på.

Hvad påvirker vores tanker?

Når hjernen skal bearbejde input (i proces-fasen), bruger den forskellige “filtre”:

- **Hukommelse:** hvad har du oplevet før, og hvordan husker du det?
- **Behov:** er du sulten, træt, ensom? Det påvirker, hvordan du tænker.
- **Intelligens:** din evne til at se mønstre og forstå sammenhænge.
- **Intention:** hvad vil du gerne opnå eller give?
- **Opfattelse:** hvordan forstår du det, der sker? Ser du fx kritik som et angreb eller hjælp?
- **Vaner:** hvad plejer du at gøre i lignende situationer?
- **Paradigmer:** hvad har du lært, at man gør? Fx: “Når nogen råber, råber man ikke igen.”
- **Fantasi:** hvordan forestiller du dig tingene? Hvad *kunne* der ske?
- **Andre mennesker:** hvad siger og gør dem omkring dig? Påvirker det dig?

- **Impulser:** instinktive reaktioner, før du når at tænke.

Alt dette kører i baggrunden, mens din hjerne prøver at finde ud af: *Hvad skal jeg tænke og føle her?*

Hvad kan du så gøre ved dine tanker?

Det korte svar: Du kan ikke kontrollere, hvad der dukker op. Dine tanker kommer og går.

Men...

Du kan være til stede med dem. Det er især i proces-fasen, at du har indflydelse. Her kan du *observere* dine tanker i stedet for at *blive fanget* af dem.

Nærvær hjælper med at forstå at dine tanker eksisterer, hjælper dig med at rumme dem, så de ikke tager over.

Vi skal ikke stole på alt hvad vi tænker, men vi skal accepter hvad der kommer op, og sortere i de tanker vi har og finder det bedste frem i dem.

Følelser

Følelser er ikke fjender – de er signaler

Ordet følelse stammer fra 'emotion', som kommer fra latin og er en sammensætning af 'e' og 'motion'. "Motion" betyder "at bevæge sig". Præfikset "e" betyder "væk", som betegner "at bevæge sig væk". Det betyder, at følelsers funktion er at få os til at handle. Det kan f.eks. være vores lyst til at sige 'tak' til folk, når de gør noget sødt for os, eller at gå i kamp/flugt-tilstand, når vi møder noget intimiderende.

Tanker skaber følelser

Følelser kommer i mange former og styrker. Nogle føles som en lille prik i maven. Andre som en storm i hele kroppen.

Men de stammer altid fra det samme sted: tankerne.

Når du tænker noget – bevidst eller ubevidst – så følger der en følelse med. Fx:

- Du tænker: "Jeg dumper sikkert til eksamen."
→ Du føler: Angst, uro.
- Du tænker: "Jeg klarede det ret godt i dag."
→ Du føler: Glæde, stolthed.

Denne her forbindelse mellem tanker og følelser handler om at forstå at følelserne kommer med tankerne, og dem kan vi ikke gøre så meget ved, men tankerne er vores vej ind til følelserne. Vi kan gennem forskellige øvelser arbejde med vores tanker og hvordan vi kan betage de tanker vi gerne vil handle ud fra. Vi kan også løfte vores bevidsthed om vores tanker og deres eksistensgrundlag, for efterfølgende at finde ud af, hvad vi synes der er fornuftigt at gøre med tankerne.

Vores følelser kan også forhindre os i at gøre de ting vi gerne vil gøre. Vi kan have et stort ubehag over de ting vi ikke kender, og vi kan føle os på overarbejde når vi

skal gøre noget. Som om der er en ubehagelig følelse der følger efter os som vi ikke kan få væk. Det er vores amygdala. Amygdala er vores hjerne der fortæller os om vi ”kæmpe, flygte eller fryse”. Den har til fordel at hjælpe os i situationer, hvor vi skal reagere hurtigt, men for det meste af tiden, så skal vi faktisk ikke kæmpe, flygte eller fryse, vi skal være til stede. Vi kan føle os overvældet når vi starter nyt arbejde, eller skal møde nye mennesker, starte i skole, gøre nye vaner eller hvad end der er af store ting, som vi møder. Der begynder amygdala og reagere, og den hjerne kan vi regulere ved at trække vejret, for så kommer den til ro igen.

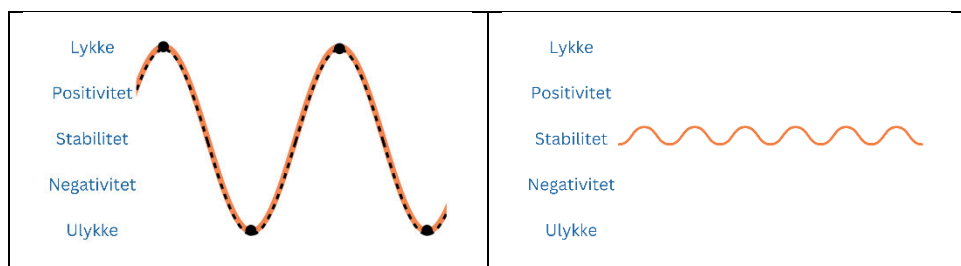
Derfor skal træne vores mentale muskler der kan gøre en forskel for vores trivsel ift. Tanker og følelser, nemlig bevidsthed og fornuft.

Empowerment

Empowerment betyder “evnen, lysten og viljen til at få kontrol over sit eget liv og sin situation”. Man kan også referere til det som “hjælp til selvhjælp”.

Måden, vi etablerer empowerment i dig på, er ved at skabe overblik over de følelsesmæssige svingninger, der kan opstå i livet, og ved at hjælpe dig med at håndtere, hvad der skaber disse udsving. Det er ikke fordi at vi skal være følelseløse væsner, men modsat: Accepter hvad der sker omkring os.

Det kan være svært at finde fred og nærvær, hvis vi ikke lærer at håndtere vores følelser. Der kan opstå pludselige følelsesmæssige udsving, når vi går i gang med noget grænseoverskridende eller noget, vi ikke forstår. Derfor vil vi som illustreret i modellerne nedenfor vil vi forsøge at gå fra den model til venstre, som viser store udsving i følelser, til den højre, der viser et mere stabilt følelsesmæssigt niveau.



Figur 1.1 Følelsesmæssige svingninger til stabilitet

Bevidsthed

At forstå nogen eller noget's eksistens

Bevidsthed er vores evne til at forstå og opfatte både det, der sker inde i os – og det, der sker omkring os.

Den kan virke som en lidt mærkelig størrelse, fordi den ikke er noget, vi kan røre ved – men vi *kan* mærke den. Især når vi er i ro og reflekterer over vores dag eller over de store spørgsmål i livet. Bevidstheden kan også være omkring mennesker. Vi ser dem som regel i forskellige relationer til os, vi kan f.eks. se vores venner og familie på forskellige måder.

Når vi bruger vores bevidsthed aktivt, begynder vi at se ting fra flere vinkler – og ikke kun ud fra det første vi tænker eller føler. Vi ser den samme ting fra flere sider.

Med bevidsthed kan vi skelne mellem:

- Hvad der faktisk sker
- Og hvad vi tror eller føler, der sker

At være bevidst betyder ikke, at du har alle svarene. Det betyder, at du er villig til at stille spørgsmål og se tingene fra flere sider, før du konkluderer noget. Så uden at konkludere, observere vi noget og dets fulde potentiale. Det kan vi gøre med mange ting. Det kan være handlinger i form af sprog og handlinger. Hvorfor råber læren ikke tilbage af eleven? Fordi det vil kunne opildne til en større konflikt, hvor ingen håndterer konflikten på en ordentlig måde. Derfor snakker hun i et roligt tempo. Det kan også være vores forståelse af en koncept. Hvorfor er fodbold så stor en sport? Fordi den dyrker sammenholdet mellem

Vi skal bruge bevidstheden til at udvide vores horisont, og det kræver at vi kan finde ro i os selv. Vi kan blive forstyrret af vores tanker og distraheringer udefra, det kan være svært at komme til ro efter en lang dag, men for at kunne løfte vores

bevidsthed, må vi lære at slappe af. Accepter at dine tanker og behov er der, men lige nu skal du fokusere på at finde ro.

Når vi forstår noget fulde eksistens, så kan vi bruge vores fornuft til at tage valg om hvad vi har lyst til og tænker er rigtigt at gøre.

Jo mere bevidste vi er, desto nemmere har vi også ved at regulere vores følelser. Vi har lettere ved at læse et rum og mærke en stemning, som vi også selv kan være med til at præge til, og til det, skal vi bruge vores fornuft.

Fornuft

Dit moralske kompas – der hjælper dig med at vælge retning

Fornuft er vores evne til at tænke logisk og reflekteret. Det er den del af os, der kan sætte ting i system, drage konklusioner – og tage beslutninger, der ikke bare er styret af følelser, vaner eller impulser.

Man kan sige, at fornuften står overfor følelserne – ikke som fjende, men som modvægt. Vi kan føle en ting, men så er der en anden stemme der kan sige, ”det måske ikke er den bedste idé at gøre det du er i gang med”. Det er også den der kan sætte spørgsmålstegn ved de konklusioner du stiller via dine følelser. ”Jeg føler det her, ergo er det sådan her jeg har det”. Der vil fornuften kunne komme ind og sige ”Er det virkelig sådan? Kan jeg ikke overdrive eller være for hurtigt til at konkludere hvordan noget er?”

Man kan sige at fornuften skal opdrage følelserne og lærer følelserne at forstå hvordan vi kan matche overens med virkeligheden. Det er vores modpol til når vi føler kaos, så er det her vi kan finde kontrol.

Når vi bliver bevidste om, hvad vi tænker og føler, så giver fornuften os muligheden for at vælge:

Hvordan vil jeg gerne have det?

Hvilke handlinger skal jeg tage for at nå derhen?

Det er ikke altid nemme spørgsmål, men det er spørgsmål, der gør dig til en bevidst deltager i dit eget liv – ikke bare en passager. Den hjælper os med at finde ro i nuet, når vores følelser tager overhånd, og gøre det muligt for os at være nærværende på den måde vi gerne vil være det på.

