



Frihed til at være dig!

Indholdsfortegnelse

- Side 1: Forord
- Side 2: Hvad er Kernen?
- Side 3: Hvad er Kernestyrke?
- Side 4: Mit ønske for dig
- Side 5: Nøgleordet er anerkendelse
- Side 7: Den tillærte livsmanual
- Side 8: Muren
- Side 9: Bryd igennem muren
- Side 13: Dit ordvalg sladrer om dig
- Side 14: Din nye livsguide

- Appendix:
- Digtet "Jeg er bare"
- Guide til din Værdiafklaring
- Udvalgte blogindlæg fra 2011 & '12
- Om Emilie Krogh

Denne e-bog er til dig, der ønsker et meningsfuldt liv, hvor autenticitet, ro og balance er hovedingredienserne i din hverdag.

Et liv, hvor dine små og store valg tager afsæt i essensen af, hvem du er - inderst inde. Et liv, hvor du har frihed til at være dig!

Forord

Jeg gik i 3. klasse. Jeg husker dét, som var det i går. Jeg sad ved 2. bord i højre række af borde, på den venstre plads; da min klasselærer spurgte, hvad vi ville være, når vi "blev store". Vi blev alle sammen hørt efter tur, og da turen nåede til mig, sagde jeg uden at tøve: "Jeg vil være noget, hvor jeg virkelig gør en forskel for andre mennesker!" Mine klassekammerater grinte højlydt og gentog dét, jeg havde sagt. Men det rørte mig ikke. "Bare vent og se", tænkte jeg i mit stille sind.

Dét var første gang, at jeg kan huske, at jeg mærkede min Kerne. Jeg kunne mærke den som en dyb meningsfuldhed i brystet. Allerede dér vidste jeg, at det var essensen af mig.

Siden har jeg mærket min Kerne stærkt indimellem. I teenageårerne og starten af 20'erne mærkede jeg den kun ganske sjældent og meget svagt. I de år flakkede jeg rundt og forsøgte at tilpasse mig. Jeg var ikke mig selv; var ikke tro mod min Kerne.

Først efter at have rettet fokus på at styrke min Kerne, fik jeg mulighed for at være tro mod den og fik frihed til at være mig. Og deraf navnet til mit koncept; **Kernestyrke**. De 4 trin i Kernestyrke Konceptet er tiltænkt som værende en robust base for afsæt for din videre personlige udvikling gennem individuel coaching, inspiration og rådgivning. I denne e-bog uddrages de vigtigste pointer i Kernestyrke Konceptet.

Hvad er Kernen?

Jeg forestiller mig, at alle mennesker fødes med en unik kerne, der er dét allerdybest inderst inde i dig. Kernen er altså essensen af dig. Indeholdende hjerte, værdier og sjæl/ånd. Kernen er den samme hele livet igennem.

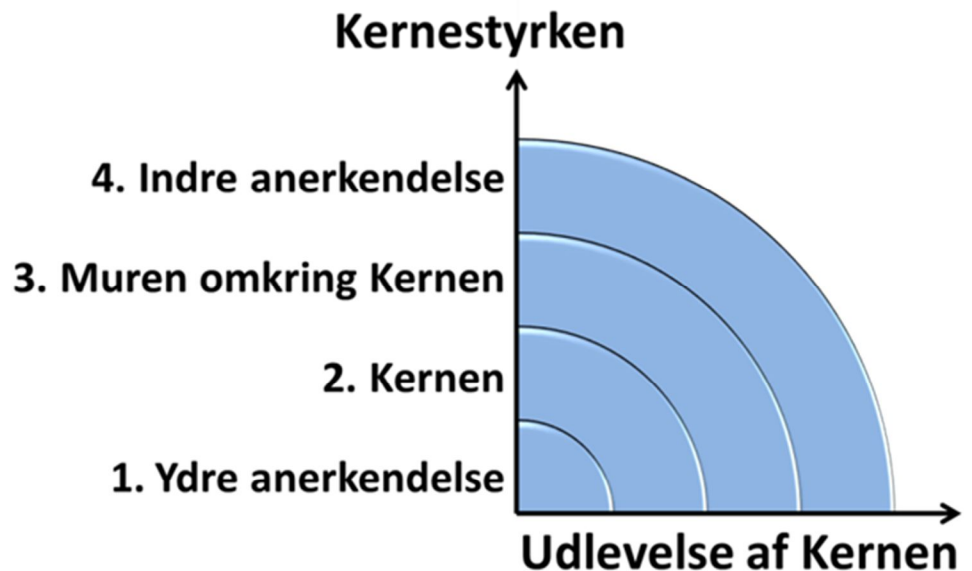


»Jeg kunne mærke Kernen som en dyb meningsfuldhed i brystet. Allerede dér vidste jeg, at det var essensen af mig.«

»Kernen er altså essensen af dig. Indeholdende hjerte, værdier og sjæl/ånd. Kernen er den samme hele livet igennem.«

Hvad er Kernestyrke?

Det er vidt forskelligt, hvor meget man kan udleve sin kerne. Figuren herunder viser, at jo længere, du bevæger dig opad ad Y-aksen og får opbygget din Kernestyrke, des mere får du mulighed for at udleve dit sande jeg; altså opnå større selvværd og styrke til at få frihed til at være dig!



Gennem opvækst og ungdomsår bygges der imidlertid en tyk mur op omkring Kernen. Muren består af normer, regler, opdragelse, traditioner og overbevisninger om, hvad der er "rigtigt", og hvad der er "forkert". Hvis Kernen ikke bliver styrket samtidig gennem anerkendelse af den, du er, men kun for det, du gør; vil muren omkring Kernen blive så solid og Kernen så lille og indskrumpet, at du ikke vil kunne udleve *dit sande jeg*.

