

GUIDE TIL LYKKEN

# MÆRK dig selv!

„Hvornår har du sidst gjort noget ene og alene, fordi du havde lyst til lige netop dét? F.eks. siddet på en sten ved vandkanten, kigget ud over havet og sunket ned i dine tanker?“

**K**ender du det? Når weekenden ligger åben, og der er mulighed for at lave aftaler med veninder. Kæresten er også klar til at gå ud at spise. Du kunne også lige stikke af en time og løbe den tur, det ikke er blevet til i løbet af ugen. Og når det kommer til ferie, aner du faktisk heller ikke, om det skal være yoga-retreat i Grækenland eller storbyferie i New York? For ikke at tale om jobbet – det er jo okay, men måske heller ikke helt rigtigt. Og kender du det – at du tit ikke rigtig ved, hvad du gerne vil. Fordi du ikke helt kan mærke dig selv?

Hvis du gør, er du ikke alene, siger coach og mindfulness-instruktør Charlotte Fruergaard.

– Det er et udtalt kvindefænomen, at vi ikke kan mærke, hvad vi har lyst til. Både blandt modne, dygtige og kompetente kvinder. Og unge, selvstændige kvinder, der kører af sted med fuld knald på karrieren. Og på en måde står det i modsætning til vores natur, for vi kvinder har jo faktisk en meget stærk intuition og er f.eks. så gode til at mærke og tune os ind på vores børn og deres behov. Men når det kommer til os selv, er det, som om der er støj på linjen.

#### Hvem er du inderst inde?

For kvinder er nemlig også – helt fra vi er små piger – trænet i at sætte os selv til side, siger Charlotte Fruergaard. I at tilpasse os andres behov. I at være dygtige, pligtopfyldende, viljestærke og målbevidste. Det kan godt være, at flinkeskolen lukkede og slukkede med den ældre generation af kvinder, men så blev den til gengæld erstattet af power-performerklassen.

– Vi stræber så meget i dag. Både i vores arbejdsliv og vores privatliv. Der er stort set altid et „fordi“ bagefter alt, hvad vi gør: „Jeg løber en tur, fordi jeg gerne vil holde mig i form.“ „Jeg spiser sundt, fordi jeg gerne vil tabe tre kilo.“ „Jeg videreuddanner mig, fordi jeg gerne vil avancere.“ „Jeg går i svømmehallen med mine børn, fordi det er godt at være aktive sammen.“

– Og vi sammenligner os konstant med hinanden ofte uden egentlig at være bevidst om det. Facebook er f.eks. et socialt redskab for mange af os – men det er også et medie, hvor vi „promoverer“ os selv med den rigtige profil og overskudsagtige ord om, hvor vi er i vores liv. Vi måler og vejer os op mod hinanden – „nå, nu rykker hun på den front, måske er det heller ikke nok for mig, at...“

– Dybt inde i os selv har vi vores kerne, som vi har svært ved at mærke, fordi vi har påtaget os en masse roller: Vi er den dygtige og ambitiøse på jobbet, den dejlige kæreste, den gode veninde og den sindssygt gode mor. Det er egentlig ikke rollerne, der er problemet, for de er også en del af, hvem vi er. Men mere måden, vi forvalter dem på – med det store „fordi“ hængende over hovedet, hvor der stort set altid er en form for mål og mening med det, vi gør.

– Prøv at spørge dig selv, hvornår du sidst har gjort noget ene og alene, fordi du lige havde lyst til lige netop dét? F.eks. siddet på en

Hvad har du lyst til – alt og alligevel ingenting. Og lever du lidt for meget på „det kan vi da godt-måden“, hvor du ikke kan mærke dine inderste behov, så tag en timeout med coach Charlotte Fruergaard og find dig selv, glæden og energien igen.

Af Anne Hermansen Foto Ina Agency

## 6 veje tilbage til dig og... ... dine behov



### 1. Lær at meditere

At give dig selv et fri- rum fra alle ydre krav. Det er veldokumenteret, at meditation har

en synlig effekt på dit velvære og din mentale og følelsesmæssige balance. Meditation virker kun, når du gør det!



### 2. Dyrk yoga

Find den yogaform, der passer dig, der findes yoga til alles smag. Dette 4.000 år gamle system er skabt til at finde

ind til din kerne, dit højeste selv, alt imens du dyrker din krop.

### 3. Brug naturen

Naturen gør lige, hvad der passer den uden at „klage“ eller skamme sig. Den kan vi lære meget af, samtidig med, at vi får frisk ilt til vores system.

### 4. Gør noget „meningsløst“

uden fordi'er – men kun, fordi du har lyst!

