

# Sådan får du Sindsro og sjælefred

Sindsro og sjælefred er især i denne Corona-tid eftertragtede tilstande, om end vi altid søger dem – også i en mere almindelig hverdag. Bliv her klogere på, hvordan du finder sindsro og sjælefred – også selvom du føler dig kastet rundt på et oprørt hav, eller du er knuget af angst og uro.

Af Dorte J. Thorsen

“Den gode nyhed er, at vi selv kan gøre noget for at finde fred og ro i sind og sjæl, også når det buldrer og brager omkring os, eller angsten knuger.

**S**indsro og sjælefred er noget, som vi alle kan have brug for – og måske især nu i denne Corona-tid, som når disse linjer skrives i slutningen af juni ikke tegner til at være forbi lige med det samme, selvom det går den rigtige vej. Men hvordan det fortsætter, ved ingen. Ligesom at ingen ved, hvad livet generelt bringer hver enkelt af os.

Så vi kan med fordel lære at håndtere uvished, uro og bekymringer.

## KAOS, SMERTE, MØRKE OG ANGST

Den gode nyhed er nemlig, at vi selv kan gøre noget for at finde fred og ro i sind og sjæl, også

når det buldrer og brager omkring os, eller angsten knuger. Det er samtidig teknikker, som vi også bliver glade for, når en mere almindelig hverdag banker på med de problemer og udfordringer, som den har.

For sindsro og sjælefred er ofte en mangelvare i en krisetid og i et hverdagsstresset liv.

Liv og Sjæl har derfor spurgt psykolog Lise August fra "Sensitiv Balance" på Frederiksberg om helt konkrete råd til, hvad man som menneske kan gøre i tre forskellige livssituationer/livstilstande, som vi alle sammen havner i flere gange i tilværelsen, og som river os ud af sjælefreden og sindsroen til et sted, hvor der ofte er kaos, smerte, mørke og angst.

## Sådan kommer du gennem kriser og sorg

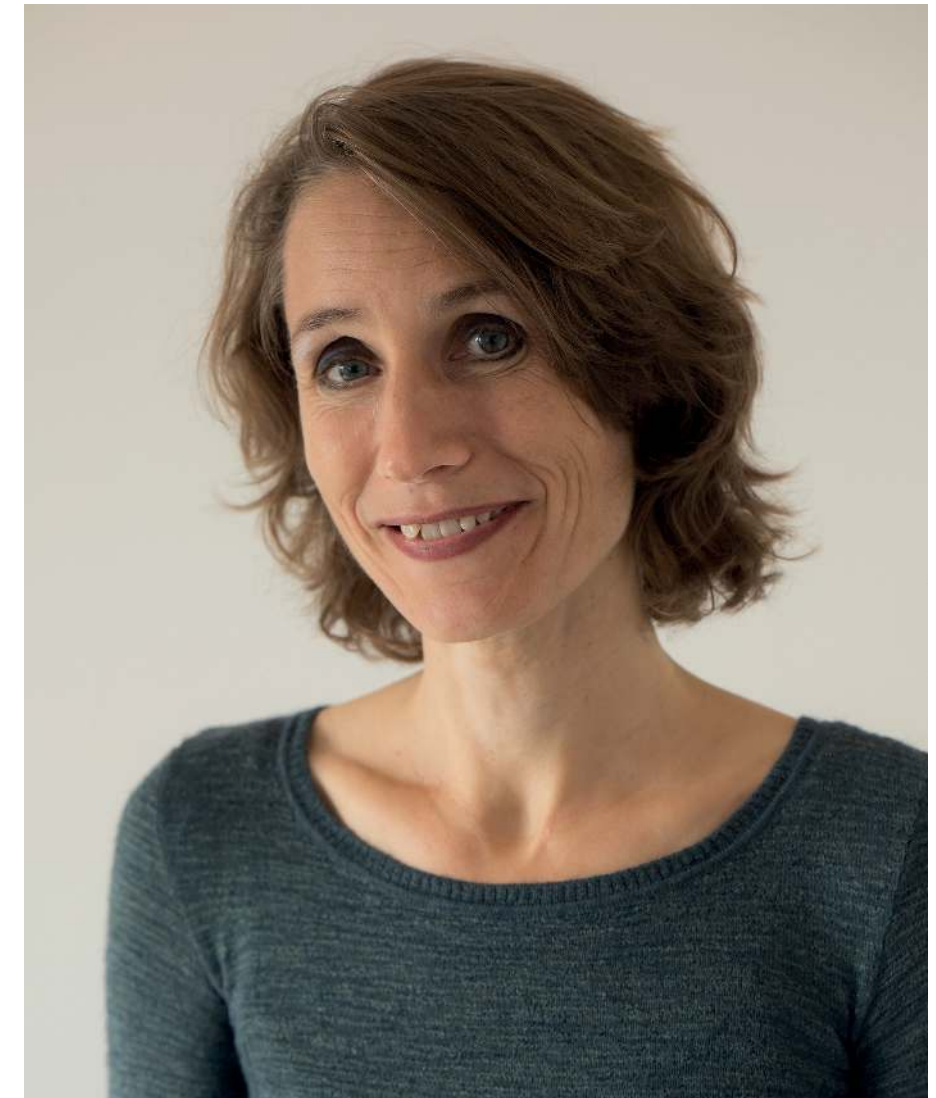
Sindsro og sjælefred er noget, som vi altid længes efter, men måske allermost, når vi er i krise og sorg.

**M**en hvordan tackler vi det? Handler det om accept – og om at få grædt ud, før vi kan gøre os håb om, at roen indfinder sig? Og hvad stiller vi egentlig op med sorgen, når den kommer væltende som en anden tsunami, når vi måske egentlig troede, at vi var forbi sorgen? Og hvad med omgivelsernes forventning om, at *nu er du da også ovre det?*

**Lise August siger: For at være hele mennesker skal vi give os selv lov til at sørge, ellers kan vi føle, at vi er halve, eller at vi har 2/3 eller 1/10 af os selv med i livet. Her er nogle fælder, vi skal undgå:**

**1** Hvis andre forventer *nu må du være kommet videre*, eller vi selv gør det. Så tolker hjernen det som kritik (der er noget galt med dig). Og både selvkritik og andres kritik kan aktivere hjernens alarmsystem og sætte blodet til at strømme på måder, der minder om for eksempel ulves reaktioner, når de frygter at blive udstødt af flokken. Det skaber en ekstra smerte oveni den eksisterende sorg. Så opgaven er: Gør dig fri af den smerte, så du kan forholde dig til dit tab, slikke dine sår og omsorgsfuldt helbrede dem. Sådan kommer du mere hel videre. Forcerer eller undertrykker du, vil smerten ofte vokse som en byld af betændelse i det indre, og du kan opleve, at smerten 'sidder fast' i årevis.