Du vil derfor lade dig flyde med strømmen uden at være tro mod dig selv. Mangel på Kernestyrke viser sig i meningsløshed og en følelse af utilstrækkelighed. Du kan have en fornemmelse af at være skuespiller i dit eget liv, og du lader dig styre af, hvad andre forventer af dig og/eller af, hvilke succeskriterier, der er i dine omgivelser.

Et eksempel kan være "den pæne pige", der er blevet voksen. Den "pæne pige" higer efter anerkendelse for det, hun gør; og har gennem hele opvæksten manglet anerkendelse for den, hun er.

»Den 'pæne pige' higer efter anerkendelse for det, hun gør; og har gennem hele opvæksten manglet anerkendelse for den, hun er..«

Mit ønske for dig

Mit ønske for Kernestyrke Konceptet er at styrke *din* Kerne, skabe indsigt i, hvad din Mur indeholder og nedbryde dét af den, der forhindrer din Kerne i at blive hørt, set og anerkendt af dig. Det kan åbne mulighed for, at du kan leve i overensstemmelse med, hvad Kernen indeholder. Altså at opnå en frihedsfølelse til at turde være dig selv og handle ud fra dine sande indre værdier.

»Det kan åbne mulighed for, at du kan leve i overensstemmelse med, hvad Kernen indeholder. Altså at opnå en frihedsfølelse til at turde være dig selv og handle ud fra dine sande indre værdier.«

Nøgleordet er anerkendelse

Det, jeg oplever som værende én af de stærkeste drivkræfter for det moderne menneskes handlinger, er en konstant higen efter anerkendelse. På den måde bliver det dominerende for vores valg og prioriteringer, hvilke succeskriterier og normer, der er alment "godtaget" som værende rettesnoren i vores liv og i øvrigt, hvad "de andre" mon tænker om det, vi gør.

Opnåelse af anerkendelse i det miljø og den omgangskreds, du lever i, vil altså automatisk have tendens til at veje tungere end din egen anerkendelse af din Kerne – altså essensen af dig. Der er derfor risiko for, at du fuldstændig ubevidst træffer valg, der har til hensigt at skabe grobund for anerkendelse i dine omgivelser fremfor at træffe valg ud fra dine personlige værdier. Ligger dine personlige værdier meget langt fra det valg, du træffer, vil du let kunne opleve en utilfredshed med valget eller måske direkte meningsløshed.

»Ligger dine personlige værdier meget langt fra det valg, du træffer, vil du let kunne opleve en utilfredshed med valget eller måske direkte meningsløshed.«

Eksempel:

En kvinde lever i et ægteskab, hvor hun ikke trives, hvilket hovedsageligt skyldes manglende nærhed i forholdet. Hun mærker inderst inde en lyst til at bryde ud af ægteskabet og starte et liv for sig selv. På trods af dét og utallige forsøg på at blive glad ved at skabe denne nærhed, vælger hun at blive i ægteskabet, fordi "man ikke bliver skilt i hendes familie".

Kvinden træffer altså et valg ud fra det, der skal til for at opnå fortsat anerkendelse fra hendes omgivelser frem for at lytte til sig selv. Det er højst sandsynligt ubevidst, at hun ikke handler ud fra, hvad der er bedst for hende, da den uskrevne regel om, at "man ikke bliver skilt i hendes familie", måske er en "sandhed" for hende.

Problemet, med den anerkendelse som vi higer efter, er, at den kun er forbundet med anerkendelse for "det, du gør" og ikke for "den, du er". Rigtig mange valg og prioriteringer tager på den måde udspring i noget, der ikke tager hensyn til netop dét, *din Kerne* indeholder. Vi kan langt hen ad vejen sagtens leve et "godt liv" på den måde, men faren for følelsen af meningsløshed og diffus frustration ligger og lurser lige under overfladen; og især hos mennesker, hvor kompromisset bliver for stort.

Eksempel:

En ung mand starter på jurastudiet lige efter gymnasiet. Det har altid ligget i luften, at han skulle overtage og videreføre familiens advokatfirma. Studiet keder ham, men han tvinger sig selv til at færdiggøre det, da familien jo regner med ham, og 'man i øvrigt ikke springer ud af noget, før det er færdiggjort.' Han består med høje karakterer og til stor stolthed for familien. Han lever op til alles forventninger og træder ind i firmaet og viderefører det. Udadtil en stor succes. Men indeni føler manden en stor frustration og meningsløshed. Det bedste, han ved, er nemlig at befinde sig i naturen, og hans passionerede interesse for blomster og planter, er der slet ikke plads til at dyrke.

Det, der på overfladen ligner en succes, dækker på den måde over et menneske, der oplever meningsløshed og utilfredshed, fordi kompromisset er for stort mht. det, han fylder sit liv med i forhold til, hvad hans Kerne indeholder.

Kun din egen anerkendelse af dig selv kan gøre, at du opnår meningsfuldhed og følelsen af ægte personlig succes! Men, hvordan er det lige, at du anerkender dig selv, hvis du slet ikke rigtigt ved, hvem du selv er? Det spørgsmål møder jeg ofte, og mit bud på svaret er, at du ved at arbejde intenst på at lære at skelne mellem, hvad der er dig og hvad, der er *Muren*, kan nå rigtig langt!