Nogle gange kan noget føles rigtigt og forkert at gøre. Nogle gange ved vi ikke hvorfor, men vi kan bruge vores fornuft til at spørge os selv ”hvorfor?” og analyser ned i detalje. Andre gange kan ikke få svar på det vi gerne vil have svar på, og give slip, for ”hvorfor giver det mening at bruge tid på at få svar på noget,

vi ikke kan få svar på?”. Vi kommer aldrig til at vide specifikt hvad folk tænker om en eller hvad jeg gjorde i fredags, var rigtigt eller forkert. Fornuften hjælper os med at processere de tanker vi har og de følelser vi føler. Vi kan være nødsaget til at bruge vores logik til at komme videre, for vi kan sidde fast i vores følelser, som kan være uhensigtsmæssig for vores trivsel.

Øvelser til nærvær

Gør én ting ad gangen – og gør det med fuldt fokus og engagement

Indtil nu har du lært, at nærvær handler om at være til stede – med dine tanker, følelser, din krop og det, der sker omkring dig. Du har brug for selvværd, for at komme tættere på et nærværende stadie, og at nærvær er ikke noget, du bare vælger. Det er noget, du træner – ligesom en muskel.

Et bæredygtigt fundament gav dig en forståelse af, hvordan du kan være i dig selv, ved at implementere nogle idéer om hvilke værdier der kan styrke dit selvværd. Nu handler det om at handle på at komme til nærvær, samtidigt med at huske dine værdier. Der er én ting, der er helt afgørende i alt: Gør kun én ting ad gangen.

Det lyder simpelt, men det er det ikke.

Vores hjerner er vant til at multitasker – scrolle, lytte, svare, tænke, spise... alt på én gang.

Men hvis du vil skabe ro og nærvær, må du skrue ned og vælge ét fokus.

Det at gøre kun én ting er nervepirrende for mange. Vi er så vant til at ligge vores opmærksomhed bredt, og så snart vi skal i dybden, kan vi blive overvældet relativt hurtigt. At være til stede med nogle uden at tænke på omgivelserne, kan være svært. Vi mister fokus for en stund fordi der sker noget pludseligt, vi mister interessen i hvad andre siger, eller hvad det ellers kan være. Jeg ved du og jeg gøre det ikke med vilje, vi vil gerne være der for vores venner og familie, forstå roden af hvad de siger, og det kræver træning, så lad os kigge på nogle øvelser.

Alle de øvelser du får her, kommer i kronologisk rækkefølge med, hvordan man får trænet nærværs-nerven bedst muligt. Nogle af disse øvelser lyder åbenlyse, nogle underlige, men giv dem et skud, og prøv at give dem hele armen i en længere periode, på et kontinuerligt plan.

Objektiviser dine sanser

Observer igennem sanserne – uden at dømme

Vores sanser er konstant i gang – men vi lægger sjældent rigtig mærke til dem. Vi stiller sjældent spørgsmål til hvad vi føler om de små ting, når der er så mange store ting. Vi vil gerne fremad, og vi føler vi har en stor forståelse for noget når vi ser det, men vi lægger ikke mærke til de små detaljer ved det vi observerer.

Hvis vi sidder i en park for os selv, har vi mere fokus på os selv, og hvordan vi fremtræder, i stedet for at have fokus på, hvordan alt der sker rundt omkring os bare sker. Til det har jeg at sige: stop med at være så selvoptaget. Læg mærke til hvad der sker omkring dig, og fokuser på hvad der sker udenfor dig, i stedet for inden i dig.

Når vi objektiviser ting, stiller vi spørgsmål til noget i stedet for at konstatere. Det skaber både en afstand imellem ”mig” og objektet, i stedet for at konkludere ”Det der sker lige nu og her, er sådan jeg er!”. Slap af, folk har så travlt med sig selv, at de nok ikke lægger mærke til dig. Næste gang du sidder stille, så prøv det her:

1. Træk vejret.
2. Vælg én sans at undersøge – fx hørelse.
3. Lyt. Hvad hører du lige nu? Prøv ikke at vurdere det, bare registrér det.
4. Gå videre til en anden sans – fx følesansen: Hvad mærker du i kroppen?
5. Træk vejret dybt og vend tilbage til her og nu.

Formålet er ikke at opnå noget bestemt – men at observere uden at dømme.

Når du objektiviserer dine sanser, slukker du for autopiloten og tænder for bevidstheden. Når du giver noget din fulde opmærksomhed – og holder fast i det, så rydder du støjen af vejen (telefonen, samtaler, trafik, uro) og giver hjernen fred til at være i nuet. Det er ligesom når vi tager ned for at købe en specifik ting, men køber alt andet end den ene ting. Vi mister fokus, og det er det vi skal have

styrket, for når vi styrker vores forståelse af hvordan vi kan vælge indeni os selv, med hvad vi gør, Så bliver vi nærværende.

Det er her, nærvær opstår. Det er ikke et mål, du kan jage – det er et stadie, du kan komme i kontakt med, når du er rolig, fokuseret og opmærksom. Når du accepter at der sker ting omkring dig, så se dem ikke som du vanligt gør. Stil spørgsmål til hvad du ser, for du har ikke svaret på alt, og kommer nok heller aldrig til at få det.

Tag intet personligt!

Når vi skal objektivisere, så har vi en tendens til at farve verden på en bestemt måde, som vi synes er rigtig og forkert. Her prøver vi bare at opleve, uden at sætte os selv i fokus, men objektet. Du skal accepter dine følelser og tanker om det du objektiviser, men du skal ikke agere på det. Undersøg hvad det er du oplever hos objektet og hvordan det eksisterer.

Træk vejret

Din vejrtrækning er dit indre anker

At trække vejret lyder ret simpelt – Hvilket det også er. Når du trækker vejret bevidst, bliver det et af de mest kraftfulde redskaber, du har til at skabe ro, fokus og nærvær.

Når du flytter din opmærksomhed fra hovedet til kroppen – fra tanker til åndedræt – sker der noget.

Du lander i nuet.

Du bliver mere til stede.

Du beroliger både dit sind og dit nervesystem.

Din vejrtrækning påvirker hele din krop:

- Når du trækker vejret hurtigt og overfladisk, aktiveres stress og uro.
- Når du trækker vejret roligt og dybt, sender du signal til kroppen om, at der er ro på.

Med andre ord: Du kan bruge din vejrtrækning til at skabe det, du har brug for – lige nu.

Her er nogle enkle øvelser, du kan bruge. Du kan lave dem hvor som helst – i bussen, inden en fremlæggelse, eller bare når du mærker uro.

Se vejrtrækningsøvelser du kan lave på næste side!

Box vejtrækning

En rytmisk og balancerende vejtrækning, som skaber ro og fokus.

Sådan gør du:

1. Træk vejret langsomt ind gennem næsen i 4 sekunder.
2. Hold vejret i 4 sekunder.
3. Pust langsomt ud gennem næsen eller munden i 4 sekunder.
4. Hold vejret igen i 4 sekunder.

Gentag 4-6 runder. Tæl på fingrene eller i hoved.

4-7-8 vejtrækning

En dybt beroligende teknik, der hjælper med at reducere stress og forbedre søvn.

Sådan gør du:

1. Træk vejret ind gennem næsen i 4 sekunder.
2. Hold vejret i 7 sekunder.
3. Pust langsomt ud gennem munden i 8 sekunder – gerne med en let susen.

Gentag 3-4 gange, og mærk hvordan kroppen falder til ro.

Fysiologisk suk

En naturlig og hurtig måde at frigive spændinger og aktivere det beroligende nervesystem.

Sådan gør du:

1. Tag en dyb indånding gennem næsen.
2. Tag derefter en lille ekstra indånding – som om du fylder de sidste luftlommer i lungerne.
3. Pust langsomt og fuldstændigt ud gennem munden.

Gentag 2-3 gange. Denne teknik bruges ofte spontant, når kroppen selv søger lettelse.

Sammenhængende vejrtrækning

En jævn og cirkulær vejrtrækning, der bringer balance og ro.

Sådan gør du:

1. Træk vejret ind i 5 sekunder.
2. Pust ud i 5 sekunder.

Undgå pauser mellem ind- og udånding – lad vejrtrækningen flyde i en rolig rytme. Fortsæt i 2-5 minutter.

Mellemgulvs vejrtrækning

En kropsforankrende øvelse, der hjælper dig med at trække vejret dybt og naturligt.

Sådan gør du:

1. Læg en hånd på maven.
2. Træk vejret roligt ind gennem næsen og mærk, at hånden løfter sig, når maven udvider sig.
3. Pust langsomt ud, og mærk hånden synke tilbage.

Gentag i 1-3 minutter, og fokuser på bevægelsen under hånden.

Næsebors vejrtrækning

En balancerende teknik fra yoga, der beroliger og skaber mental klarhed.

Sådan gør du:

1. Luk højre næsebor.
2. Træk vejret ind gennem venstre næsebor.
3. Luk venstre næsebor, og åbn højre.
4. Pust ud gennem højre næsebor.

Gentag i 5-10 åndedrag, og skift derefter side.

Summende vejrtrækning

En beroligende og vibrerende teknik, der løsner spændinger og beroliger sindet.

Sådan gør du:

1. Træk vejret dybt ind gennem næsen.
2. Pust ud, mens du laver en blid summende lyd – som en bi.

Mærk vibrationerne i ansigtet og brystet.

Gentag 5-6 gange. Øvelsen kan udføres med lukkede øjne for ekstra ro.

Meditation

Find ro i tankemylderet – ét åndedrag ad gangen

Meditation er en teknik, hvor du træner din opmærksomhed og lærer at finde ro i det, der foregår indeni dig. Du kan meditere på mange måder – sidde stille, gå en tur i stilhed eller fokusere på en lyd, tanke eller følelse. Fælles for dem alle er, at du vender opmærksomheden mod nuet – og skruer ned for larmen i hovedet.