**2** At flygte fra smerten, for eksempel ved at overtænke, proppe kalenderen, spise for meget eller arbejde derudad. Når du bare vil så langt væk som muligt. Fordi du ubevidst har besluttet indeni *det her gør for ondt til, at jeg vil mærke det*. Det svarer til at standse et vandløb med en dæmning. Du bryder følelsens naturlige strøm og skaber på den måde indre stagnation. Der er en blokering i dit følelsesliv, som ikke kun påvirker sorgen. Den påvirker også glæden, vreden, lysten, kærligheden, skuffelsen – og alle de andre følelser. Når du ikke vil mærke din sorg, risikerer du, at en hel regnbue af andre følelser også bliver mindre tilgængelige. Vi møder mange 'følelsesløse', der har klaret krisen ved ikke at mærke smerten. Men som samtidig også mister sig selv og kontakten til følelseslivet. De forsøger at komme væk fra smerten, men bliver ubønhørligt indhentet af det, de ikke formår at mærke. Forløsningen indfinder sig ved at gå ind i smerten og lade den strømme igennem, som vandløbet strømmer uden dæmninger. For så vil en lang række andre følelser også begynde at strømme frit. Det er som at blive levende igen efter at have følt sig halvt død indeni. Det er ikke mindst ved langvarig stress eller traumer, at du kan have stor gavn af at standse flugten og i stedet komme dette spadestik dybere i dig selv. Mænd er mere tilbøjelige end kvinder til at miste kontakt til krop og følelser. De frygter at være pivede og prøver at kurere såret ved at glemme og være hårdkogte. De udvikler i stedet et overfladelag af fravær, irritation og vrede, som dækker over de sorgfulde og urolige følelser. Og det kan give dem problemer i forholdet til andre, især deres partner og børn.



psykolog Lise August

**3** Aldrig at tage pauser fra smerten og sorgen – eller konstant være på vagt i forhold til at håndtere krisen. Nervsystemet har brug for indre ro. Hvis du konstant tænker over det, du har mistet, grubler over det, der er gået galt, dykker ned i smertens hav, mens du bebrejder dig selv og/eller andre, så er det som fingre, der kradser uopmærksomt i et sår, der har brug for fred til at hele. Så det gælder om at give plads til smerten, men også give plads til positive følelser. Hold pauser, vær til stede i nuet, tillad dig selv at nyde små oplevelser, en duftende blomst og et venligt smil. Den indre ro hjælper til at hele såret. Herfra udspringer accept, tålmodighed, livsvisdom, tilgivelse og overbærenhed. Når vi hviler i os selv, falder tankestrømmen til ro. Det indre batteri bliver genopladet, og du får energi til at klare den krise, du står i. Tænk derfor ikke, *jeg kan først tillade mig at være rolig, når jeg er på den anden side af denne krise, eller når jeg er igennem denne sorg*. Tænk hellere *min indre ro er afgørende for, at jeg finder og bevarer ressourcerne til at komme gennem denne krise og bære denne sorg*. Ligesom du skal prioritere at mærke de negative følelser, skal du prioritere at finde og til fulde fornemme de positive følelser. Kvinder er mere tilbøjelige end mænd til at overbekymre sig. De vender og drejer de urolige tanker, sådan at problemerne vokser, vokser og vokser. De lader de negative følelser flyde over og har svært ved at give sig selv – og til tider også andre mennesker – en pause fra alt det negative. Det går ud over relationen til partner og børn, hvor de kan være opfarende, have let til tårer og virke ustabile. Nogle mænd reagerer som kvinder og omvendt. Når du skal forstå din partners sorg og krise, kan det være vigtigt at vide, at vi mennesker falder i forskellige fælder. Det kan gøre dig bedre til at læse og forstå din partner, bedre til at give støtte og bedre til at holde sammen i de hårde perioder, hvor livet er svært.

## Vi kan derfor med fordel følge disse gode råd:

**a** Vigtige måder at bearbejde sorg på er tid i naturen, kreativt arbejde, tro, bøn, meditation og spirituel fordybelse, at bruge kroppen, lave god mad, have små projekter, rydde op i sine ting. Omgås andre mennesker. Lave små gode rutiner i hverdagen og have søde øjeblikke i livet.

**c** Brug tid hver dag på at føle – virkelig smage på – fornemmelsen og sansningen af at være lykkelig og føle sig tryk. Huske steder, der har givet dig positive følelser, og som har fået dig til at finde ro i sindet. Dvælg ved oplevelserne, mærk trygheden helt ind i sanserne (ikke kun følelser og tanker). Når du hver dag på den måde genoplever noget trygt og positivt, vil du bagefter bedre kunne afsætte tid til at sørge og mærke smerten. Gå ind i den. Skriv om den, hør trist musik, tal med et menneske, der kan holde ud at lytte til din fortvivlelse, og som kan lade dig være fortvivlet uden at overdygne dig med gode råd, hvad der nu virker for dig. Og bagefter søg så tilbage til noget positivt igen. Når en smerte er intens, giver det ikke tryk at blive i den for evigt. Du skal veksle mellem det positive og det negative, og start og slut med det positive, mens du i midten tager de bidder af det negative, som du magter. Ikke for store mundfulde: Vær tålmodig med dig selv, forcéér ikke og kom igennem smerten i små bidder, hvor du føler, at du har dig selv med.

**b** At få positiv kontakt til dybere dele af hjernen hænger sammen med sansninger af kroppen – for eksempel tyngde, lethed, varme, kulde. Vi taler om, at sorg kan være knugende og tung – eller at glæde kan være boblende og let. Disse fornemmelser i kroppen er vigtige at have kontakt til, når du skal igennem krise og sorg. Du kan have et knust hjerte eller en knude i maven. Måske går du og tænker konstruktivt, fordi du har lært det i kognitiv terapi, eller du forsøger at lade være at stige på tankernes tog, fordi du har lært metakognitive redskaber. Det er vigtigt at kunne håndtere tankerne, men nogle gange bliver hjertet alligevel ved at være knust. På vores kurser i indre ro med hjertekohærens ser vi, at når man lærer at regulere sin hjerterytme og vejtrækning, kan man få kontrol over processer, der normalt er uden for viljens kontrol. Fordi man når sig selv på et dybere niveau, kommer der en indre ro, som får tankernes tog til at køre mere stille og roligt. Der er en helt ny køreplan med færre tog.