»Problemet, med den anerkendelse som vi higer efter, er, at den kun er forbundet med anerkendelse for 'det, du gør' og ikke for 'den, du er'«

»En session hos Emilie har givet mig dybere indsigt og har givet mig mere end de 8 gange, hvor jeg har været hos psykolog... Det er som om, hun ser direkte ind i mig og fornemmer mig«

29 årig kvinde fra Odense

Den tillærte livsmanual

Vi ved alle sammen godt, at vi ikke bliver lykkelige af materiel overflod, snorlige hække og et pletfrit hjem. Så hvorfor bliver vi ved med at investere så meget tid i at opretholde dét? Og ofte prioriterer dét fremfor at dyrke vores passioner og essentielle værdier?

- fordi det er dét, vi har lært, medfører succes
- fordi det er trygt
- fordi det fylder tomrummet ud dér, hvor det meningsfulde skulle være
- fordi vi søger ydre kontrol da det giver en følelse af at have "styr på det"
- fordi vi forveksler den medfølgende anerkendelse for det, vi gør, med anerkendelsen for den, vi er

Nu skal du en tur op i helikopteren - op på metaniveau - og se på dine omgivelser. Du skal her fra observere, hvordan normer, uskrevne regler, medier og kultur sætter dagsordenen for, hvad der skal til for, at man bliver anset som værende succesrig. Vi skal også se på, hvad du har tillært dig af overbevisninger om dig selv og om, hvordan verden hænger sammen. Det er netop dét, du ser heroppe fra, der danner grundstoffet i Muren omkring din Kerne.

- Hvem bestemmer egentligt, hvordan du vælger at bruge din tid og dit liv?
- Hvem er det, der har ret til at definere "rigtigt" og "forkert"?
- Og er du overhovedet sådan, som dine forældre fortalte dig, at du er?
- Hvem er det, der bestemmer om der må være mælkebøtter i græsplænen og mellem fliserne på terrassen?
- Hvorfor er det, at vores hjem skal ligne dem i Bo Bedre?
- Hvem er det, der siger, at succesen findes i at fastholde et job, et ægteskab, en uddannelse, hvis hele vores væsen giver udtryk for, at vi ikke trives?

Muren

Gennem din opvækst og dine ungdomsår bygges der en mur rundt om din Kerne. Muren består altså af alle de normer og regler som tillæres gennem opdragelse, erfaringer, traditioner og dét, du har spejlet dig i i dine forældre. Sagt på en anden måde; Du oplæres både direkte og indirekte i, hvad der er "rigtigt", og hvad der er "forkert". Du tillærer dig dine omgivers succeskriterier, hvor f.eks. kontrol og perfektionisme bliver symbolerne for opnåelse af lykke og succes. Alt det, du lærer, lagres i en mur rundt om din Kerne. En mur, der bliver tykkere og tykkere jo flere overbevisninger du får, og jo stærkere de er indprintet.

Både dine handlemønstre i hverdagen og alle livets små og store valg tages med udgangspunkt i dét, denne mur fortæller dig. Den stærke mur overdøver dét din Kerne prøver at fortælle dig. Altså; Jo større og stærkere Muren er blevet, des sværere er det for din Kerne at bryde igennem Muren og påvirke dét, du gør.

Og jo mindre Kernen er blevet anerkendt og lyttet til, des sværere er det for den at bryde igennem Muren og have indflydelse på dine valg og prioriteringer.

På den måde foretager du rigtig mange valg og prioriteringer af din tid og dit liv på baggrund af, hvad du har tillært, er rigtigt og forkert og ikke på baggrund af, hvad din Kerne - altså dine unikke værdier, dit hjerte og din sjæl/ånd - indeholder.

»Muren består altså af alle de normer og regler som tillæres gennem opdragelse, erfaringer, traditioner og dét du har spejlet dig i i dine forældre.«

»Jo større og stærkere Muren er blevet, des sværere er det for din Kerne at bryde igennem Muren og påvirke dét, du gør.«

Der er med andre ord ikke sammenhæng mellem din adfærd og essensen af dig. Denne manglende kongruens skaber en ubalance, der kan føles som en diffus frustration, utilstrækkelighed, irritation eller meningsløshed. Ofte til stor forundring, da du jo objektivt set "har alt". Du får derfor måske endda også dårlig samvittighed over, at du ikke er glad og tilfreds. Ifølge den "tillærte manual" som din mur har instrueret dig i, "burde" du jo være "lykkelig", da du har opnået rigtig mange af succeskriterierne!

Eksempel:



En mor til en 10 måneder gammel dreng er netop kommet tilbage på job efter endt barsel. Hun har altid været god til og glad for sit job; men oplever nu en overvældende meningsløshed. Hun slår knuder på sig selv indvendig, mens hun gennemfører indkøringen i vuggestuen. Men fastholder sig selv i det, hun gør, fordi "det er hun jo nødt til". "Sådan er samfundet jo skruet sammen". Hun og hendes mand har hus, have og to biler, og de rejser på ferie to gange om året. Alligevel strejfer tanken om, at de jo rent faktisk godt kunne vælge at gøre noget andet dem ikke, selvom de har økonomisk mulighed for det. Hun gennemfører indkøringen og fortsætter jobbet; og lider samtidig under ikke mere at kunne udleve sin nye værdi – nærhed med barnet, som er kommet til hende med moderskabet.

Der er altså ikke kongruens mellem hendes adfærd – jobbet og dermed adskillelsen - og hendes nu vigtigste værdi.

