



---

**tegn på  
at du har  
lukket dit  
hjerte**

---

## **I denne e-bog har jeg samlet 8 tegn på, at du har lukket dit hjerte.**

Det er virkelig et emne, som ligger mig på sinde og noget, jeg har arbejdet fokuseret med de sidste år. For når vi lukker vores hjerte og benytter maskuline strategier til at navigere i verden, så har vi tendens til at lukke af til den feminine del af os selv. Og så begynder vi at længes. Vi får fornemmelsen af at være på afveje. Og svaret på den længsel vi mærker ligger ofte i vores hjertes. Men et lukket hjerte er et hjerte, som ikke kan give os svar.

Før vi kan åbne vores hjertes, er det nødvendigt at opdage, at vi rent faktisk har lukket det. Det kan nemlig ske, og gør det oftest, helt og aldeles ubemærket, når vi igennem lang tid har løbet stærkt, ordnet, fikset og pakket følelserne væk. I ren og skær overlevelse, har vi været nødt til at lukke ned for det, der ellers indeholder hele vores essens. Vores vigtigste livskraft. Hjertet.

Før i tiden lyttede jeg ikke til mit system, når det bad mig stoppe op og tjekke ind. Jeg bed tænderne sammen og knoklede videre. Jeg kæmpede. Med livet. Med virkeligheden. Og værst af alt; mod mig selv.

I dag giver jeg mig over til systemet. Giver mig selv det, jeg har brug for. Selvom det slet ikke passer ind i dagen. Eller jeg giver mig selv alt det, jeg kan inden for rammerne. Jeg overgiver mig. For ellers lukker mit hjerte sig. Og så forlader jeg mig selv.

## **Hvad betyder det at overgive sig til sit system?**

Det betyder at vende hjem. For mig er det en søgen hjem til roen. Hjem til glæden. Hjem til hjertet. Det tror jeg, det er for mange kvinder. I hvert fald for dem, jeg har coachet de sidste 11 år. Fælles for langt de fleste, mig selv inklusive, er det, at vi befinder os i et paradoks: Når vi længes efter at vende hjem, kæmper vi. Og kamp er per definition maskulin. Vi bruger maskuline strategier, når vi forsøger at vende hjem til det feminine. Vi lukker vores hjertes og vores indre navigationsapparat i længslen efter at åbne hjertet. Det giver ingen mening! Og det virker heller ikke.

Hvis vi længes efter at vende hjem til vores feminine natur, hvis vi vil åbne hjertet på ny, så må vi bruge feminine strategier. Vi må ned i kroppen. Ud i naturen. Mærke det hele – og give os over.

Mange af os kommer til kort der. For vi er opdraget i det maskuline paradigme på lige fod med mændene. Vi har lært at vide, hvad vi vil, og vi har lært at gå efter det. Men sådan kan vi ikke åbne hjertet. Sådan kan vi ikke vende hjem til os selv.

På de næste sider får du mine 8 tegn på, at du har lukket dit hjerte. Måske vil det overraske dig, hvor forskelligt det lukkede hjerte kan tage sig ud. Ikke desto mindre er hvert enkelt tegn værd at holde øje med. For som jeg skrev tidligere, er vi nødt til at opdage, at vi har lukket vores hjerte, før vi for alvor kan åbne det igen. Vigtigst af alt håber jeg, at du i denne bog og i de 8 tegn (eller måske bare nogle af dem) kan genkende dig selv. Jeg håber, at du vil opdage noget om dig selv, som du ikke vidste, eller som du måske har gemt væk. Og jeg håber, at du, når du har læst den, kan begynde at åbne dit hjerte og lukke livet ind igen.

## *Tegn #1:*

### *Du siger nej til kvinderne i dit liv*

Og ja, det kan godt være, at du så siger ja til noget andet. At du jo er nødt til at prioritere. At du kun har så og så mange timer i døgnet. Men nej, den går ikke alligevel. Hverken din krop, din familie - og da slet ikke dit arbejde - er lige så vigtigt som "dine damer". Dine veninder. Dem, der ser dig. Holder dig. Og løfter dig.