Det sker ikke på én gang. Men med tid og øvelse, vil du opdage, at ro ikke er noget, du skal finde – det er noget, du skal tillade.

Sådan kommer du i gang

Hvis du er ny til meditation, så start her:

1. Find et roligt sted

Sid eller lig behageligt. Det behøver ikke være “zen-agtigt” – bare et sted, hvor du ikke bliver forstyrret. Hvis der er forstyrrelser, som folk der snakker, fuglesang, osv. Så tillad det at være der. Vi er omringet af lyd hele tiden, så tillad lydene at være der.

2. Fokuser på din vejrtrækning

Læg mærke til, hvordan luften bevæger sig ind og ud. Du kan brug nogle af vejrtrækningsøvelserne i forrige kapitel, eller også kan du tage tre dybe vejrtrækninger og ånd ud, og komme tilbage til en normal vejrtrækning.

3. Tanker vil komme – og det er helt normalt

Når du bliver afbrudt af en tanke (det gør du), så læg mærke til den, uden at dømme den, og vend roligt tilbage til dit fokus. Accepter at tankerne er der, og impulsen til at handle på tankerne, men lige nu, skal du trække vejret i fem-ti minutter, og gøre intet andet end det. Tanker vil poppe op – det er hjernens job, men du behøver ikke følge dem. I stedet kan du tænke: “Der var en tanke – jeg

ser dig, men jeg skal ikke bruge dig lige nu.” Når du ikke kæmper imod tankerne, men bare accepterer deres tilstedeværelse, mister de magten over dig.

Når du går ind i meditation, så gør det med et åbent sind. Hvis du allerede tænker: “Det virker ikke for mig”, så gør du det sværere for dig selv. Giv det en chance – og vær nysgerrig på, hvad der sker, når du *ikke* prøver at styre det hele.

Forudsætning for at kunne meditere

Vi skal øve essentielle dele, før vi kaster os ud i forskellige meditationer og deres fordele. Hvis du er ny til at praktisere meditation, er det vigtigt at mestre ro og frakobling af tanker samt tilgangen til dem. Når vi praktiserer meditation, er det vigtigt at bemærke, at det ikke altid er på første forsøg, vi finder freden og roen, men at den kommer igennem øvelse.

Afmonter og afvæbn tanker

Når vi forbereder os til en session, kan vi intervenere med tanker, der kan afbryde vores flow ind i en tilstand af nærvær. Tanker er ansvarlige for vores handlinger og følelser. Hvis vi føler modstand enten lige nu eller går ind i en session, skal vi være opmærksomme på vores tanker og afværge deres indvirkning. Vi kan afmontere og afvæbne irrationelle og irrelevante tanker ved bevidst at acceptere og anerkende, at de er der, men at de ikke skal handles på lige nu. På den måde kan vi lukke dem ned, når vi koncentrerer os om at opnå klarhed og blive nærværende.

Vær åben-sindet

At have et åbent sind (villig til at overveje nye ideer) hjælper os, når vi står over for modstandende tanker. Hvis vi står over for noget, vi ikke har lyst til at gøre, vil vores sind gøre alt i sin magt for at undgå det. Afledninger som sociale medier, musik eller fjernsyn kan optage sindet, når der ikke er anden beskæftigelse. At nærme sig meditation med dårlige hensigter giver uproduktive resultater og påvirker sindet negativt. Øvede meditanter kan opnå bedre resultater fra meditation ved at nærme sig dem med åbent sind.

Vær tålmodig og konsistent

At begynde at praktisere meditation kan være udfordrende. Vi vil have øjeblikkelige resultater, som ikke altid leveres. Det er ligesom at træne noget andet som kampsport eller gå i fitnesscentret. Hvis vi har tålmodighed og er konsistente, vil resultatet af vores sessioner skabe vidunderlige resultater, der gavner vores opmærksomhed og nærværstilstand. Med denne viden kan vi nærme os meditation ved at følge de sædvanlige trin i en session.

Skriveøvelser

Skriv dig klogere – og tættere på dig selv

Når du skriver dine tanker ned, giver du dem plads. Du får dem ud af hovedet og ned på papir – og pludselig bliver de lettere at forstå og arbejde med dem. Skrivning kan være en slags spejl. Det hjælper dig med at se, hvordan du tænker, hvad du føler – og måske også, hvad der gentager sig, uden at du har lagt mærke til det før.

Når du skriver, giver du dig selv mulighed for at reflektere over forskellige aspekter af dit liv og finde nye perspektiver til at takle de vaner, mønstre og paradigmer du finder mentalt udfordrende.

- **Vaner:** Det, du gør igen og igen, uden at tænke over det
→ F.eks. at tjekke telefonen, når du er alene
- **Mønstre:** Den måde du ofte reagerer på
→ F.eks. at trække dig, når du føler dig kritiseret
- **Paradigmer:** De “usynlige regler” du lever efter
→ F.eks. at “jeg skal være perfekt, for at være god nok”

Skriveøvelser skal ikke føles som lektier, men som et pusterum du giver dig selv, hvor du har lov til at tænke i fred og ro, uden at blive dømt. Vi prøver som regel at finde svar udefra, som vi tænker vi skal, men ingen kan give dig svarene, det er kun dig der kan gøre noget ved hvordan du har det. Ingen kan fikse dig, det er dig, der skal arbejde med dig, og derfor er skrivning et godt redskab til at udforske os selv, og hvad vi har af udfordringer, og hvordan vi har lyst til at klare disse udfordringer.

Det vigtigste er ikke hvordan du skriver, men at du tør være ærlig, og tør kigge på det, der dukker op. At skrive er et frirum for dine tanker til at kunne folde sig ud, uden nogen kigger. Vi kan føle det er fjollet at skrive ting ned, men hvis vi tør at

gøre det, og skrive vores ærlighed ned, så kan vi blive oplyst om os selv, hvad vi tænker, og hvordan vi har lyst til at tænke?

Der er forskellige øvelser vi kan lave ift. skrivning, men nu kigger vi på dem en ad gangen.

Dagbogsskrivning

Skriv dig fri – og få styr på tankerne

At skrive dagbog handler ikke om at føre logbog over dit liv. Det handler om at give dine tanker et sted at lande, så du kan se dem klart og forstå dem bedre.

Jeg anbefaler at skrive i hånden – ikke fordi det er gammeldags, men fordi:

- Du skriver i det tempo, du tænker i (Vi skruer tempoet ned, og kan følge med i vores tankestrøm)
- Din hjerne får bedre kontakt til det, du skriver
- Du bliver mere bevidst, mens du skriver

Når du skriver på computer eller telefon, går det ofte så hurtigt, at du bare hamrer løs uden helt at mærke, hvad du skriver. Håndskrift tvinger dig til at være til stede.

Tag et stykke papir, og istedet for at tænke over hvad du skriver, så prøv bare at skrive. Tag den første tanke du har og skriv den ned.

Det lyder lidt underligt, men når man ikke er vant til at skrive, eller skal starte et papir, så ved man ikke helt hvordan man gør. du kan skrive om:

- Noget, der skete i dag
- En følelse, du ikke helt forstår
- En frustration, du ikke har fået sagt højt
- En god oplevelse, du vil huske
- En tanke, der blev ved med at vende tilbage

Pointen er ikke, *hvad* du skriver – men at du får det ud af hovedet og ned på papir.

Når du skriver, skaber du afstand. Du får et andet blik på dine tanker – som om du kan observere. Prøv bagefter at stille dig selv disse spørgsmål til de tanker du har skrevet ned:

- “Vil jeg virkelig tænke sådan om (____)?”
- “Hvordan *vil* jeg egentlig hellere tænke om (____)?”
- “Hvordan *kan* jeg tænke anderledes om (____)?”

(Erstat “____” med den person, situation eller følelse, du skrev om.)

Du skal ikke have et endeligt svar, men prøv at give et bud på dine tanker. Vi kan sidde fast i uendelighed om hvad der føles rigtigt og forkert, men det bliver vi kun klogere på, hvis vi filosofere over vores tanker og hvordan de påvirker. Skrivning handler om at vi kan få mulighed for at arbejde med os selv, så vi kan i fremtiden definere hvordan vi har lyst til vores hverdag skal være.

Taknemmelighedsdagbog

Sæt fokus på det, du gerne vil have mere af

Vi har en tendens til at lægge mærke til alt det, der ikke går som vi vil – det, der mangler, irriterer eller presser os. Men hvad nu, hvis du vendte blikket mod det, der allerede fungerer? Det er præcis det, en taknemmeligheds praksis hjælper dig med.

Taknemmelighed er ikke bare at sige “tak” for høflighedens skyld. Det er en bevidst handling, hvor du stopper op og mærker positive følelser i de små detaljer og finder den positive side frem i folks handlinger. Når du begynder at sætte ord på det, du er taknemmelig for, træner du din hjerne til at lægge mærke til det positive – selv i situationer, der er svære.

- Du skifter fokus fra mangel til værdi
- Du lærer at sætte pris på små ting, som du ellers tager for givet
- Du balancerer negative tanker med noget konstruktivt

Det handler ikke om at fornægte det svære – men at se nuanceret på det du finder problematikker i. Svar på nogle (eller alle) af disse spørgsmål – enten hver dag eller et par gange om ugen:

- Tre ting, jeg er taknemmelig for i dag
- Noget, jeg er stolt af
- En person, jeg er taknemmelig for
- Det bedste ved min dag
- En grund til at være spændt på fremtiden
- En god gerning, jeg har modtaget
- En værdifuld lektion, jeg har lært (eller er ved at lære)
- Hvordan kan jeg vise min taknemmelighed overfor dem, jeg holder af?

Du behøver ikke skrive langt. Bare én sætning per punkt kan gøre en forskel.

Check-in

Stop op og mærk efter.