**d** Sæt små overskuelige mål, som motiverer dig til at handle for at forbedre din fremtid. Hvis du rydder op og ser mennesker, fjerner det måske ikke sorgen. Men alligevel gør det dig mere rolig og mindre ulykkelig, end hvis du lukker dig inde, og alt roder omkring dig. Er du ensom, så tænk over, hvor du kan møde mennesker og så videre. Problemløsning og handling er en vigtig del af at komme igennem en krise. Det er bare ikke den eneste del. Det er også vigtigt at kunne håndtere følelseslivet. Tænk dog ikke, at hvis du sørger, så må du også bare give slip på alt andet i livet. Det virker ikke sådan. Hvis du handler, strukturerer og sørger godt for rammerne i dit liv, bliver det en mere tryk ramme om sorgen.

## Sådan agerer du, når du føler dig kastet rundt på et oprørt hav

**V**i har alle situationer i livet, hvor vi føler os som kastet rundt på et oprørt hav, hvor vi ikke kan se op og ned – eller frem og tilbage, men bare må hænge på så godt, som vi nu kan, selvom tingene sker rundt omkring os. Måske hele tiden, måske uden at vi kan vide, hvornår næste angreb kommer. Det gælder os alle i den Corona-situation, som vi er i nu. Men det gælder også i mange andre situationer, hvor vi både jobmæssigt, helbredsmæssigt og privat ikke aner, hvad der vil ske i morgen, om en uge eller om et halvt år. Men vi ved, at det, som sker – eller ikke sker, får en direkte effekt på os og vores liv.

Hvordan lærer vi at navigere i det kaos? Handler det om at slippe behovet for kontrol? Om at arbejde med sit behov for tryk og sikkerhed? Eller hvad?

**Lise August siger: Der er flere muligheder:**

**1.** Trøst dig selv og søg trøst. Når et lille barn slår sig på knæet, går det hen til mor og far og græder og peger på såret. Mor og far skal puste, forstå smerten og forskrækkelsen og holde om og holde af. Nogle mennesker 'siddet fast' i en krise, fordi deres indre far og mor siger: *Det er da ikke noget at være så nærtagende over, vær ikke så pivot.* De vender ryggen til den sårede del af sig selv. Akkurat som et lille barn bliver mere oprevet, hvis det ikke får trøst af mor og far, vil du selv blive oprevet, urolig og ulykkelig, hvis du ikke formår at trøste dig selv.

**2.** Genkend din uro, angst eller panik, og gør det til prioritet nummer et at få ro på nervesystemet. Husk at det ikke er 'dit afbalancerede selv'. Det er følelser, der giver blodgennemstrømning i dele af hjernen, som gør os mindre reflekterede, mere urolige og mere gearret til kun at tænke i overlevelse. Negative følelser skyller ind over os. Gå ikke med panikken. Træf ikke overilede beslutninger, og hop ikke på alle de skræmmescenarier, som dit sind fremmaler. Brug din sunde fornuft og sæt selvkontrollen over følelserne. Det kan føles som at sejle i stormvejr og være en kæmpe kraftanstrengelse. Men det gør kun livet endnu sværere, hvis du giver efter og lader dig føre videre og videre ind i det oprørte hav af ængsteligheden og uroen.

**3.** Skab balance mellem kontrol og accept. Det er godt at søge kontrol. I det ligger typisk et konstruktivt ønske om at få det bedst mulige ud af livet. Men hvis vi ikke accepterer uvisheden, kæmper vi som Don Quixote mod vindmøller – og det er en unyttig kamp. Uvisheden kan vi ikke fjerne. Vi må leve med den. Prøv at tænke, at du kan have kontrol over din indsats. Du kan gøre dit bedste. Dét kan du have indflydelse på. Men selve resultatet afhænger også af en lang række faktorer, som du ikke har direkte indflydelse på. Fokuser ikke på at få kontrol over resultatet. Tænk i stedet på at udøve en positiv og konstruktiv kontrol over dine handlinger, tanker og følelser, så du gør den bedste indsats, der er mulig for dig. Det giver en dyb ro. Det er med andre ord en kombination af kontrol af egen indsats og accept af uvisheden, som skal til.

## Sådan gør du, når angsten og uroen knuger

Vi har også alle de situationer, hvor der måske ikke sker så meget, men hvor vi lider og venter i lang tid – enten på grund af for eksempel egen sygdom eller angsten for andres sygdom, og hvad det betyder for os. Det kan også være en uro omkring, hvad der skal ske. Eller det kan dreje sig om noget, som vi har glædet os til, men ikke ved, om bliver til noget, som for eksempel et bryllup, en konfirmation eller en studenterfest i denne Corona-sommer.

Det kan altså både være slemme ting, som vi vil undgå – og

dejlige ting, som vi gerne vil have sker – men ikke ved, OM kommer til at ske. Men uanset om det er det ene eller andet, så slider uvisheden på os. Den uvished, som ofte er angstens og uroens følgesvend.

Men hvordan lærer vi at håndtere denne uvished? Og kan vi ved at håndtere uvisheden også håndtere angsten og uroen? Eller er det noget, som kommer EFTER, at vi har lært at tackle uvisheden? Eller skal vi i virkeligheden blive venner med angst og uro, for så kan vi håndtere uvisheden? Hvad er der på spil?

**Lise August siger:** At blive venner med angst og uro er ikke det samme som at være fortrolig med angst og uro. Et godt venskab er noget, vi dyrker, og som løfter os. Angst og uro er – set i dette lys (man kan se det på andre måder også) ikke en god ven. Tværtimod en fjende, vi skal lære at være så fortrolige med, at vi ikke lader os overvinde. Når angsten griber fat i os, er hjernen i alarmberedskab. Vi kan ikke slappe af. Vi kan ikke være rolige. Vi bliver hjemløse i os selv. Vi har ikke en tryk base.