Hæmmende overbevisninger:

"Jeg er en dårlig mor"

"Jeg er dum"

Støttende overbevisninger:

"Jeg kan, hvad jeg vil"

"Jeg finder altid en løsning"

"Jeg er stærk"

Bryd igennem Muren

Alle overbevisninger og tillærte strategier for, hvordan livet skal leves, er dog ikke dårlige; kun dem, der direkte spænder ben for, at du kan udleve din Kerne. Det er derfor vigtigt at skelne imellem støttende og hæmmende overbevisninger.

Du kan godt træne og oplære dig selv og din Kerne i støttende overbevisninger ved at gentage dem højt for dig selv; sig f.eks. højt til dig selv, at du er stærk. Gør du det tilstrækkelig mange gange vokser sandsynligheden for, at du rent faktisk føler dig stærk(ere). Omvendt kan du let blive pillet ned ved hele tiden at sige negative ting til dig selv.

Hvad gør du mon mest?

For at slippe ud af denne spændetrøje af forhindrende overbevisninger og tillærte normer om "rigtigt" og "forkert" skal du have indsigt samt klarlægning og italesættelse af Muren.

Komfortzonen

Du har som alle andre mennesker opbygget en form for "zone", hvor du lever efter nogle regler, normer og forudsigelige handlinger. Denne zone kaldes komfortzonen (tryghedszonen). Inden for din personlige komfortzone, oplever du tryghed. Komfortzonen er forskellig fra menneske til menneske. Du kan sagtens leve et helt liv her. Men husk, at "tryghed" ikke er det samme som "trivsel", "tilfredshed", "mening", "lykke" eller "glæde". "Tryghed" i denne sammenhæng dækker over noget, der er kendt for dig f.eks. kendte handlemønstre og reaktionsmønstre hos dine medmennesker. Man kan altså godt være i sin tryghedszone samtidig med, at man bliver f.eks. "holdt nede" af en ægtefælle.

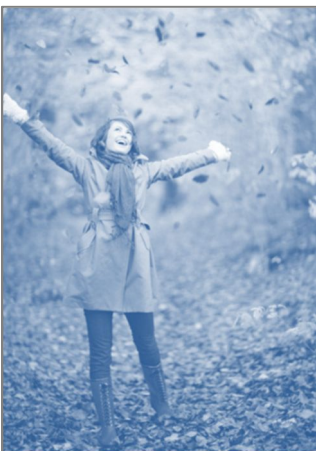
»For at slippe ud af denne spændetrøje af forhindrende overbevisninger og tillærte normer om "rigtigt" og "forkert" skal du have indsigt samt klarlægning og italesættelse af barrieren.«

»Man kan altså godt være i sin tryghedszone samtidig med, at man bliver f.eks. "holdt nede" af en ægtefælle.«

Strækzonen

Uden for komfortzonen ligger strækzonen. Du "advares", hvis du træder ud af din komfortzone og ud i strækzonen via en ny ukendt adfærd f.eks. ved pludselig at foretage valg ud fra dét, din Kerne fortæller dig. Advarslen kommer i form af nervøsitet, anspændthed og frygt og kan ofte ikke italesættes. Ikke desto mindre, så er det i strækzonen, at din personlige udvikling sker! Altså "skal" du presses ud i strækzonen på trods af det enorme ubehag, der kan være ved det.

»Anerkendelsen, som du møder i dine omgivelser, når du følger manualen fra Muren, vil nemlig (måske) udeblive, når du anerkender din Kerne som værende din guide i livet. Men det er netop her, du styrker din Kerne.«



Skrækken for strækzonen kan være årsag nok til ikke at turde forsøge at ændre adfærd og begynde at handle modsat/anderledes, end det du får besked på af din mur. Anerkendelsen, som du møder i dine omgivelser, når du følger manualen fra Muren, vil nemlig (måske) udeblive, når du anerkender din Kerne som værende din guide i livet. Men det er netop her, du styrker din Kerne. I strækzonen er du på ukendt territorium; hvor du måske ikke opnår anerkendelse for det, du gør.

Du skal ønske dig effekten; frihed, ro, balance, meningsfuldhed, autenticitet - så brændende, at netop dét ønske vejer tungere end frygten ved at træde ud af din komfortzone og risikere ikke at nyde anerkendelse fra dine omgivelser. Motivationen for at opnå denne effekt skal derfor dyrkes og trænes ihærdigt samtidig med, at din Kerne skal styrkes gennem opdagelse af dine ressourcer og anerkendelse af dig selv.

Det første skridt

Det sværeste skridt er det første. Og det er også det vigtigste og det, der kræver mest energi; men som også genererer mest energi!

Det første skridt starter den positive spiral, hvor du gradvist tør handle mere og mere ud fra din Kerne. I det, du gør det, viser du dig selv den anerkendelse af Kernen, som skal til for at styrke den. Den styrkede Kerne vil guide dig til yderligere nedbrydning af Muren.

Den positive spiral er startet!

»Det sværeste skridt er det første. Og det er også det vigtigste og det, der kræver mest energi; men som også genererer mest energi.«

Eksempel:

En ung kvinde har nu i over tre år gået som katten om den varme grød og været lige ved at melde sig ind på et dansehold. Hun elsker at bevæge sig i takt til høj musik, der får pulsen op. Hun føler en kæmpe stor frihed, når hun danser alene i sin lejlighed, og hun drømmer om at lære dans og at være en del af et pulserende hold sprængfyldt med energi og fælles passion for dansen. Hendes skræk for at skille sig ud, fordi hun er nybegynder på holdet, har afholdt hende fra at springe ud i det og opleve sit livs dans! Hun har altid været vant til at være den bedste til alting, hun gør og har vundet stor respekt for det. Hun er meget kontrollerende og perfektionistisk og finder stor tryghed i det mønster.