Et check-in handler om at sætte ord på, hvordan du har det – her og nu. Det kan faktisk hjælpe dig med at få overblik, finde ro og forstå, hvad du har brug for. I stedet for at lade tanker og følelser køre i ring inde i hovedet, skriver du dem ned, så du kan se dem klart – og måske finde ud af, hvad du vil gøre ved dem.

Sæt dig et roligt sted, tag et par dybe vejrtrækninger, og skriv dine svar ned på disse spørgsmål:

1. Hvad, hvorfor og hvordan føler jeg lige nu?

Beskriv, hvad du mærker – fysisk og følelsesmæssigt.

Hvad fik dig til at føle sådan? Hvordan påvirker det dig?

2. Hvad, hvorfor og hvordan vil jeg gerne føle?

Hvis du ikke har brug for noget, fint. Ellers kan du spørge dig selv; hvad har du brug for lige nu? Hvad ønsker du dig af den næste time, dag eller uge?

3. Hvad, hvorfor og hvordan skal jeg handle?

Er der noget konkret, du kan gøre – stort eller småt – for at tage et skridt i den rigtige retning? Hvordan kan du bryde dit problem ned i små bidder, så det er håndterbart?

Der er ingen regler. Du kan skrive præcis det, der fylder hos dig – eller stille dine egne check-in-spørgsmål.

Pointen er bare: du tjekker ind med dig selv, i stedet for at køre videre på autopilot.

To-do-lister

Et flueben af gangen

At skrive en lille to-do-liste på en post-it kan ændre mere, end du tror. Det handler ikke om at nå alt – men om at tage ansvar for konkrete ting hver dag.

1. Find en post-it eller et lille stykke papir
2. Skriv tre opgaver, du gerne vil nå i dag (start med at finde nogle opgaver du ved du vil nå)
3. Hæng den et sted, du ser den – fx på din computer, spejl eller dør
4. Kryds af, når du er færdig

Start med opgaver, du ved, du kan gennemføre – og byg ansvar på over tid.

Eksempler:

- Red sengen
- Send én besked, du har udskudt
- Lav 5 minutters meditation
- Gå en kort tur
- Læs 2 sider i en bog

Det vigtige er ikke størrelsen på opgaven – men at du gør det, du har sat dig for. At bare gøre ting, skaber en forståelse af struktur og overblik, handlekraft og ansvarsfølelse. At få ting gjort, hjælper os med at forstå simpliciteten i de ting vi sætter os selv for, og giver en forståelse af hvor meget vi kan udrette. Det giver os også et indblik i vores egne kompetencer og hvor meget vi kan gøre, uden at brænde ud.

Selvom det føles hårdt at komme i gang med motion, lektier eller nye vaner, føles det næsten altid godt bagefter. Det er heller ikke det der skal være fokuset til start med. Det skal være en positiv oplevelse, at man arbejder hen imod den person man gerne vil være, og nogle gange ved vi ikke om vi kan blive det, men vi må

prøve ved at gøre de vaner, vi høre andre gøre, for at have det godt med sig selv. Post-it-listen er en måde at hjælpe dig selv i gang – på en realistisk og nænsom måde.

Affirmationer

Det er vigtigt du anerkender dig selv

Affirmationer er positive sætninger, du fortæller dig selv – for at styrke dit selvbillede og rette dit fokus mod det liv, du ønsker at skabe. Affirmationer er ikke noget man bare skal sige for at sige, man skal forstå hvorfor man siger dem. Vi kan omtale os selv på forfærdelige måder, når vi gøre andre mennesker kede af det. Vi kan også komme til at lytte til andre, som ikke har de bedste intentioner for os, og derfor er det vigtigt, at du fortæller dig selv at du er god nok.

1. Skriv i nutid – som om det er virkelighed
2. Retfærdiggør dine affirmationer - skriv argumenter ned for hvorfor du er eller ikke de affirmationer du fortæller dig, og hvad du skal gøre, for at opnå og anerkende dem.

Eksempler på affirmationer:

- “Jeg er rolig og selvsikker i mig selv”
- “Jeg er den der bestemmer hvordan jeg har det”
- “Jeg har alt, hvad jeg behøver for at lykkes”
- “Jeg har gode venner”
- “Jeg er taknemmelig for det liv, jeg bygger”
- “Jeg vil passe på sig selv før jeg passer på andre”

Du bestemmer helt selv, hvad der står – det vigtigste er, at det føles ægte for dig.

Hvis vi ikke har argumenter lige nu for de affirmationer vi fortæller os selv, så kan vi stadig godt skrive dem ned, for de peger os i en retning, der fortæller meget om hvilke handlinger vi skal gøre for at opnå de affirmationer vi fortæller os selv. Når vi spørger os selv, “hvad gør et godt menneske?”, så vil der følge nogle værdier med, som vi kan tage inspiration af.

Kropsbevidsthed

Din krop taler – spørgsmålet er, om du lytter

Kropsbevidsthed har ikke kun indflydelse på vores fysiske tilstand, men også på vores mentale sundhed. Skader medfører frustration, usikkerhed omkring kroppen kan føre til lavt selvværd, (fysisk) arbejdsrelaterede problemer medfører stress, og listen fortsætter.

Ved at øge kropsbevidstheden kan vi håndtere vores fysiske og mentale problemer meget lettere og give slip på de forhindringer, vi har i vores liv. Vi kan give slip på den vrede, der er gemt i os, vores negative selvopfattelse og den stress, vores krop kan have pådraget sig.

Vores krop kan også tænke. Og det skal vi lære os selv at lytte til.

Når du øger din kropsbevidsthed, bliver det nemmere at:

- Mærke og reagere på signaler fra kroppen, før de bliver til problemer
- Give slip på gamle spændinger, følelser og stress, der har sat sig fast
- Lægge mærke til vrede, sorg eller uro, du har båret rundt på – uden at vide det
- Skabe en mere positiv relation til din krop og dit selvbillede
- Finde ro, energi og balance i hverdagen

Vi skal nu kigge på nogle øvelser, der kan hjælpe dig med at forstå kropsbevidsthed, hvordan du øger den, og forstår din krops signaler. De her øvelser virker måske en smule simple at sige, men fokuset her er, at vi bruger vores krop i stedet for at tænke så meget.

Vi har nogle gange brug for at handle på vores følelser på en anden måde end med logikken, og ved at bruge kroppen kan vi give slip og regulere, hvordan vi har det i kroppen.

Kampsport

Lær at stå stærkt – også når alt omkring dig føles kaotisk

Kampsport handler ikke kun om slag, spark og selvforsvar. Det handler om at træne din evne til at være rolig, fokuseret og til stede – også når det brænder på. Når du dyrker kampsport, arbejder du med din kamp-flugt-reaktion – den automatiske reaktion, vi alle har, når vi bliver stressede, bange eller pressede. Kampsport kan lære os at blive stående med ro og kontrol, istedet for at opleve alt som farligt og flygte fra det..

Når du står i en presset situation – fysisk eller mentalt – reagerer kroppen ubevidst: Pulsens stiger, vejrtrækningen bliver hurtig, og du kan miste overblikket.

I kampsport træner du bevidst, hvordan du møder det pres:

- Du lærer at trække vejret, selv når det går stærkt
- Du lærer at mærke kroppen, i stedet for kun at være i hovedet
- Du øver dig i at reagere med ro – ikke med panik

Det er ikke kun nyttigt i kamp. Når vi får kritik i et fag eller taler med nogen, der siger stødende ting, kan vores kamp-flugt-reaktion også træde i kraft.

Gennem kampsport træner vi denne funktion – hvornår den er nødvendig, og hvornår den ikke er.

Kamp-flugt-reaktionen er vores urhjerne, som har hjulpet os til at overleve. I jæger-samler-samfund havde man brug for denne funktion for at få mad – og for ikke selv at blive til mad.

Heldigvis lever vi ikke i sådan en tid længere, men den er stadig en del af vores hjerne, så vi må omjustere den til det samfund, vi er i nu – og det hjælper kampsport os rigtig godt med.

Kampsport styrker mere end dine fysiske muskler, det styrker også de mentale muskler.

- Du bliver mentalt stærkere, fordi du lærer at stå i ubehaget.
- Du får bedre fokus, fordi du skal være 100 % til stede, og vide hvad du skal gøre, og hvordan du skal forholde dig til andre.
- Du træner dit overblik i kaotiske situationer.
- Du mærker din krop, og begynder at stole på den.

Kampsport er mere end teknik – det er træning i nærvær og selvkontrol.

Det lærer dig at reagere med ro, styrke og bevidsthed – ikke kun i træningssalen, men i hverdagen.

Skuespilkurser

En kreativ tilgang ind til dig selv

For at kunne være i andres sko skal du kunne være i dine egne først. Det kræver, at du kan rumme dig selv og være i din egen krop, før du kan være i andres.

Det er en kreativ proces, hvor du lærer at forstå, at du er 100 % til stede i øjeblikket. Skuespil er en metakognitiv øvelse (bevidsthed og forståelse af vores egne tanker) og hjælper os med at blive opmærksomme på, hvordan vores sind og krop er forbundet med hinanden.

Skuespil giver en forståelse af, at du er en del af noget større, og at jorden ikke centrerer sig om dig.

Det handler om at være opmærksom på, hvad du gør – både fysisk og mentalt. Det er en samtale mellem dig og dine medskuespillere – og dine reaktioner, impulser, tanker og følelser, som du skal reagere på.

Når du optræder, skal du finde fodfæste på scenen og være opmærksom på, hvad der foregår, for at fortælle en god historie – hvilket også gavner dig i andre situationer, hvor du kan tilpasse erfaringen fra scenen til samtaler med familie og venner.

Nogle former for skuespil arbejder særligt intenst med kropslig tilstedeværelse. Det gælder bl.a.:

- Fysisk teater
- Klowneteknik
- Maskearbejde
- Improvisation

Der er mange forskellige grene, teknikker osv. som også kan være mega spændende, men jeg vil helt klart starte med disse grene, da de får dig bedst ned i kroppen.

Hvad lærer du gennem skuespil?