Den bange og urolige side af os kan have brug for trøst, forståelse og så videre. Trøst dig selv, giv dig selv omsorg, men giv ikke slip på dig selv og lad ikke dit hjerte synke ned i angst og uro. Så er det som djævelen, du giver lillefingeren, og snart har han spist det inderste af din rygmarv, og din viljestyrke bliver svækket. Du kommer til at gøre ting, der ikke er i harmoni med dine dybeste værdier. Du får mindre og mindre energi til at klare de udfordringer, du står med.

Det kan anbefales at læse mere på Sensitiv Balances hjemmeside: [www.sensitiv.dk](http://www.sensitiv.dk) – hvor der blandt andet er en artikel med 10 konkrete råd til at tackle bekymringer om uvished: <https://sensitiv.dk/uvished-bekymring/> og en artikel om at finde indre ro: <https://sensitiv.dk/indre-ro/>

### Det er bedst at skabe en fleksibel balance:

**1)** At have øjeblikke, hvor vi er helt fokuserede på, hvordan vi skal tackle skuffelsen, uvisheden, uroen rent praktisk, hvordan vi skal fortolke situationen mest hensigtsmæssigt med vores sunde fornuft.

**2)** At have andre øjeblikke, hvor vi giver slip, læner os tilbage, nyder et smukt øjeblik, åbner os for tilværelsens sødme, værdsætter mennesker i vores liv og det, vi stadig har vished om.

Når vi kan give slip på behovet for vished og opleve roen uanset hvad, får vi mere energi til at håndtere uvisheden. Når vi håndterer uvisheden på en konstruktiv måde, får vi lettere ved at give slip. De to processer forstærker hinanden gensidigt, og begge dele er tiltrængte, når det handler om uvished, angst og uro.

Samme sted kan man også teste sin egen bekymringsgrad – og man kan læse om børns forhold til uvished og bekymring – og om samspillet mellem børn og voksne. For er de voksne bekymrede, så kan børnene mærke det – og omvendt så ved enhver forælder, at det værste er, hvis ens børn ikke trives.

## ”Vejen til sindsro” er også en bog – og en hjemmeside

Man kan også blive klogere på sindsro og sjælefred, hvis man studerer Steen Kofoeds bog ”Vejen til sindsro”, hvor man som læser får viden om sindets opbygning og mekanismer, og hvor der er redskaber og øvelser, så man selv kan finde vej gennem sindets labyrint og opnå sindsro.

Grundlægger og leder af Healerskolen, forfatter, clairvoyant og meget mere Steen Kofoed udviklede og skabte nemlig i 1999 en behandling til opnåelse af sindsro, så vi kan komme tilbage til os selv og vores indre kerne af ro. Bogen bærer også et stærkt og godt præg af, at der er tale om praktisk erfaring kombineret med Steen Kofoeds egen filosofiske rejse med inspiration fra den åndelige verden, der åbner op til helt ny viden om for eksempel chakrasystemet.

Som læser får man derfor en stor forståelse for den spirituelle psykologi, og at det handler om vores indre tilstand, når vi farer vild i sindets store rige.

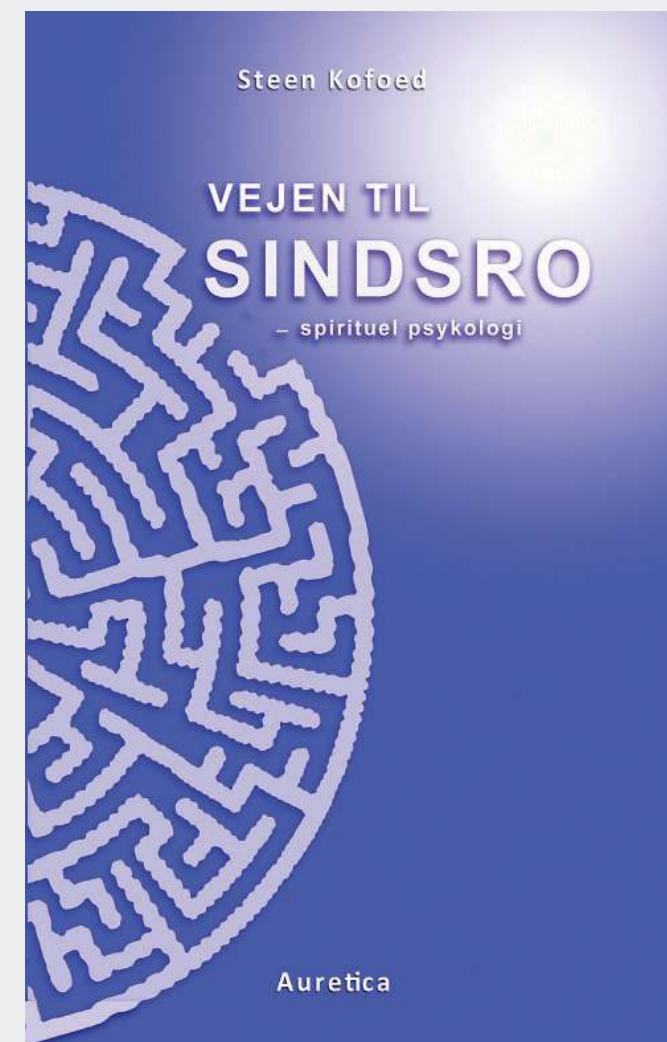
Bogen er udkommet på forlaget Auretica.

Man kan også gå ind på hjemmesiden [www.sindsro.dk](http://www.sindsro.dk) – her giver Steen Kofoed gode råd til, hvordan man kan opnå sindsro. Råd og teknikker, der virker på alt fra stress, søvnløshed og tankemylder til en meget stor del af de psykiatriske diagnoser, som er skabt af for stor aktivitet i sindet.

Behandlingen hos Steen Kofoed er enkel, naturlig og aktiverer modtagerens egen iboende indre ro.

Der er derfor heller ingen bivirkninger, og teknikken kræver intet af modtageren. Alle kan derfor også være med, uanset sindstilstand, diagnose og evt. medicin.

Det handler om gentagelsen – om at man ved gentagne behandlinger etablerer en naturlig kontakt med en dyb ro og balance, så man igen kan tage ansvar for sit liv, da hjernen (dette redskab for bevidstheden) bliver positivt påvirket til at genetablere balancen og roen i sindet. Den ro, som er menneskets sande natur.