Kvindens skræk for at træde ud af komfortzonen og ud i strækzonen afholder hende altså fra at udleve sin frihedsskabende værdi og opleve sit livs dans. Hun føler simpelthen ubehag ved tanken om, at hun skal stå foran andre mennesker og smide perfektionismen og kontrollen overbord, fordi hun er nybegynder.

For at motivere hende til at turde tage springet skal hun fokusere på den effekt, det vil kunne have på hende at gøre det. Lysten til at opnå effekten kan på den måde komme til at veje tungere end frygten for at smide kontrollen og skille sig ud.

Dit ordvalg sladrer om dig!

Stop op, hver gang du begrundet en handling eller et valg ved brug af ordene: *bør, skal, nødt til*. Spørg dig selv, hvordan det kan være, at du bruger netop de ord? Dit ordvalg sladrer nemlig om dig!

»Start en indre dialog og stil spørgsmålstegn ved, hvem der bestemmer og sætter reglerne for, hvad du bør, skal og er nødt til?«

Hvordan kan det mon være, at du ikke i stedet for bruger ordene: *vil, ønsker, vælger*? Start en indre dialog og stil spørgsmålstegn ved, hvem der bestemmer og sætter reglerne for, hvad du bør, skal og er nødt til?

Ordvalget fortæller dig, om det er tillærte normer og regler og ikke mindst andres forventninger til dig, der styrer din adfærd. Hvis du *ønsker at være tro mod dig selv*, skal du handle ud fra *vil, ønsker, vælger*, som bruges, når du handler i overensstemmelse med dine sande indre værdier; altså din Kerne!

Din nye livsguide

Kender du egentligt dine sande indre værdier?

Ved at få klarlagt dine sande indre værdier får du mulighed for, at du kan leve et liv, hvor du gør plads til alt det, der er det allervigtigste for dig helt personligt. Lever du ud fra dine sande indre værdier, kan du skabe en tilværelse indeholdende en følelse af meningsfuldhed, personlig succes og lykke.

Stol på din mavefornemmelse som fuldstændig kompetent vejleder, når du skal foretage et valg. Mavefornemmelsen kan hverken måles, vejes eller sættes ord på, hvilket gør, at mange ikke anerkender den som værende god nok som begrundelse for, hvorfor du vælger at gøre, som du gør.

Det kan også stille dig på en hård prøve at sætte andre ind i begrundelsen for et valg, der er truffet ud fra en mavefornemmelse; men husk, at ingen andre end du selv har "krav" på at "forstå" og "godkende" din beslutning.

Det er altså helt ok, at du ikke nødvendigvis kan sætte ord på og forklare dig. Det gør ikke din beslutning mindre værd eller utroværdig. Tværtimod; hvis du er typen, der er god til at mærke dig selv, så kan mavefornemmelsen være din mest troværdige rådgiver. Prøver du at sætte rationelle forklaringer og argumenter på din fornemmelse, kan du faktisk let rode dig ud i at komme til at tvivle på det, du mærker og derved pludselig synes, at din begrundelse er vag.

»Lever du ud fra dine sande indre værdier, kan du skabe en tilværelse indeholdende en følelse af meningsfuldhed, personlig succes og lykke.«

»Hvis du er typen, der er god til at mærke dig selv, så kan mavefornemmelsen være din mest troværdige rådgiver.«

Hvis du prioriterer din tid både professionelt og privat, så du skaber kongruens mellem adfærd, værdier og identitet vil du opleve dit liv som værende meningsfuldt! Altså, hvis dét du beskæftiger dig med (de handlinger/valg, du foretager dig) og dine værdier stemmer overens, vil du opnå større meningsfuldhed og autenticitet.

Altså få frihed til at være dig, fordi du har formået at nedbryde Muren og nu lever med din Kerne som din nye livsguide.■

Digt

Jeg er bare

Mærker solens læber kysser min kind
Mens den spreder guldglimmer ud over søens bølgende spejl
Vinden fejer blidt gennem mit hår
Sivene danser i takt til bølgeskvulpenes klukken
Den lette bomuldskjole aer blidt min hud
Luften fyldes med syrenernes duft af min barndoms leg
Hører min søsters grin
Sanseindtrykkene smelter sammen i mig
Jeg er bare
Er bare lige nu
Er bare lykkelig
Sugertil mig
Og giver slip

www.emiliekrogh.com

Guide til din Værdiafklaring

»Jeg har lært at lytte til min mavefølelse og sige fra uden at føle mig som et dårligt menneske«

37 årig kvinde fra Holte

Formålet med din Værdiafklaring er at få klarlagt, hvilke værdier du skal have i dit liv for at opleve en følelse af ro, balance, meningsfuldhed og lykke.

En værdiafklaring danner et øjebliksbillede af dine vigtigste værdier i den livssituation, hvor du er lige nu. Den er derfor ikke fuldstændig stationær. F.eks. vil en person, der netop ligger i skilsmisse pga. partnerens utroskab måske have tendens til at vægte troskab meget højt, hvor i mod andre måske slet ikke har den værdi med, fordi den ikke fylder lige nu, selvom den er vigtig.