- At være opmærksom på dine impulser og følelser
- At aflæse og reagere ægte på andres kropssprog og energi
- At turde fylde pladsen og stå fast – både fysisk og mentalt
- At lege med dine reaktionsmønstre og se dig selv fra nye vinkler
- At kommunikere tydeligere – både med krop, stemme og nærvær

Du begynder også at få øje på din egen metakognition, gør det nemmere at forstå og regulere dig selv – både på scenen og i livet.

Alt det, du lærer i skuespil, kan overføres til virkelige situationer:

- At føre en samtale med mere nærvær
- At være mere autentisk og tydelig i sociale sammenhænge
- At turde stå ved dig selv – selv når du er nervøs
- At kunne læse stemninger og reagere passende

Skuespil er altså ikke kun for dem, der vil optræde – det er for alle, der vil forstå sig selv og andre bedre.

Sang

At stå frem med sin stemme – og finde ro i det

At synge kan være noget af det mest sårbare, vi gør. Du bruger din egen stemme, dit eget udtryk – og du kan ikke gemme dig bag noget. Når du tager sangtimer eller synger foran andre, bliver du konfronteret med dine egne tanker, følelser og kropsreaktioner. Det kan føles grænseoverskridende, men netop derfor er det en fantastisk måde at udvikle kropsbevidsthed og selvforståelse.

Sang skaber grounding og nærvær

At synge kræver, at du er til stede i både krop og sind. Du skal trække vejret ordentligt, mærke kroppen og finde en indre ro, selv når du føler dig udsat. Det kaldes *grounding* – altså evnen til at forankre dig selv midt i intensitet.

Ved at træne grounding gennem sang lærer du:

- At holde fokus, selv når du er nervøs
- At bruge din vejtrækning til at finde ro
- At handle på de tanker, der hjælper dig – og slippe dem, der forstyrrer

Det kræver mod at synge foran andre, men det giver også en styrke, du kan tage med dig i alt andet, du gør.

Dans

Ryst kroppen – og find hjem i dig selv

Mennesker har brug for bevægelse, rytme og udtryk. Uanset om du hopper frit rundt på værelset, danser stammedans til trommer eller lærer en koreografi – så kalder kroppen på at blive bevæget. Dans er ikke bare motion. Det er en vej til at mærke dig selv – og slippe hovedet et øjeblik.

Når du danser:

- Mærker du din puls, dine muskler og din krop
- Giver du slip på spændinger og fastlåste tanker
- Begynder du at resonere – altså vibrere i takt med dig selv og andre

Du behøver ikke være god.

Du behøver ikke engang følge en rytme.

Det handler om at give kroppen lov til at bevæge sig – og lade den finde sin egen rytme, og at du tillader dig selv at slippe dine tanker og bekymringer.

Når vi danser frit, slipper vi vores metakognitive støj – altså alle de tanker om, hvordan vi ser ud, hvad andre tænker, eller om vi gør det rigtigt. Når vi danser sammen med andre – til fester, i klubber, til undervisning – kobler vi os på hinandens energi.

Vi kommer i kontakt. Ikke kun fysisk, men også følelsesmæssigt, og ikke kun med os selv, også med andre.

Vi tuner ind på samme frekvens – og det giver en følelse af forbundethed og fællesskab.

Så... sæt noget musik på. Luk øjnene. Og dans – som om du er ligeglad med, hvordan det ser ud.

Yoga

Lyt til kroppen – og find ro i hovedet

Yoga handler om at forbinde krop og sind gennem vejtrækning og forskellige kroppspositioner. Når du laver yoga, lærer du at mærke, hvordan din krop har det lige nu. Du bevæger dig langsomt, trækker vejret dybt og bliver opmærksom på spændinger eller ubehag, og løser det, du mærker.

Kroppen gemmer på mere, end vi tror. Mange af os går rundt med fysisk og følelsesmæssig spænding, som vi slet ikke er bevidste om. Stress, bekymringer, uforløste følelser – det hele kan sætte sig i kroppen.

Gennem yoga begynder du at:

- Lokalisere spændinger
- Give slip – langsomt og nænsomt
- Mærke efter: “Hvad prøver min krop at fortælle mig?”

Det er ikke altid nemt – men det er enormt givende. Yoga styrker din mentale sundhed, fordi du lærer at være i kroppen med accept frem for at flygte fra den.

Så rul yogamåtten ud og giv dig selv 10 minutter til bare at være til stede i din krop. Du kan enten finde en video på YouTube, eller også er der sikkert nogle yogastudier i nærheden af dig.

Ændring af kost og spisevaner

Mere bevidsthed – ikke flere forbud

Mad er brændstof – men også nydelse, kultur og stemning. Hvordan du spiser, hvad du spiser, og hvordan du har det bagefter, spiller en stor rolle for både din energi, dit humør og din mentale trivsel.

Det handler ikke om at følge en bestemt diæt eller droppe alt, du elsker. Det handler om at blive opmærksom på mængder, variation, og hvordan du har det efter at have spist.

Vi har det som regel med at gøre store ændringer i vores kost, hvis vi gerne vil tabe os, eller tilsætte mere muskelmasse, men det jeg hentyder til er, at mærke efter hvad maden gøre ved dig. At spise en Snickers bar fredag skader ikke, men at spise 7, kan du måske godt mærke var i overkanten.

Små ændringer = store gevinster

Vi har også et fordøjelsessystem der skal følge med, og hvis vi ændrer i det alt for hurtigt, så kan det ikke følge med, og det kan svække vores fysik og mentale overskud. Så, i stedet for at ændre alt på én gang, så prøv:

- Skift én snack ud med noget andet du tænker er lækkert og indeholder flere proteiner, vitaminer, eller hvad du ellers har brug for.
- Spis lidt langsommere – og mærk mæthedsfornemmelsen
- Prøv en ny råvare eller opskrift én gang om ugen
- Spis ved et bord – og uden skærm – bare en gang imellem

Det handler om bevidsthed – ikke perfektion.

Elsker du kød? Pasta? Slik? Fint! Der skal være plads til mad, du nyder, ellers holder det ikke.

Det vigtigste er, at du finde en balance, og begynder at opdage, hvad der faktisk føles godt i din krop.

Mad skal ikke være et kontrolprojekt. Det skal være en måde at passe på dig selv – med omtanke og nydelse. Vi har alle sammen forskellige aktivitetsniveauer, og kroppe, og det handler ikke om at vi skal finde den præcis samme madplan, men en balance, vi føler er gavnlige for os selv.

Kort sagt:

- Lyt til din krop, og mærk efter hvad der virker
- Spis med bevidsthed – ikke med dårlig samvittighed
- Lav små justeringer i stedet for ekstreme ændringer
- Find din egen vej til madglæde og sundhed

Måltider er ikke kun brændstof – det er også selvomsorg (med fokus på at fylde sin krop med de rigtige ting) og livskvalitet.

Fysisk motion

Bevæg dig, men tag hoved med

Der findes mange måder at træne på: løb, vægtløftning, fodbold, yoga, dans – du vælger selv.

Men uanset hvad du vælger, så er én ting vigtig: Vær til stede, mens du bevæger dig. Det er ikke nok bare at “komme igennem det”. Jo mere du kobler dit sind på din træning, jo mere får du ud af det – fysisk og mentalt.

Træn med opmærksomhed

Når du træner, så læg mærke til:

- Hvordan føles det i kroppen?
- Hvor går dine tanker hen?
- Presser du dig selv unødvendigt – eller har du mere at give?
- og kan du mærke hvilke muskler der i brug i de øvelser du laver?

Jo mere du øver dig, jo bedre bliver du til at mærke dine grænser – og skubbe til dem på en sund måde.

Det er ikke mental disciplin for at blive hård. Det er nærvær – så du undgår skader, får mere ud af din indsats og lærer din krop bedre at kende.

Mange af de øvelser jeg har taget med, lyder meget indlysende, men der er så meget fakta på hvor godt det er at træne for os. Vi styrker vores biologiske og neurologiske forhold, og det resulterer i bedre trivsel.

Ryd op – ryd ud

Dine omgivelser påvirker, hvordan du har det

Dit hjem, dit værelse og dine omgivelser afspejler ofte din indre tilstand, til en vis grad. Rod, skidt og for meget støj omkring dig kan give uro, stress og træthed – også selvom du ikke lægger mærke til det med det samme. Men når du rydder op og skaber plads omkring dig, så skaber du også plads inden i dig selv.

Det betyder ikke, du skal gøre rent som en gal hver dag, men at have et overskueligt, behageligt rum kan give dig en indre følelse af ro og overblik.

Gør det til dit sted

Udover oprydning, så tænk også over: Hvordan vil du gerne have det, når du træder ind i dit værelse?

- Skal det føles roligt og neutralt?
- Skal det inspirere dig med kunst, farver eller planter?
- Skal det udstråle din personlighed?

Du kan udtrykke dig gennem design, tøj, stil eller detaljer, der føles rigtige for dig. Det handler ikke om at imponere nogen, men om at gøre dine omgivelser til et sted, hvor du trives.

Kolde brusebade

Ubehag der styrker – én vejrtrækning ad gangen

Når du stiller dig under det kolde vand, reagerer din krop instinktivt: Pulsene stiger, du spænder op, og din hjerne råber “kom væk!”. Det er din kamp-eller-flugt-reaktion, der går i gang. Men netop dér har du en chance for at øve dig i at være til stede – og stå fast.

Begynd gradvist – ingen grund til at kaste dig ud i isbad på dag ét.

1. Start med et varmt bad, og slut af med 30 sekunder koldt vand
2. Fokuser helt bevidst på din vejrtrækning – langsomt ind og ud
3. Øg gradvist tiden, når du bliver mere tryk
4. Øv dig i at slappe af i det ubehagelige
5. Læg mærke til, hvordan du har det bagefter – både fysisk og mentalt

Det handler ikke om at pine sig selv. Det handler om at øve sig i at stå i noget svært – og opdage, at du godt kan. Jo oftere du træner at finde ro i ubehag, desto nemmere bliver det også i andre situationer – som eksamener, konflikter, præstationer og nervøsitet. Jeg ved godt det lyder fjollet, men det er en af de mest simple og effektive øvelser, du kan lave for at lære dig selv at bevare roen.