## Coronakrisen førte til platform for indre ro

Helene Lysekilde har i samarbejde med Helle Marker brugt Coronakrisen til at realisere en gammel drøm om at skabe en platform for ubegrænset indre ro via onlineløsningerne på Indrero-online.dk, der tilbyder mange forskellige metoder og teknikker: hypnose, meditation, mindfulness, terapi, yoga samt personlig og spirituel udvikling. Området var i forvejen også velkendt for Helene Lysekilde og Helle Marker, som i mange år har arbejdet med indre ro på den fysiske måde i Odense – hvad de også stadig gør.

**H**elle Marker, der er instruktør i Mindfulness Baseret Stress Reduktion og yogalærer, fortæller: "Det handler om at finde balancen mellem fortiden og fremtiden, så vi bedre kan være til stede i nuet. Vi kan hurtigt blive fortabte i fortiden (fortrydelse, bebrejdelse med mere) – eller bekymre os om fremtiden. Med mindfulness og yoga træner vi os selv til at være her og nu. Og ja, det handler i høj grad om accept."

Helene Lysekilde, der er hypnosepsykoterapeut, yogalærer og NLP-Master-coach, fortsætter: "Der er en dyb visdom i sindsro-bønnen: *Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen.* Jeg bruger essensen af bønnen i meget arbejde. For den er håndgribelig, kan bruges som et mantra eller i meditation, når vi bliver overvældet af sorg, angst og bekymringer. Det er derfor helt essentielt at blive bevidst om, hvad vi har indflydelse på, og hvad vi ikke har indflydelse på. For hvis vi ikke er bevidste, lader vi os måske overvælde af følelser og tankemylder om ting, som vi i bund og grund ikke kan gøre noget ved. Men når først vi er bevidste, kan vi øve os på

at spørge os selv: *Er det noget, jeg har indflydelse på?* Og hvis ikke så arbejde på at give slip og acceptere og i stedet anvende energien dér, hvor vi har indflydelse. Det kan være en enorm lettelse."

Bevidsthed er nemlig afgørende. Det samme mener Helle Marker, som siger: "Det handler for mig også meget om at blive bevidst om, at vi ikke er vores tanker og følelser, men at de kommer og går. Centralt i mindfulness er derfor fire trin: 1) Registrere det, som sker inden i os, 2) Acceptere det, 3) Undersøge det (følelse eller tanke) og endelig 4) Ikke identificere sig med det. For eksempel *jeg er ikke trist*, men i stedet *jeg er en person, der oplever tristhed.*"

Det er også nogle af de grundprincipper, som Helle Marker arbejder med i Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR), hvor de kommer ind på emner som accept, tankemylder, bekymringer med mere. Helene Lysekilde har i sit arbejde som terapeut erfaret, at bekymringer ofte handler om, at vi er "røget ud af os selv" og er optaget af, hvad andre tænker om os. Men det kan også handle om vores måde at håndtere sorg og andre smerter på.

Hun siger: "I NLP skelner man også mellem 3 positioner, som er: Første position (mig, mine behov og ønsker), anden position (dig og vi forsøger at se verden gennem "dine" øjne) og endelig tredje (udefra og neutralt uden følelsesmæssig involvering). Vi har alle evnen til at se verden fra alle tre positioner. Min erfaring er så også, at når bekymringer kammer over, så er vi alt for meget i 2'eren. Vi forsøger at læse andres tanker og følelser – eller tolke på for eksempel løftede øjenbryn. Og vi prøver måske også at tilpasse os andres behov. Det kan skyldes et gammelt mønster, vi har med helt fra barndommen. Men hvis vi for eksempel

hele tiden er 'ovre i andre', mister vi vores styrke, energi, livskraft og evne til at mærke os selv og vores egne behov – og det kan give stress, angst og depression med mere. Det gode er så heldigvis, at så snart vi er blevet bevidste om det uhensigtsmæssige handlemønster, så kan vi træne i at komme hjem i os selv, trække vejret samt øve os i at mærke os selv og vores eget ståsted. Her er yoga, meditation og mindfulness eminent til at komme 'hjem' og være i nuet."

Noget andet centralt er ifølge Helene Lysekilde, at vi mangler energi – og sidder fast i de samme mønstre. Vi bliver opslugt af fortiden og bekymret for fremtiden. Her er kundalini-yoga et redskab til at løfte energien og give os muligheden for at mærke vores inderste kerne og kraft, så vi kan bryde ud af gamle mønstre og begynde at skabe og leve fra hjertet og sjælen.

Helene Lysekilde fortsætter: "Der er meget, som vi selv kan gøre i hverdagen via yoga, meditation og mindfulness. Men nogle gange kan man selvfølgelig have behov for terapi – eller for at gå endnu dybere. Andre gange kan man også være langt med erkendelsen af, hvad der sker inde i én: Man er bevidst og forstår. Men alligevel bliver man revet med af følelser eller har svært ved at håndtere tankemylder, også selv om man mediterer, dyrker yoga og så videre. Her oplever jeg hypnose som et stærkt supplerende redskab til at ændre kropsreaktioner, handlemønstre samt begrænsende tanker og overbevisninger. Med hypnose går vi nemlig dybere ind i det ubevidste sind, forløser og understøtter nye vaner og overbevisninger ved at anvende det ubevidste sinds uanede potentialer på en mere hensigtsmæssig måde."

Læs mere på [Indrero-online.dk](http://Indrero-online.dk)

# Metoder til

# sjælefred og sindsro

## Sov godt



Det lyder som noget fra en tv-reklame, men søvnens helende egenskaber er vigtige. Når vi sover, så renses hjernen og krop ud og sørger for at reparere det, som er gået i stykker i løbet af dagen. Ja, søvn er lige så vigtig som de to mest omtalte metoder til et godt liv, nemlig sund kost og motion.

Men hvad sker der egentlig, når vi sover? Cellerne genopbygger kroppens væv, blodkarrene holdes i form, og immunforsvaret styrkes. Appetitten bliver også reguleret, og en hel mase andre fysiske processer ses efter i sømmene. Hjernen er også i gang med at bearbejde dagens indtryk og få dagens oplevelser placeret på de rigtige hylder, så hukommelsen også bliver opdateret.

Endelig er søvnen vigtig for vores humør og mentale helbred, da en god søvn er lig med mere overskud – og dermed mere sindsro. Vi har alle prøvet at gå nedtrykte i seng, fordi alt så trist og dystert ud, men da vi vågnede om morgenen, så havde vi om ikke en løsning, så dog mere kampgejst og overskud. Alt sammen fordi vi havde sovet godt om natten. Men sover vi ikke godt, ja, så kan hele dagen være ødelagt og vi selv være trætte og uden overskud.