De 10 trin til din Værdiafklaring:

1. Tænk på 3-6 gode oplevelser du har haft, hvor du var *virkelig* lykkelig
2. Tag én oplevelse af gangen og brainstorm på, hvad det var du følte/hvilke værdier du udlevede eller som fyldte dig, da du havde oplevelsen (ex. frihed, passion, nærhed, kreativitet)
3. Skriv hver værdi ned. (Der kan sagtens komme til at stå 15-20 værdier).
4. Nu skal du danne dig et overblik over værdierne

5. Derefter streger du de 5 mindst vigtige værdier ud. Det betyder ikke, at de ikke mere skal være i dit liv, men der er bare nogle, der er vigtigere i din nuværende livssituation. Måske ligger nogle af værdierne også så tæt på hinanden, at de kan "dække" over det samme og derfor kan du streg den ene (f.eks. kunne nærhed og nærvær "slås sammen", eller styrke og vilje. Det er meget individuelt, hvad man lægger i ordene, så dette er kun eksempler. Måske er vilje og styrke slet ikke det samme i *din* verden!)
6. Du fortsætter med ovenstående, indtil du kun har 10 værdier tilbage på papiret
7. Nu tager du et nyt stykke papir og skriver alle ti værdier ned i prioriteret rækkefølge. Giv dig god tid og vej værdierne op mod hinanden og mærk efter
8. Nu skal du slette 5-7 værdier fra listen. Husk, at dét, at du sletter dem ikke er det samme som, at de skal ud af dit liv. Der er blot noget, der er vigtigere lige nu!
9. Din slutliste, der nu er på 3-5 værdier, viser dig, hvad der skal være endnu mere af i dit liv for at opnå en følelse af lykke og meningsfuldhed
10. Du skal nu til at forsøge at klarlægge, hvordan dine værdier skal få plads i din hverdag. Du skal stille dig selv mange spørgsmål for at nå frem til en klarhed over, hvad du skal skære ned på, og hvad der skal være endnu mere plads til. De "10 Powerspørgsmål" som du modtager, når du tilmelder dig mit nyhedsbrev kan hjælpe dig rigtig godt på vej. Men husk, at ændringen og effekten sker først, når *du handler på dét*, dine refleksioner fortæller dig!■

»Emilie er meget varm, tillidsvækkende og lyttende, hvilket gør, at jeg føler mig respekteret og giver mig følelsen af at kunne sige alt uden at blive dømt.... Jeg kan nu bryde de normer, som jeg har "siddet fast i"..... Jeg har udviklet mig, fået mere selvtillid og føler mig stærkere. Det er jeg bare så glad og taknemmelig for.«

Gift mor fra Vedbæk

Ved du, hvem du er?

Udgivet d. 23. maj 2012 på coach.dk, hvor Emilie Krogh er tilknyttet som ekspertblogger.

Når én af mine kunder får stillet spørgsmålet "Hvem er du?" oplever jeg rigtig ofte, at de svarer på spørgsmålet "Hvad er du god til at lave?"

Jeg lytter naturligvis med interesse og engagement, og når talestrømmen så stopper, prøver jeg igen at spørge hvem de er...

Ofte til stor forundring...og helt ærligt, det forstår jeg godt; man opsøger jo ikke en coach for at få stillet det samme spørgsmål igen og igen...

Jeg synes, det er tankevækkende, at så mange mennesker forbinder dét at have kompetencer inden for et vist område med beskrivelsen af deres identitet. Selvfølgelig fortæller kompetencerne rigtig meget om deres interessefelt og om, hvordan de er som personer. Men det bliver jo så min fortolkning og opfattelse af, hvad der gemmer sig bag evnerne.

Og hvad så med dem, der ikke selv synes, de er "gode til noget særligt"? Hvem er de så, hvis identitet primært beskrives med, hvad vi er gode til at lave?

Jeg synes, det er tankevækkende overvejelser.

Jeg oplevede forleden dag, da jeg coachede en kvinde, der var "in between jobs" (som det vist hedder nu), at hun havde rigtig store vanskeligheder med at fortælle, hvem hun var. Hun havde tydeligvis bundet hele sin identitet op på den stilling, som hun nu ikke havde mere. Frustrationen var ikke til at overse.

Skrøbeligheden i at binde hele sin identitet op på, hvad man beskæftiger sig med, blev her meget tydelig for mig. Og for hende.

Hun vidste simpelthen ikke "hvem hun var" nu, hvor hun ikke havde sin titel at støtte sig til mere. Og hvad sker der så med selvværdet? Er det taget fra hende sammen med titlen?

Hun indeholdt selvfølgelig stadig alle kompetencerne; men hvad var det værd for hende nu udover, at de selvfølgelig kunne være billetten til næste titel, som jeg ikke er i tvivl om, at hun snart får.

Men inden det sker, vil jeg hjælpe hende med at finde svaret på mit spørgsmål: "Hvem er du?" ■

Jeg lærte, at jeg var dum

Udgivet den 4. april 2012 på portalen levlykkeligt.dk. Udvalgt som ugens blog-indlæg af Magasinet Psykologi.

Matematik i gymnasiet var virkelig noget af en dræber for mig. Sinus, tangens, pi og alle deres fætre og kusiner er jeg aldrig blevet gode venner med. Det var simpelthen ren volapyk for mig.

På trods af intensiv specialundervisning hos en gammel nisse, der tilbød lektie-hjælp indenfor matematik og fysik, forekom det mig fuldstændigt og aldeles umuligt. Ja, den stakkels mand fik virkelig sin sag for med mig...og jeg har vist nærgivet ham hjertestop af frustration over mine manglende evner ;)

For jeg fattede ikke en brik! Det eneste, jeg lærte, var, at jeg åbenbart var dum.

Det følte jeg virkelig, at jeg var.