Positiv spejling

Se dig selv med venlige øjne

Hvis du tit føler dig usikker på din krop – eller bestemte dele af den – så prøv noget simpelt, men ret stærkt:

Stil dig foran spejlet og giv dig selv positiv opmærksomhed. Ikke for at være “perfekt”, men for at møde dig selv, som du er – med respekt og venlighed.

1. Stil dig foran spejlet. Kig på dig selv – én kroksdel ad gangen.
2. Start fra toppen – og arbejd dig ned.
3. Sig noget godt om hver del. Det behøver ikke være “wow, du er lækker” – det kan være:
 - “Jeg har flotte øjne.”
 - “jeg har en flot mave”
 - “Jeg er glad for mine ben”

Du bestemmer hvordan du ser dig selv. Ikke samfundet, ikke Instagram, ikke andre.

Det handler om at elske alt ved dig selv og øve dig i at acceptere din krop som den er.

Når du accepterer din krop som den er, kan du slippe noget af det pres, der ellers fylder.

Det skaber plads til at føle dig mere tilpas – og fokusere på hvordan du har det, i stedet for hvordan du tror, du burde se ud.

Healing

Når du mærker smerte – fysisk som fx hovedpine, eller følelsesmæssig som uro i brystet eller maven – så prøv dette: Læg dine hænder på det sted, det gør ondt. Træk vejret roligt.

- Find et roligt sted.
- Læg dine håndflader på det område, hvor du føler ubehag – fx panden, brystet eller maven.
- Hvis det er et mindre sted (som solar plexus), kan du lægge hænderne oven på hinanden.
- Hvis det er et større område, så placér hænderne ved siden af hinanden eller på hver sin side.
- Træk vejret langsomt og dybt – 1 til 2 minutter ad gangen.

Lad opmærksomheden blive der, hvor dine hænder er.

Det er ikke, fordi det er en højere energi, der healer dig (tænker jeg), men en øvelse i at kunne forstå, hvordan du kan lægge fokus på din krop gennem egne kropsdele.

Fokus giver os ro, når vi ved, vi skal vedholde noget, og vi har svært ved at være til stede. Vores tanker kan flyve rundt med os, men hvis vi intentionelt lægger fokus i hænderne og dér, hvor vi føler uro, så bruger vi vores proaktivitet til at finde fred og ro.

Hvorfor er nærvær vigtigt?

... og hvorfor det faktisk gør en forskel i dit liv

At være nærværende lyder måske ... langsomt. Måske endda lidt kedeligt. For helt ærligt – hvordan skulle det være bedre for dig at sidde og trække vejret dybt, skrive dagbog eller gå en tur, i stedet for at ligge på sofaen med din yndlingsserie?

Men her er forskellen: Det ene sløver dig. Det andet styrker dig.

Når du f.eks. ser tv eller scroller på mobilen, kan det føles afslappende. Og det er det – i øjeblikket. Men du kommer ikke ned til et stadie af nærvær. Der vil altid være forstyrrelser, som larmer og forhindrer dig i at komme helt ned i gear, hvor du kan restituere, slappe af og lade batterierne op, så du er klar til en ny dag.

Når du øver nærvær – f.eks. ved at objektivisere dine sanser, trække vejret bevidst, reflektere i en dagbog eller bevæge dig uden en skærm – så forbinder du dig med dig selv. Og netop i det møde med dig selv, sker forandringen.

Det er her, du begynder at mærke:

- Hvad du egentlig føler
- Hvad du faktisk har brug for
- Hvad du har lyst til at gøre

Det gør en kæmpe forskel, især hvis du:

- Føler dig usikker på fremtiden
- Har svært ved at træffe store valg (uddannelse, relationer, dig selv)
- Sidder fast i tankemylder, uro eller angstelse

Nærvær er din adgang til klarhed. Når vi fokuserer på at finde fred og ro inde i os selv, vil vi automatisk rydde ud i støjen og distraktionerne, hvilket fører til klarhed over, hvad der giver dig livsglæde. De øvelser, jeg henviser til, er ikke bare hokus pokus – de påvirker specifikke områder af vores hjerne.

Anatomi

Jeg er ikke læge eller psykolog, men videnskaben viser, at når man træner nærværnsnerven, forandrer hjernen sig. Hjernen er et komplekst sted, og måske kan denne information være svær at omfatte, men det er heller ikke, fordi vi skal lære alt om hjernen nu. Lige nu er min pointe, at: Det er ikke hokus pokus. Vores hjerne bliver faktisk påvirket af vores handlinger – både på godt og ondt. Hvis vi gør ting, der er dårlige for os selv kontra godt, så vil det have en påvirkning på vores hjerne.

Neuroplasticitet

Når vi snakker om forandring, så er der mange, der har en forståelse af, at “man er den, man er, med det man vokser op med”, og det er ikke helt rigtigt. Ja, vi har mange indflydelser, og de unge år i ens liv er meget identitetskabende, men hjernen kan hele livet igennem danne nye forbindelser, hvis vi søger at gøre det.

Neuroplasticiteten er hjernens evne til at omforme sig. Når vi lærer noget, tager vi det ind, skaber nye neurale netværk, og det nærvær hjælper os med at indlære bedre. Hvis vi lader hjernen processere information, har vi lettere ved at blive klogere på vores tanker, følelser, bevidsthed og fornuft.

Præfrontal cortex

Præfrontal cortex (pandelappen) er hjernens “leder”. Den styrer koncentration, planlægning, impuls kontrol og refleksion. Når du er nærværende, bliver denne del mere aktiv og stabil, og det hjælper dig med at:

- Tage bedre beslutninger gennem logik og fornuft
- Mærke efter før du handler
- Være rolig, selv når noget føles kaotisk

Default Mode Network (DMN)

DMN's funktion er at skabe mening, identitet og refleksion, men hvis den kører nonstop, kan den føre til overanalysering og mistro. Vi kan blive ved med at analysere og aldrig komme frem til et resultat. Det, nærvær hjælper os med her, er at sætte en stopper for vores overtænkning og dagdrømmeri og hjælper os til at komme i kontakt med omverdenen.

Ja, vi har nogle gange brug for at være os selv, skabe mening og reflektere, men nogle gange kan det også tage overhånd, og så har vi svært ved at komme ud af vores hoved – og det kommer vi med nærvær.

Insula

Insula er det område, der registrerer kropslige fornemmelser og følelser – fx sult, spænding eller ro. Insula mærker kroppen og følelserne. Når du træner nærvær, lærer du at:

- Fornemme din krops signaler (som ro, spænding, sult)
- Forstå dine følelser bedre
- Handle ud fra det, du mærker – ikke bare det, du tænker

Når man snakker om kropsbevidsthed og mærker en samhørighed mellem krop og sind, så er det den her mekanisme, man refererer til. Når vi kommer i kontakt med vores krop, oplever vi, at der er nogle ting, der er vigtige, vi handler på. Nogle gange kan vi være høflige og lytte på nogen i flere timer, når man egentlig har behov for, at personen stopper med at snakke.

Det er et eksempel, hvor hoved og krop snakker sammen – men man kan også reagere for hurtigt og bare gå, hvilket ikke er særlig høfligt heller. Her hjælper nærvær os med at komme i kontakt med omverdenen, så vi kan afvise personen på en ordentlig måde.

Valg

Hvordan nærvær kan hjælpe dig med at træffe beslutninger, du faktisk kan stå ved

Nu har vi lagt fundamentet.

Du har fået værktøjer til at mærke dig selv og finde ro i hovedet og kroppen.

Men hvad skal du så bruge det til?

Svaret er: til at vælge.

Livet handler om at føle sig tilpas – og det kræver, at du tager valg, som du kan stå inde for, og som føles rigtige i længden.

Nærvær hjælper dig ikke kun med at forstå dig selv – det hjælper dig med at bygge dit liv op, ét valg ad gangen.

Der findes sjældent ét “rigtigt” valg.

Du vil måske opdage, at mange af de beslutninger, du står overfor, ikke har et klart “ja-eller-nej”-svar.

- Hvilken uddannelse skal jeg vælge?
- Skal jeg blive i det her forhold?
- Skal jeg sige noget – eller lade være?

Du kan diskutere for og imod. Du kan spørge venner, familie eller Google.

Men til sidst vil du ofte sidde tilbage med ... dig selv.

Og så handler det ikke kun om, hvad der er “rigtigt” eller “forkert” – men om, hvad der føles rigtigt for dig.

At tage valg eller beslutte sig for noget kan nogle gange være stråleklare for os, andre gange svære at se. Det, vi skal gøre med valg, er at:

- Filosoferer

- Reflekterer
- Perspektiverer

Når vi tager disse tre redskaber i brug, vil vi have en meget stærkere dømmekraft, for at tage valg handler om at tage de ting i betragtning, som er relevante.

Derfor kommer vi igennem dette kapitel til at kigge på, hvad der skaber et velovervejet valg, og hvordan vi når frem til et resultat, vi er glade for.

Refleksion og perspektiv

Sådan træner du evnen til at tænke klart – før du handler

Nogle gange tager vi hurtige beslutninger ud fra følelser eller vaner, men du kan faktisk lære at se situationer fra flere vinkler, så du bedre forstår, hvad der sker – og hvorfor du reagerer og handler, som du gør.

Refleksion er: når du dykker ned i forståelsen af dine tanker, følelser og handlinger, og hvad de i sidste ende kan gøre. Når vi reflekterer, stiller vi spørgsmål og prøver at forstå maksimerne i vores tanker, følelser og handlinger. Vi prøver at analysere vores egen adfærd og prøver at forestille os, hvad den gør ved os og andre i sidste ende.