### 5. Føl glæde – hver dag!

Tæl dine velsignelser. Der er altid noget at være taknemmelig for – alene dét, at du er til.



### 6. Værn om kærligheden

Dyrk dine relationer og sørg for at have nære forhold. Find tilbage til de mennesker, der betyder

noget for dig, som du måske har forsømt et stykke tid. Fortæl dem, hvorfor de er vigtige for dig.

Kilde: Charlotte Fruergaard

► sten ved vandkanten, kigget ud over havet og sunket ned i dine tanker, indtil du var helt mæt af det. Eller brugt en hel dag i sofaen på at lave absolut ingenting ud over måske at læse ugeblade eller en bog. Hvornår har du kørt en tur i bilen eller trillet af sted på cyklen uden at skulle noget andet end at være på vej? Hvor- når har du sidst lavet noget, du bare kunne mærke, at du havde brug for – ikke fordi det havde formål og skulle føre til et resultat. Men bare fordi!

### Lyst er ikke noget, du kan planlægge

Og vi véd det egentlig godt, siger Charlotte Fruergaard. At vi alt for tit skruer ned for den stemme, der siger „Hvor kunne jeg bare godt lave ingenting i dag – eller kun lige, hvad der falder mig ind“. For vi har jo for længst lagt planer, og det passer heller ikke i dag, og der kommer nok en anden dag, når der er bedre tid.

– Men det, der kommer i stedet for – hvis vi ikke får stoppet op og sagt „timeout“ – er følelseløsheden, hvor vi ikke længere kan mærke, hvad vi har lyst til og brug for. Efterfulgt af tristhed, meningsløshed og i sidste ende depression. For jo mere vi stræber, jo mere vi planlægger vores „lyst“ – jo længere væk kommer vi fra, hvem vi er.

– Prøv at tænke på, hvad lægen eller terapeuten altid siger, når stress først for alvor har ramt os: „Du er nødt til at gøre noget godt for dig selv og lytte til dine behov“. Det er sandt, det er vejen ud af stress igen – men hvorfor overhovedet lade det komme så langt? Hvorfor ikke allerede nu gøre det, der nærer dig på et helt grundlæggende plan, hvor du virkelig kan mærke dig selv?

Og hvad er det så? Og hvordan gør man? Du går baglæns, siger Charlotte Fruergaard. Skræller rolle for rolle væk, så du kan finde ind til din kerne igen. Den, du er, når du ikke skal noget – ud over at være.

– Du behøver ikke sige dit job op, blive skilt eller forlade din familie. For de roller, du har der, er også dig. Men prøv at frede noget tid til dig selv, hvor du kun er dig. En time eller mere om dagen, hvor du tør være uproduktiv – uden dårlig samvittighed.

### Lav absolut ingenting

Ja, netop – tør. Det kræver nemlig mod. Og udholdenhed i begyndelsen, siger Charlotte Fruergaard. For den dårlige samvittighed og rastløsheden vil poppe op og friste dig med tanker om, at du kunne jo også lige ordne og fikse, når du nu alligevel...

– Det rigtige føles forkert i begyndelsen, men hvis du virkelig vælger, at du vil prioritere dig, så kommer der efterhånden små sprækker, hvor du pludselig oplever at have fat i dig selv. Du kan meditere, du kan gå en tur, du kan ligge på sofaen. Du skal kun lave det, der udspringer af ren lyst – og indtil du kan mærke, hvad dét er, så laver du ingenting!

Dine behov skal nok begynde at flyde op til overfladen igen, siger Charlotte Fruergaard. Hvis du er tålmodig og giver dig selv tid. Og der er faktisk ingen quick fixes, når du først er nået derud, hvor du ikke rigtig kan mærke dig selv.

– De typiske tips er bedre end ingenting, f.eks. „Tag fem minutters timeout en gang i timen“ eller „Book 20 minutter med dig selv i kalenderen“. Men de rykker ikke for alvor. Hvis du virkelig vil have fat i dine dybe behov igen, så kræver det mere tid. Og disciplin faktisk. Til gengæld får du mange gange igen af indre power og dyb, intens glæde, når du først begynder at kunne mærke, hvad du virkelig har lyst til. For der er så meget energi og handlekraft i at vide frem for at tvivle.



**EKSPERTEN.** Charlotte Fruergaard er coach, yogalærer, mindfulness-instruktør og har sit eget konsulentfirma, WinLife, hvor hun bl.a. afholder kurser og rådgiver om stress, parforhold og kærlighed. Hun arrangerer også rejser med filosofiske temaer, yoga og meditation og er forfatter til bogen „Det handler om kærlighed...“, Magnolia Press 2009. Se mere på [winlife.dk](http://winlife.dk)