Jeg oplevede, hvordan mange af mine klassekammerater syntes, det var legende let, hvilket gjorde, at jeg følte mig endnu dummere. Jeg var godt nok en af de bedste indenfor dansk og religion, og hvis nogen fremhævede dét overfor mig, slog jeg det hen, fordi jeg jo syntes, at netop de fag jo var så indlysende nemme og sjove, så jeg ikke kunne opfatte de fag som noget særligt at være god til.

Min evne til at opfange stemninger, min voksende digtsamling og min spirende interesse for selvudvikling inspireret af Kierkegaard holdt jeg helt for mig selv. For det første vidste jeg ikke, at evnerne var noget særligt; og for det andet oplevede jeg dem som værende ligegyldige for omverdenen. Ja, måske endda lidt pinlige.

I det miljø jeg voksede op blev alting målt og vejret for at fastslå, om der var tale om en succes eller ej.

Store biler, palælignende huse og mine venners forældre med de helt rigtige titler på visitkortet, var hverdagskost, og blev dét jeg målte mig op imod. De fleste af mine kammerater skulle – det forventedes jo af dem - læse fag som jura, handel, medicin, ingeniør efter endt studentereksamen.

Mine evner og min voksende interesse for selvudvikling passede ikke ind. Jeg opfattede mig selv som forkert. Mit selvværd krakelerede. Jeg forsøgte at passe ind i en af "kasserne", men kunne ikke leve op til kravene, når der skulle måles og vejes.

Først som voksen har jeg fundet ud af, at det, jeg indeholder slet ikke "bare er noget alle kan". Jeg besidder rent faktisk ret unikke evner indenfor indlevelse og empati. Jeg oplever virkelig, at mennesker kommer til mig – også ingeniører og phd.-studerende!- og det jeg giver dem med hjem er med til at forøge deres livskvalitet.

Hvor er jeg dog bare taknemmelig for, at jeg blev opmærksom på mit potentiale. Det har vist mig vejen til mit livsformål, og dermed givet mig selvværd og selvtilid til at turde bruge mine evner og hjælpe andre.

Gad vide, hvor mange mennesker, der hele livet går rundt og tror, at de er dumme, fordi de aldrig får mulighed (giver sig selv muligheden) for at få indsigt i alle deres fantastiske og unikke egenskaber.

Mit budskab er: Lad os gøre alt, hvad der er muligt for at hjælpe vores børn og medmennesker til at opdage deres skjulte talenter. Det vil gavne både individet og samfundet som helhed, da mange flere vil få et meningsfuldt liv. ■

Hvad er DIT livs dans?

Udgivet den 6. oktober 2011

Hvornår har du sidst sagt "Nej tak" til en invitation af den simple grund, at du hellere vil bruge din tid på noget andet eller sammen med nogle andre mennesker??

Hvornår gjorde du sidst noget, som var fuldstændig modsat dét, som alle forventede, du ville gøre, men som du virkelig havde lyst til?

Hvornår har du sidst rejst dig fra bordet efter aftensmaden, sat Shakiras Waka Waka på ipoden, skruet op og danset en fjollet dans med dine børn? Det kan anbefales! ;)

Er du egentlig klar over, hvor privilegerede vi danske kvinder er? Hver dag er én lang række af muligheder for at vælge til og vælge fra! Har du tænkt over dét? Hver dag har du mulighed for at gå mod strømmen; vælge at gøre noget helt andet end dagen før!

Du kan selvfølgelig også bare vælge at træde rundt i den samme trummerum uden at reflektere dybere over det væld af muligheder, som hver dag bare venter på at blive grebet. Det er jo selvfølgelig op til dig selv. Og trygt og sikkert er det da også...

Op om morgenen, bad, morgenmad (det sædvanlige), børn i tøj, skynde og småskænde på vej ud til bilen, aflevere børn, P3 i radioen på vej til arbejde, hente kaffe, sætte sig, rejse sig, kantine, snakke med de samme kolleger om de samme temaer som sædvanligt, hente kaffe, tilbage på pinden, jubi fri, købe ind, hente børn, skænde lidt på børnene, lave mad, mand hjem, hurtigt kys, hvordan har din dag været?, spise, rydde af, børn i seng, TV, arbejde, slukke lys, et mekanisk knald, godnat..... GAAAB!

Kunne du tænke dig at prøve noget andet? Hvad gør du så for at noget i dit liv skal være anderledes? For du gør vel et eller andet? Eller sidder du og venter på, at der skal ske noget?

At nogle andre pludselig kommer og serverer forandringen for dig på et fad med en lille instruktion om, hvordan du skal gribe godterne an?? Ja, så håber jeg da, at du sidder behageligt, for du kommer nok til at vente en rum tid!

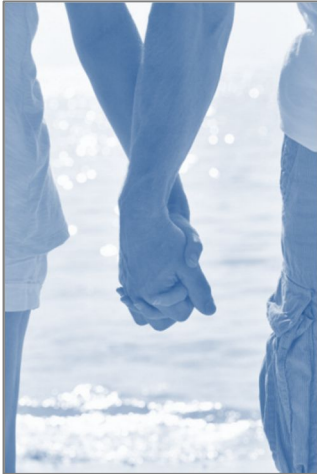
Der er ingen, der siger, at du skal starte med at quitte jobbet til fordel for at sejle Jorden rundt i en gummibåd, bestige Mount Everest med bare fødder ellign. noget andet fuldstændigt vildt. Du kunne jo starte med at finde ud af, hvad der egentlig giver dig energi og gør dig glad. Måske er der noget, som du tidligere foretog dig, som ligesom bare er gået tabt hen ad vejen?? Eller måske skal du prøve at træde ud af din komfortzone og se, hvad der egentlig sker derude, i strækzonen, hvor vanerne brydes, og der pludselig opstår mulighed for forandring?