Så nok søvn i et roligt og for mange også mørkt rum med en passende temperatur er en god måde at skabe grundlaget for sindsro på.

## Vær kreativ

Strikketøj, malebøger for voksne, keramik, perlesyning eller måske sin egen drejebænk. Listen over kreative sysler er lang, og nogle kan slet ikke forestille sig et liv uden en symaskine, et værksted eller et staffeli med lærreder, malerpensler og farver i bunker, mens andre synes, at det er vildt at skulle anskaffe sig en malebog for voksne og et sæt med 12 farveblyanter.

Men uanset om man tilhører den gruppe, hvis hjem er en mindre hobbyforretning, systue og/eller værksted – eller man tilhører dem, som har en noget mindre kreativ samling i skuffer og skabe, så kan det anbefales at slippe hverdagen og de vante gøremål for at kaste sig over noget kreativt.

Dels er der en glæde og ro i at skabe noget, og dels så glemmer man sig selv i processen, og begge dele gør, at man finder sig selv på en ny måde, når man fokuserer på farver, former, materialer og en ny teknik, hvad enten det handler om at lære at strikke, forme en tekande i ler, male en akvarel eller måske at stå ved drejebænken for at lave sin første træskål.

Når man er færdig og kan betragte sit værk, breder der sig en stor tilfredsstillelse og lidt stolthed – og det er der også sindsro i.



## Natur og have

Grønt er godt for øjet, sagde man i gamle dage. Grønt er også godt for sjælen, hvad enten det handler om at gå en tur i skoven eller arbejde i sin have. For roen sænker sig, og vi får pulsen ned, når vi er i naturen og er opfyldt af alt, hvad der lever og gror. Og det gælder, uanset om vi går en tur, måske med hunden, har et kamera med eller er udstyret med redskaber til at få ukrudt væk – eller på anden måde arbejde i haven – eller måske især i urtehaven.

For der sker noget ekstra, når vi kombinerer naturen med at skaffe mad, hvad enten vi plukker ramsløg i den vilde natur i det tidlige forår, rabarber i haven i maj, jordbær og hindbær i løbet af sommeren – og så eksplosionen i sensommeren, hvor vi både kan høste brombær, blommer, svampe og nødder i den vilde natur – og alle mulige frugter og grøntsager, hvis vi har en urtehave. Mad og natur er nemlig en kombination, der giver os tryghed og tilfredsstillende vores stenalders-gen, da vi får en følelse af, at nu har vi mad; altså overlevelse. Og ja, det giver også et moderne menneske sindsro. For i evolutionsmæssig henseende er vi på mange måder ikke langt fra vores forfædre.

Men også i den mørke tid bliver vi glade af at færdes i naturen, fordi vi instinktivt ved, at vi er dybt afhængige af den.



## Le og grin



Når vi griner, frigives der endorfiner i hjernen. Endorfiner er hormoner, der øger vores smertetærskel – og giver os en følelse af lykke og glæde. Det kan derfor være en rigtig god idé at grine en hel masse, hvis man vil have sjælefred.

Vi kender det også fra, når vi kommer hjem efter en dejlig aften i selskab med gode venner, hvor vi har grinet og moret os i timevis. Vi er helt fulde af lys og overskud, og der er nærmest ikke noget, der kan slå os ud – måske ikke engang det sprængte vandværk i køkkenet. Vi fikser det bare – eller ringer efter en håndværker, som også kommer, selvom klokken er 23.30 en lørdag aften. For vi har et enormt overskud og en enorm ro – og det smitter.

Men nu er alle dage ikke lørdag aften i selskab med gode venner, så hvad gør man for eksempel en tirsdag eftermiddag i november, hvor regnen siler ned? Ja, man kan sætte en sjov film på, når man kommer hjem – eller måske noget standup? Eller ringe til venner, kaste sig over gamle billeder eller andet, der kan få én til at grine.

Man kan også blive god til at se på sig selv og verden med de humoristiske briller. For vi gør alle sammen ting, som er latterlige. Og at kunne grine ad og med sig selv, når man laver fejl – og i det hele taget ikke være så højtidelig omkring sig selv er med til at gøre, at man får en god balance – og dermed får mere sjælefred og sindsro. For husk: Man kan sagtens have stor selvrespekt og alligevel kunne grine ad sig selv. Ja, måske kan man i virkeligheden kun have en dyb og ægte selvrespekt, hvis man kan se sig selv udefra – og med et smil på læben – og en hjertelig latter.

# Metoder til

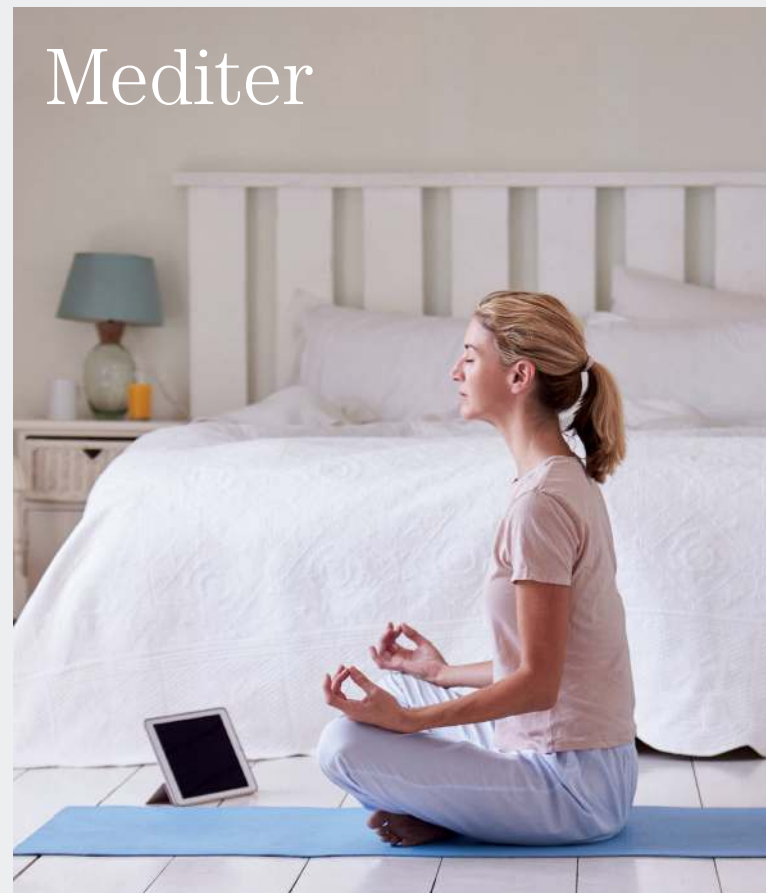
# sjælefred og sindsro

Der findes mange måder at meditere på, men fælles for dem alle er, at man søger indad – og helt bevidst søger at finde roen inde i sig selv. Meditation hænger sammen med åndedrættet – med at fokusere på at ånde ind og ånde ud.