Perspektiver er: at tage et synspunkt på det, du analyserer, og forstå, hvad det perspektivs holdning er til emnet, du analyserer. Hvis du ser en konflikt, du har haft, fra en modparts perspektiv, så vil du analysere deres forståelse og grunde til at handle, som de handler. Så er der sikkert nogle af dem, der vil give mening, og nogle der ikke gør, og nogle du er dybt uenig i.

Refleksioner og perspektiver løfter vores bevidsthed og fornuft, som kan hjælpe os med at forstå, hvordan vi håndterer de valg, vi tager. Når vi bruger disse begreber i praksis, så vil vi “reframe”.

Reframing

Din indre dialog, der gør dig klogere

Vi har det med at se tingene fra vores egen side først. Efterfølgende kan vi finde forståelse ved at prøve at se situationen fra den andens synspunkt – selv hvis vi ikke er enige.

Tænk på en situation, hvor du har været frustreret, uenig eller ked af det.

Stil dig selv disse spørgsmål:

- Hvad kan den anden person have været presset over?
- Hvad værdsætter de – som jeg måske ikke forstår?
- Hvad var deres hensigt?
- Er der en grund til, at de reagerede, som de gjorde?

Ved at ændre vinklen ændrer du ofte også, hvordan du føler om det du tænker. Du slipper måske vreden eller frustrationen og får ro og forståelse i stedet.

Neutral tænkning

Forstå tankerne – uden at dømme dem

Vi dømmes tit os selv for, hvad vi tænker – især hvis tankerne er negative. Men ikke alle tanker er sande, og de behøver ikke styre, hvordan vi har det.

Når du får en negativ tanke, så prøv at:

- Lade den være uden at reagere på den
- Ikke sige “det her må jeg ikke tænke”
- Bare læg mærke til den – og forstå den som feedback istedet for som et angreb

Indtag en modsat holdning

Træn din evne til at forstå noget, du normalt ville være imod

Det lyder mærkeligt, men det er faktisk ret sundt: Prøv en gang imellem at sætte dig ind i det stik modsatte synspunkt af det, du selv har eller tænker, og forstå det.

Tænk på et emne, hvor du er helt sikker på, at du har ret i.

Det kan være politik, skole, sociale medier, venskaber – alt muligt.

Så spørg dig selv:

- Hvad ville en person med det modsatte synspunkt sige?
- Hvilke argumenter har de?
- Er der noget i det, som du faktisk kan forstå – selvom du stadig er uenig?

Vi skal ikke diskutere for at have ret, men for at blive klogere.

Det handler om at udvide din horisont og blive skarpere til at resonere og reflektere. Jo bedre du bliver til at tænke i flere perspektiver, jo klogere beslutninger kan du træffe – også når det gælder dig selv.

Moraler og principper

Hvordan dine indre spilleregler former dine valg

Moraler og principper er som de regler, vi selv sætter op for, hvordan vi gerne vil leve. Du kan tænke på det som din indre vejledning – noget, du bruger til at finde ud af, hvad der er rigtigt at gøre i forskellige situationer.

Hvad er forskellen på moraler og principper?

- **Et princip** er en grundregel, du har sat for dig selv – fx:
“Jeg vil være ærlig.”
“Jeg vil aldrig skade andre.”
- **En moral** er måden, du handler på, for at leve op til princippet – fx:
Hvis dit princip er at være ærlig, så er det moralske valg at sige sandheden, selvom det er svært.

De to hænger altså sammen. Dine moralske handlinger viser, om du faktisk lever efter dine principper.

Der er nogle ting, du bliver nødt til at tage i betragtning ift., hvilke valg du foretager dig. Der er en kontekst, vi altid skal tage i betragtning. Dvs. den situation, vi står i, har en indflydelse på vores valg. Du kan komme ud for situationer, hvor det ikke er 100 % klart, hvad det rigtige er at gøre. Det er her, dine principper og moraler bliver testet – og hvor du finder ud af, om dine “spilleregler” faktisk holder, eller om de skal justeres.

Det er helt okay at ændre dem undervejs – du lærer af dine fejl og erfaringer.

Et eksempel:

Forestil dig, at du har et princip om, at du skal *“tage ansvar for dine handlinger.”*
Hvis du arbejder i en gruppe, kan du bruge moralske handlinger som:

- At kommunikere om hvem der gør hvilke opgaver
- At delegere opgaver, uden at bestemme

- Motivere til at igangsætte andre

Her går moral og princip hånd i hånd.

Når du lever efter principper du har moralsk forståelse og der giver mening for dig, bliver det nemmere at:

- tage svære beslutninger,
- forstå dig selv,
- og stå fast, når andre er uenige.

Det skaber en indre ro og retning. Vi må stole på vores dømmekraft og have viden om, at vi gør handlinger af de rigtige grunde. Men: Du skal også være klar til at udfordre dine egne regler.

Vi kommer til at tage fejl, men det er ikke ensbetydende med, at vi skal finde nogle andre principper – men måske en ny moralsk måde at handle på. Hvis du finder ud af, at noget ikke virker – fx at din måde at være “ærlig” på sårer andre unødigt – så kan du ændre måden, du handler på, uden at give slip på princippet.

Sådan bygger du dine egne principper

1. **Start i det små** – Hvilke ting er vigtige for dig?
2. **Tænk over dine handlinger** – Gør du det, du siger, du står for?
3. **Lyt til andres perspektiver** – uden at give køb på dig selv.
4. **Tilpas og justér undervejs** – det er ikke et nederlag at ændre mening. Det er udvikling.
5. **Vær ærlig overfor dig selv** – Der er ingen grund til at lade som om, du er mere perfekt, end du er. Alle begår fejl.

Nu har vi dækket koblingen mellem moral og principper. Det kan være en god idé at forstå hvad begreber så også står for hver for sig.

Morale

Morale handler om dine intentioner bag dine handlinger. Altså:

Hvad er din grund til at gøre det, du gør?

Når vi bevæger os ud i verden, er der tusind valg, vi tager hver dag. Nogle tager vi automatisk, og nogle kræver mere overvejelse end normalt. Vi pakker moralske overvejelser ned i rygsækken – som f.eks. venlighed. Vi er venlige over for andre, fordi det er noget, vi er opdraget med. Grundene til de ting, du gør, stiller du ikke altid spørgsmål ved – hvilket er grunden til at stille spørgsmålet ovenfor.

Moral er ikke noget, vi bare bliver født med. Det er noget, vi lærer og danner over tid – gennem:

- oplevelser og erfaringer,
- hvad vores familie eller samfund lærer os,
- hvad vi ser i film, bøger og medier,
- og ikke mindst: vores egne valg.

F.eks.:

Du har måske set en film, hvor hovedpersonen står i en svær situation, men vælger det gode – selv når det er hårdt. Det efterlader os med noget vigtigt – en moralsk pointe – som vi kan tage med os.

Som regel har en handling mere end én hensigt bag sig.

Eksempel:

Forestil dig, at din ven er ked af det.

Du handler empatisk (du forstår, hvad din ven føler), tolerant (du accepterer vennens følelser) og respektfuldt (du bruger dine ord varsomt, men fortæller også din ven, hvad vennen har brug for at høre).

Her arbejder flere moraler sammen.

Men det kan også blive lidt rodet:

Måske vil du gerne være ærlig og kritisk – men samtidig ikke såre nogen, så

derfor skal du bruge tænketid på, hvilken moral du gerne vil handle ud fra. Det kan være både gode og ... ikke så gode intentioner, der i sidste ende viser sig.

Nogle gange tror vi, vi gør noget moralsk rigtigt – men det kan være, vi er blevet for sort/hvide i vores tankegang.

Et eksempel kunne være, hvis vi går meget op i retfærdighed og bliver fanatisk – altså helt ekstreme – omkring vores synspunkt.

Så er det vigtigt at stoppe op og spørge:

“Hvorfor føler jeg egentlig så stærkt om det her?”

“Er det stadig i tråd med mine værdier?”

Vi kan ikke altid vide, hvad der er rigtigt og forkert, og nogle gange kan der komme reaktioner, hvor vi tænker: “Shit ... hvad fanden har jeg sagt?”

Der kan opstå misforståelser, og der kan vi godt tvivle på vores egne intentioner – men når vi er opmærksomme på vores grunde til at handle, og de kommer fra et godt sted, skal vi ikke tvivle mere end nødvendigt på os selv.

Andre gange giver det god mening at reflektere og perspektivere neutralt på vores egne handlinger, så vi ikke bringer os selv ned.

At lære af vores handlinger er en god ting, men vi skal lære af dem uden at drukne os selv følelsesmæssigt.

Principper

Principper er sammenhængen mellem, hvordan vi vil handle (moralsk) i en given situation. Vi følger forskellige trossystemer afhængigt af konteksten, vi står i. F.eks. når vi er i skole, handler vi ud fra principper, der er behjælpelige med læring. Modsat, når vi har fri, handler vi anderledes.

Principper bliver ikke kun dannet ud fra, hvordan vi lever vores liv, men også ud fra, i hvilken kontekst vi står. Vi kan have flere principper, vi følger i varierende grader, hvor nogle er stærkere og mere troværdige end andre. Principper udvikles over tid gennem forståelsen af, hvordan vi ønsker at fortolke forskellige aspekter af vores liv. Det kan også være, at vores overbevisninger om et princip begynder at svinde ud, og derfor må vi finde andre principper, der kan understøtte vores overbevisninger.

Principperne kan også overlape hinanden på en positiv måde, men de kan også være dobbeltmoralske (når det, du siger, ikke passer overens med, hvad du gør). Hvis din ven har brug for din støtte, og du går efter princippet “jeg vil altid være der for mine venner”, så vil den moralske handling være at vise omsorg. Det dobbeltmoralske vil her være, hvis du tænker, at du ikke er den rigtige til at være der for ham – jamen, så er der noget her, der ikke passer sammen.

I sådan et tilfælde må man stille spørgsmål til, hvordan vi kan overholde det her princip. Det kræver meget omtanke, og derfor må vi kaste os over, hvad der er følelser, og hvad der er fornuft – og hvornår vi handler på hver af dem.