Der er ingen opskrift på eller regler for, hvad du skal lægge ud med. Og det er netop det allermost fantastiske ved det! Det gør det jo netop muligt for dig at gøre lige netop dét, der vil give dit liv større værdi. Bare fordi jeg bliver total happy af at danse med mine børn og bonusbørn i køkkenet, betyder det jo ikke, at det er måden, du nødvendigvis bliver dét!

Hvis jeg ska lgive dig et godt råd, så vil jeg opfordre dig til at give lidt slip. Det gør ikke noget, at man er "lidt pinlig", som min ældste søn siger. Så længe det får smilet frem, så tror jeg virkelig, at det er værdt at gå efter. God fornøjelse med din "dans". ;) ■

Mine leve-livet-ord

Udgivet den 28. marts 2012



Lå i nat og tænkte på, hvor ufatteligt mange uskrevne regler, der findes i verden. Blev helt svimmel ved tanken om, at mange mennesker kæmper dagligt med at skulle kunne leve op til så mange regler og uudsagte forventninger. Og hvem er det egentligt, der laver alle de regler? Hvor kommer de fra? Kan det virkelig være rigtigt, at vi lever efter nogle regler, som vi ikke ved, hvem der har lavet, og som kun sjældent omtales eksplicit? Og hvorfor mangler mange af de allervigtigste? Fx. dem der handler om, at jeg skal lytte til, hvad min indre kerne fortæller mig, og at jeg skal have respekt for mig selv....

Derfor stod jeg op og begyndte at skrive det ned, som jeg tror, er det helt rigtige for mig at gøre for at have det liv, som jeg ønsker; altså lige ud over at sidde pænt ved bordet og tage tøj på inden jeg forlader mit hjem!! Jeg tænkte simpelthen: Hvordan vil jeg bruge mit liv; det eneste jeg nogensinde får? Jeg vil ikke kalde dem livs-regler, da selve ordet "regler" klinger dårligt i mine ører. "Regler" er for mig sådan nogle, som man skal have dårlig samvittighed over, hvis man ikke følger. Og hvad skal man dog bruge den dårlige samvittighed til andet end at bebrejde sig selv og dunke sig selv oven i hovedet?

Ordet "tjekliste" dur heller ikke. Hvem har ikke lavet lange tjeklister over alle de ting, der skulle ordnes, og så nydt at få overstået alle tingene punkt for punkt? Eller omvendt; måske aldrig have fået lavet et eneste "hak" på listen?!

Nej, min liste skal bestemt ikke overstås og hakkes af! Jeg vil LEVE og NYDE alt det der står på listen. Hoppe op og ned i punkterne, blande og mixe dem og være i dem igen og igen.

Derfor indeholder min liste heller ingen numerisk orden. Først havde jeg skrevet dem i punkt 1., 2., 3. etc. Men det er jo slet ikke MIG med alle de tal; så kan man jo fejlagtigt tro, at nogle punkter er vigtigere end andre. Og kun min livsudfordring kan vise, hvad der er vigtigst, hvornår.

Derfor døbte jeg listen "Min leve-livet-liste". Punkterne står hulter til bulter i deres egen orden eller mangel på samme, hvilket meget godt afspejler hele det væld af følelser og stemninger, som mit liv består af. Ved nærmere eftertanke dur ordet "liste" heller ikke for mig....associerer det for meget til en "indkøbsliste", hvor varerne står opdelt efter en orden, så hver varekategori står samlet; "frugt og grønt", "mælk og ost", "kolonial" etc.

Så her er mine "leve-livet-ord". Læs dem eller lad vær'. Lån, kopier eller lad dig inspirere af dem til at lave dine egne. Eller tænk "skøre kælling, hvad skal det dog til for". Du bestemmer selv!

- Anerkend dig selv for den, du er
- Lær af dine fejltrin og tilgiv så dig selv
- Accepter, at du ikke altid kan komme med rationelle forklaringer på, hvorfor du vælger, som du gør
- Ret dit fokus på det, der lykkes for dig
- Vær tro mod dig selv; følg ikke strømmen
- Omfavn dem, du elsker
- Vis omsorg for dem, der har det svært
- Grin, så tårerne triller
- Elsk, så tårerne triller
- Sig til dig selv, at du KAN og gør så det, du drømmer om
- Tilgiv dine nærmeste for deres fejl og mangler
- Husk, at frustration og irritation er indikatorer og alarmklokker, der fortæller dig, at der er en ubalance et sted i dit liv. Find udfordringen og tag action på det!
- Nyd de små strejf af lykke!

Om Emilie Krogh

Sygeplejerske og Certificeret Life Coach

Emilie er sygeplejerske, Sundhedscoach og Certificeret Life Coach.

Hun er også forfatter, inspirator, rådgiver, foredragsholder og ekspertblogger.

Emilie tilbyder følgende

- Personlig coaching
- Workshops
- Skype coaching
- Foredrag

GRATIS inspiration

Deltag i en gratis inspirationsaften.

- Se datoer på emiliekrogh.com

Gratis inspirationssamtale

- Bestil en tid, der passer dig.

Tilmeld dig gratis nyhedsbrevet på emiliekrogh.com og modtag "De 10 Powerspørgsmål til din personlige frihed".



Emilie Krogh Coaching

NORDkontor

Virumgade 7-9

2830 Virum

Tlf. nr.: 26 84 38 04

ek@emiliekrogh.com

emiliekrogh.com