Det er en teknik, som man også med fordel kan bruge i en presset situation, hvor man ikke ved, hvad man skal gøre, men som er opstået ganske pludseligt. Så kan man – inden man siger eller gør noget forhastet – fokusere på at ånde ind og ud et par gange, og så har man som regel fået etableret en form for ro, som gør, at man handler mere hensigtsmæssigt. For eksempel svarer rigtigt på det uventede spørgsmål til jobsamtalen.

Men tilbage til de egentlige meditationsøvelser, som både kan være lange og korte, fokusere på farver, mantraer, bestemte tanker, visualiseringer, chakras, nærvær, spirituelle rejser eller andet. Uanset hvad så er formålet med meditationen en indre fordybelse, hvor man oplever en anden og dybere form for væren, og hvor man bliver bedre til at være helt til stede i det nu, som er lige nu.

At meditere er derfor en transcendent teknik, som øger ikke kun ens sindsro og sjælefred, men som også giver én muligheder for åndelig vækst og udvikling.



## Acceptér

Accepten af det, som sker – eller skal ske – har en velsignet evne til at virke som en mental booster og creme på det ømme sind, især hvis der er tale om en dyb, indre og ægte accept.

At komme dertil kan være svært og kræver ofte langvarige kampe med sig selv, hvor der skal gives slip på både drømme og forventninger fra såvel én selv som fra andre. Så det er ikke nemt – og slet ikke, hvis det handler om mål, som man har sat sig i livet.

Men det er kampen værd at nå dertil, hvor man kan sige: *Nu har jeg gjort det bedste, jeg kunne under de betingelser, som blev givet mig – og som jeg selv kunne skabe – og så må det blive, som det kan.*

Det kan selvfølgelig også handle om ting, som man ikke har indflydelse på som alvorlig sygdom hos sig selv eller hos andre – eller som nu under en pandemi, hvor samfundet er vendt på hovedet, og ingen ved, hvad der gælder i morgen. Her handler

det om at kunne give slip. Slip på kontrollen. Slip på at tro, at man kan forudse eller overskue noget som helst, men i stedet komme dertil, hvor man kan sige: *Det bliver, som det bliver. Og det er okay – også selvom det ikke er okay.*

At noget kan være okay uden at være okay, lyder som en umulig modsætning, men den er god nok. For nej, det føles aldrig som okay, når nogen, vi elsker, dør eller bliver alvorligt syge, men det er okay. Eller når vi selv rammes. For vi skal alle dø en dag.

Døden er – hvor grum den end kan synes – en del af livet, ligesom smerten og uvisheden er det. Alt kan ikke være glæde og lykke, selvom det er dejligt. Livet består af både lys og mørke – og at acceptere dét i dybden er med til at give en indre sjælefred, som gør mange ting nemmere. Både store, alvorlige ting som død, skilsmisse og fyring – og mere dagligdags besværligheder.



Yoga er en ældgammel praksis, som oprindeligt handlede om religion, da det var en måde at dyrke sin hinduistiske eller buddhistiske tro på. Men i dag er yoga for længst – også i Asien – blevet noget, som gøres i sin egen ret, og uden at det nødvendigvis handler om religion.

I Danmark dyrker flere og flere mennesker i alle aldre og af begge køn yoga, fordi danskerne har fundet ud af, at der er en god måde at opnå fysisk og mental ro og styrke på. Der sker nemlig noget med både krop og sind, når yogamåtten rulles ud, og de forskellige stillinger skal laves. Man får kontakt med sin krop. Man bliver tvunget til at have fokus på kroppens bevægelser og ens vejrtrækning. Yoga fjerner udefrakommende støj, så man får ro inde i sig selv.

Mange går også til yoga, og endnu flere dyrker yoga derhjemme for sig selv, enten som et supplement til holdundervisningen eller som den eneste måde, de dyrker yoga på. Da Corona-krisen ramte Danmark i foråret, begyndte mange også at dyrke yoga via online-sessions på internettet eller via videoer og undervisningsforløb lagt op på diverse hjemmesider.

## Bed en bøn

Allerførst: Så behøver man ikke være troende for at bede en bøn. Alle kan bede en bøn til Gud, Universet eller hvem og hvad man måtte ønske at henvende sig til. Effekten af at bede en bøn – hvad enten det er en kendt bøn eller ord, som man selv finder på undervejs – er i reglen en følelse af ro, der spreder sig.

For den religiøse ligger der så en ekstra tro på, at bønnen kommer frem til den eller det, som man beder til – og at denne – for eksempel Gud – kan gøre noget, om ikke andet så lytte og brede omsorg og kærlighed ud til den, der beder. Det er en tillid, som er både smuk og støttende for den, der tror.

Troende mennesker kommer også lettere gennem kriser og kan bedre udholde et stort pres – endog i lang tid, både måneder og år. Sempelt hen fordi troende mennesker er overbeviste om, at der er en mening med det hele – og at der er nogen, som holder hånden under dem.

En bøn, som alle kan bede, er Sindsrobønnen, der blev skrevet af den amerikanske præst og teolog Reinhold Niebuhr i 1932. Mange kender de første linjer, men her kommer bønnen i sin helhed. Og den kan bedes af alle – også hvis man ikke er kristen. Så kan man sætte for eksempel ordet Universet eller Kærlighed ind i stedet for Jesus:

*Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen.*

*Så jeg lever en dag ad gangen, nyder et øjeblik ad gangen og tager imod svære tider som en vej til fred.*

*Så jeg, som Jesus gjorde, tager denne syndige verden, som den er, ikke som jeg vil have den til at være.*

*Så jeg stoler på, at du vil bringe alle ting i orden, hvis jeg overgiver mig til din vilje.*

*Så jeg kan være rimeligt lykkelig i dette liv og uendeligt lykkelig med dig i det næste liv i al evighed.*

*Amen.*

## Tag tid ud til dig selv

Det kan lyde så enkelt, men det kan være så svært – dette at tage tid ud til sig selv i hverdagen.