Etik

Etikken er den grænse, vi sætter for, hvornår noget er OK, og hvornår det går over grænsen. Det handler også om, hvorvidt den måde, vi handler på, er rigtig eller forkert.

Når vi er sammen med vennerne, kan det være mega sjovt at drille hinanden, men der er også en grænse for, hvornår noget ikke er sjovt længere. Hvis vi hører en joke, som vi synes er meget sjov i starten, så lad gå – men hvis den bliver sagt hvert 10. minut, man er sammen, kan man godt have lyst til at kvæle den person.

Der er en grænse for alt.

Og det er også det, etikken hjælper os med at forstå.

Hvis vi var hundrede procent sikre på alle handlinger, vi gjorde, og alle var enige hele tiden, ville der ikke være noget problem – men sådan er det ikke.

Hvis vi er ærlige omkring alt i vores liv, vil vores ærlighed kunne påføre unødvendig skade på os selv og andre. Hvis vi undersøger balancen mellem, hvor ærlige vi kan være om noget, og hvor omsorgsfulde vi skal være, kan vi finde en grænse, som skaber etiske retningslinjer.

F.eks. hvis en læge kaldte en ryger for en idiot og spurgte, om han ikke var klar over, at rygning var dårligt for ham, ville lægen nok ikke have et job længere. Men hvis lægen kan forstå, hvor svært det er at stoppe med at ryge, vil både lægen og patienten kunne gøre fremskridt – hvilket er den ultimative grund til, at vi ikke overskrider grænser.

Etikken kan hjælpe os med at finde forståelse for, hvornår vi selv er uretfærdige, hvordan vi handler i specifikke situationer, og hvad der er gældende i de situationer, vi står i.

Følelser vs. fornuft

Moraler og principper har til formål at skabe samtale mellem vores følelser og fornuft – det, vi føler, og det, vi tænker, er det rigtige at gøre.

Vi har alle prøvet, at man burde gøre “dit” i stedet for “dat”, men alligevel gør det lystbetonede frem for det, vi i virkeligheden burde gøre. Når vi skaber principper og finder de moraler, vi vil handle med, er det vigtigt, at vi bruger vores fornuft som fortaler for, hvilke følelser vi gerne vil føle.

Hvis vi vender tilbage til anatomien, så vil vores følelser reagere før vores fornuft. Som regel handler vi med følelse, før vi kan handle med fornuft. Når vi er rolige og i kontakt med os selv, vil vi have nemmere ved at nå ind til vores fornuft og få vores følelser til at spille op ad fornuften. Når vi er stressede, ængstelige eller ustabile, overtager følelser som regel vores handlemønstre – hvilket er derfor, nærværet er vigtigt.

Vi kan ikke komme uden om at føle. Det er noget, vi gør, og vores følelser bliver vi også klogere på hen over tid. Nogle gange har vi en mavefornemmelse, der kan være stærk over for noget, når vi har prøvet det før eller op til flere gange. Du låner helt sikkert ikke penge ud til nogle af dine venner, fordi du ved, du aldrig får dem igen. Andre gange må du indstille dig på, hvad der sker, og reagere bedst muligt ud fra det.

Der har været et par gange i mit liv, hvor jeg har sagt noget coaching-wise til nogle, hvor jeg efterfølgende har tænkt: ”Sagde jeg virkelig det?” Vi bliver stillet over for nye problematikker igennem hele livet, og vi kan kun prøve at gøre vores bedste ud fra de situationer, vi står i.

Afsluttende ord

For at kunne bygge os selv op, skal vi først se os selv. Vi skal se os selv som den vigtigste person i vores liv, for vi skal kunne fungere, før nogen som helst andre. Vi skal ikke gå på kompromis med vores egen trivsel for at glæde andre. Vi skal have et fundament, der løfter os selv, før vi kan række en hånd ned og løfte andre.

Når det er sagt, er der også en modpol. Vi skal nemlig heller ikke gå på kompromis med andres trivsel for, at vi selv kan fungere. Derfor skal vi finde bæredygtighed i vores måde at navigere i livet. Vi skal forstå detaljerne i vores handlinger for at kunne se, hvordan og hvorfor vi hiver folk ned, trækker folk op eller lader andre leve, uden at vi har indflydelse på deres trivsel.

Vores fundament og forståelsen for, hvordan vi støber det, skaber vi ved at komme ind i et nærværende stadie. Vi finder os selv, mærker, hvordan vi har det, og omformer de ting, vi har at gøre med nu, til vores fordel. Det er vores måde at skabe empowerment – altså vilje og lysten til at tage kontrol over vores eget liv.

Når vi når frem til dette stadie, skal vi bruge vores refleksioner og perspektiver til at tage stilling til, hvilke valg vi har lyst til at tage for at fremme vores egen trivsel.

Men husk:

Vores beslutninger skal komme fra et fredeligt og roligt sted.

Du har alt hvad du skal bruge. Du har ikke behov for at rejse til Himalaya for at finde dit formål med livet. Du har ikke brug for en masse penge, en dyr bil, eller en tiger i din baghave. Du definerer succes. Du definerer hvordan dit liv skal være, og det er der ingen andre der skal gøre for dig.

Kildehenvisning

- Amit Etkin, C. B. (20. Oktober 2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature*.
- Barbara L. Fredrickson, K. M. (2013). *A functional genomic perspective on human well-being*. Los Angeles and Chapel Hill: University of California, Los Angeles and North Carolina at Chapel Hill.
- Bogdan Draganski, C. G. (22. Januar 2004). Changes in grey matter induced by training. *Nature*.
- Breinholt, T. (2023). *Kan man tænke sig rask?* Lindhardt & Ringhof.
- Callesen, P. (2017). *Tænk mindre, lev mere*. Politikens Forlag.
- Catherine Moore, P. M., & Ph.D, r. b. (2024, Januar 5). Subjective Wellbeing in Positive Psychology. *positivepsychology.com*.
- Chatterjee, D. R. (2022). *Happy mind, Happy Life - The New Science of Mental Wellbeing*. Benbella Books.
- Clear, J. (2019). *Atomic Habits*. Penguin LLC US.
- Covey, S. R. (2020). *7 gode vaner*. Gyldendal Business.
- Craig, A. D. (Januar 2009). How do you feel — now? The anterior insula and human awareness. *Nature*.
- Dispenza, D. J. (2012). *Breaking the Habit of Being Yourself*. Hay House UK Ltd.
- Dispenza, J. (2008). *Evolve Your Brain*. Health Communications.
- Dweck, D. C. (2017). *Mindset*. ROBINSON.
- E K Miller, J. D. (Marts 2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *National Institutes of Health (NIH)*.
- Eskildsen, M. H. (2024). *(Mis)Trivsel i gymnasierne*. Aalborg Universitet.
- EVA. (2025). *Perspektiver på børns og unges trivsel. En kvalitativ undersøgelse for Trivselskommissionen*.
- Forskningsprojektet en go' Bgym', S. (2020). *Inspirationskatalog*. SDU.
- Goleman, D. (2019). *Emotional Intelligence*. Bloomsbury Publishing Plc.
- Gross, J. J. (12. Marts 2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Wiley*.
- Gross, K. N. (1. April 2008). Cognitive Emotion Regulation: Insights From Social Cognitive and Affective Neuroscience. *Sage Journals*.

- Hof, W. (2021). *Wim Hof Metoden*. Borgen.
- Holland, M. L. (2017). *Dit selvbælbredende sind*. EC Edition.
- Hugo D Critchley, S. W. (18. Januar 2004). Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nature*.
- Jessica R Andrews-Hanna, J. S. (Februar 2010). Functional-anatomic fractionation of the brain's default network. *NIH*.
- Jr, d. M. (1997). *The Four Agreements*. Amber-allen Publishing,u.S.
- Judson A. Brewer judson.brewer@yale.edu, P. D.-Y. (23. November 2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *PNAS*.
- Kahneman, D. (2013). *Thinking Fast & Slow*. Macmillan USA.
- Kevin N Ochsner, J. J. (Maj 2005). The cognitive control of emotion. *National Institutes of Health (NIH)*.
- Kolk, B. V. (2014). *The Body Keeps the Score*. PENGUIN BOOKS.
- Manson, M. (2018). *Kunsten at være f@*cking ligeglad*. Memoris.
- Marcus E. Raichle, A. M. (16. Januar 2001). A default mode of brain function. *PNAS*.
- Martin Riis Kastруп, M. V. (2023). *Hjernerо*. Lindhardt og Ringhof.
- Mølgaard, M. (7. 10 2024). Kroppen er en overset faktor i unges trivsel. *Plenum*.
- Neill, M. (2014). *Livet opleves indefra og ud. De 3 principper*. Borgen.
- Philipp Kanske, J. H. (6. Juni 2011). How to Regulate Emotion? Neural Networks for Reappraisal and Distraction. *Oxford Academic*.
- Philippe R Goldin, K. M. (Marts 2008). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *National Institutes of Health (NIH)*.
- Pursuit of Happiness. (n.d.). Ed Diener. *Pursuit of Happiness*.
- RJ Davidson, W. I. (Januar 1999). The functional neuroanatomy of emotion and affective style. *National Institutes of Health (NIH)*.
- Sara W Lazar, C. E. (28. November 2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *National Institutes of Health (NIH)*.
- Sarah J Banks, K. T. (2. December 2007). Amygdala-frontal connectivity during emotion regulation. *National Institutes of Health (NIH)*.
- Seth, A. K. (13. November 2013). Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. *Science Direct*.
- Sundhedsstyrelsen. (2023). *Danskernes Sundhed*.
- Whishaw, B. K. (2021). *Fundamentals of Human Neuropsychology*. Worth Publishers Inc.,U.S.

Andre kilder

<https://www.hubermanlab.com/>

<https://www.verywellmind.com/>

<https://positivepsychology.com/>

<https://www.happinessresearchinstitute.com/>

<https://inconsire.com/>