Men alle mennesker har brug for bare at være sig selv. Mange kvinder er rigtig gode til at finde på forklaringer på, hvorfor det ikke kan lade sig gøre. Det kan være børn, mand, forældre, job eller huslige gøremål, som bliver brugt som forklaring – eller undskyldning.

For meget ofte handler det om, at kvinden ikke tør – hverken over for sig selv eller over for andre – at insistere på, at hun har brug for alenetid, tid til at være sig selv, mærke sig selv. For det er jo egoistisk at have det sådan, føler mange

kvinder – og måske især dem, som har været alt for dygtige i flinkeskolen.

Men det er tid til at melde sig ud af flinkeskolen og gøre det, som man har lyst til og brug for. Hvad enten det er at løbe en tur hver dag, gøre noget af det, som står i dette tema – eller bare ligge på sofaen og æde kage UDEN at blive forstyrret.

For sjælefred og sindsro kræver hos langt de fleste, at man har mulighed for – flere gange om ugen og gerne dagligt – at have lidt tid helt for sig selv. Noget, som kvinder skal lære at give sig selv – og insistere på som en livsnødvendighed, hvis omgivelserne protesterer.



## Skriv dagbog

Man behøver ikke at være Anne Frank og bo i Amsterdam under 2. verdenskrig for at skrive dagbog. Man behøver heller ikke at have et ekstraordinært liv for at skrive dagbog.

Alle kan skrive dagbog, og det kan anbefales. For der sker noget med én, når man får dagens oplevelser, tanker og følelser ned på papir eller op på en skærm. For i en digital tid kan man lige så godt skrive dagbogen på computeren. Så er det også meget lettere at finde noget, hvis man om et par år har brug for at søge tilbage til en bestemt begivenhed eller tanke. Men tilbage til sjælefreden.

For når man sætter sig ned og skriver om sin dag, så begynder man også at reflektere over, hvad der skete, hvem der gjorde og sagde hvad, hvad man selv gjorde og sagde, og så bliver man bedre til at se og til at forstå – både sig selv og andre. Man bliver derfor også – på sigt – bedre til at træffe de rigtige valg for én selv. Og det giver automatisk en indre ro.

Dermed ikke være sagt, at man ikke kan blive lige så ked af

det som dem, der ikke skriver dagbog. For selvfølgelig bliver man lige så ked af det, vred og gal som alle mulige andre. Ja, man kan måske endda føle sig endnu mere svigtet og forurettet, fordi man får øje på nogle sammenhænge, som man måske ellers ikke havde set, hvis man ikke havde skrevet dagbog. Men alligevel skal man gøre det. For man ser ikke kun sine fejl og svagheder, men også sine succeser og styrker, og man kan genkende sine egne adfærds- og tankemønstre – og dermed ændre dem. Fordi man ser og erkender dem. Og vi skal som sagt erkende noget først, hvis vi skal kunne forandre det.

Så at skrive dagbog handler om at få øje på sig selv, som man er – og derfra kunne handle og udvikle sig, så man bliver, som man gerne vil være – og dermed kan nå de mål, som man har.

Derudover kommer, at der i hele processen med at skrive dagbog ligger den daglige indbyggede terapi, som det er at sætte ord på dagens tanker, følelser og oplevelser. Det bliver altså simpelthen et pusterum, som samtidig gør én klogere.

Selvstændig **RAB** terapeut

**Bliv zoneterapeut og massør i én uddannelse!**

Få den mest efterspurgte uddannelseskombination, fra en skole med 34 års erfaring. DDZ har fingeren på pulsen og er et sjovt og professionelt læringsmiljø. Mulighed for rentefri adgangsordning.



**Besøg os til gratis introaftener.**

*Start allerede i dag med fagene Anatomifysiologi og Sygdomslære som delvis e-learning.*

**Kurser**

Neuromuskulær terapi, Babyterapi for behandlere og forældre, Øreakupunktur, Cupping og Fascielære, Sports- og Triggerpunktsakupunktur, Neuromuskulær Terapi, Hot Stone med flere.

**Kontakt os på tlf. 51237723 eller mail [ddz@ddz.dk](mailto:ddz@ddz.dk)**



Følg med på [facebook.com/ddz.dk](https://www.facebook.com/ddz.dk)



Den Danske Zoneterapeutskole

Tornerosevej 72 - 2730 Herlev. [www.DDZ.dk](http://www.DDZ.dk)

## Biodynamisk Kranio-Sakral Terapi



Uddannelse til KST terapeut  
Uddannelse med speciale i KST til børn  
Komplementær kurser til RAB



[www.kstinstituttet.dk](http://www.kstinstituttet.dk)

## Institut for Essentiel Psykoterapi

Specialistuddannelsen i Essentiel Psykoterapi

*A Path to awakening and healing*

**Nogle af Europas mest erfarne meditationslærere og psykoterapeuter lancerer ny uddannelse i Danmark.**

Specialistuddannelsen - Essentiel psykoterapi - er procesorienteret og kommer fra en langsigtet udveksling mellem psykoterapeuter og Dharma lærere, som har et dybt rod fæste i den buddhistiske tradition. Den er baseret på vejen til frigørelse og opvågning. En åbning til at give mening til livet og leve det ved at være til stede i livet, som det er.

Som terapeut bliver du orienteret imod at forbinde dig med dit sinds sande natur - den tidløse åbne awareness - og bruge det som en ressource i healingsprocesser med dig selv og dine klienter.

Du kommer til at lære nogle af de ældste og mest tidløse tilgange til at leve med livets nuancer. Mindfulness og awareness vil blive trænet og bevidst udviklet til at være en del i den terapeutiske anvendelse.

På uddannelsen bliver du fortrolig med de buddhistiske meditationsteknikker i samspillet med psykoterapi. Det vil også muliggøre udviklingen af de, i os alle, iboende kvaliteter som åbner vore hjerter og sind.

**Vi tager dig med på 6 retreats på skønne Fyn**

*Uddannelsen foregår på engelsk*

Læs mere om hovedunderviser.

**DR.MED. TILMANN BORGHARDT** [www.ekayana-institut.de](http://www.ekayana-institut.de)

**Om Specialistuddannelsen: [www.essentielpsykoterapi.com](http://www.essentielpsykoterapi.com)**