Jeg siger ikke, at alt det andet ikke også er vigtigt. Men når det kommer til at tage vare på vores femininitet, så vinder kvinderne i vores liv. Hver gang. Sisters before misters, har jeg for nylig hørt...

De kan se os som ingen andre kan, og når vi holder os væk fra dem, er det måske fordi, vi holder os selv væk fra en sandhed, vi ikke vil se i øjnene. For vi godt ved, at vores veninder gennemskuer løggen - det vi gemmer - lige med det samme.

Det er kvinderne i dit liv, som afslører dig. Det er dem, som holder dig. Det er dem, du kan og skal spørge til råds. Det er dem, du skal have din sandhed fra. For det er dem, der kan tåle hele dig. Også de grimme sider, tvivlen, hysteriet og den enorme kraft, du indeholder. De dele du måske ikke har lyst til at vise din mand, dine børn eller dine kollegaer. Dem må dine veninder gerne se. Eller rettere: Dem kan dine veninder se. Også når du prøver at gemme dem.

Når vi ikke vil mødes med kvinderne i vores liv, når vi ikke vil åbne op for dem, når vi gemmer os fra dem, gemmer vi os også ofte for os selv. Dine damer hiver dig ud af dramaet og giver dig et nyt perspektiv. Det er dem, der hjælper dig med at pakke, når du er færdig. Giver dig det kærlige skub ud af døren, når du skal gå. Giver dig luft, når du skal fortsætte lidt længere. Det er dem, der er upåvirkelige af livets andre konjunkturer. De er med dig. Hele vejen. I gør det sammen. Ved at grine. Ved at kramme. Og skubbe. Og så griner I lidt mere. Måske hysterisk, men latteren forbinder jer - lige såvel som tårerne gør det.

Det er kvindefællesskab. Og det er helt essentielt for den feminine energi, at du lader dig selv indgå i netop det fællesskab. Du ved godt, hvem der er dine. Og dem skal du ikke bare dyrke, du skal skatte dem og passe på dem.

Når vi fortæller os selv, at vi ikke har tid til at mødes med dem, at arbejdet er vigtigere, at vi er egoistiske, når vi prioriterer tiden med dem, at familien har brug for os - så er vi på afveje. Når vi gør det, så skal vi se den røde alarmklokke og tjekke ind:

Er der noget, jeg løber fra? Er jeg i virkeligheden så udmattet, at dem, som skal holde mig oppe, ikke får lov? Eller er jeg faldet i den fælde, at jeg bare gerne lige vil klare det hele selv først, og så beder jeg om hjælp, når jeg får det bedre? Når det ser lidt pænere ud. Eller det ikke føles som om, jeg kræver noget af dem.

Hvad end du er blevet den, der tror, du skal bære hele verden alene, eller om det er fordi, du godt ved, at dine veninder sidder med den sandhed, som du ikke er klar til at høre, så er det et tegn. Når du trækker dig fra dine kvindefællesskaber, er det et tegn på, at du har lukket dit hjerte.

Og hvad gør du så? Du tager telefonen og sørger for, at du indenfor den

næste uge får set dem, der kan se dig.

Får drukket de bobler (altid en favorit i min verden), får gået den tur i skoven (også en favorit) eller bare lige drukket en hurtig kaffe på vej hjem fra arbejde (eller inden du møder på arbejde).

Selv 20 minutter tæller. Så længe du får det kram og giver en anden kær kvinde i dit liv mulighed for at se dig i øjnene.

## *Tegn #2:*

### *Du kan ikke mærke glæden*

Første gang kvinderne lander i stolen overfor mig ønsker de sig ro. Bare ro! Det hektiske liv er ved at løbe dem over ende, og de vil bare gerne være i fred og ro.

De plages af tankemylderet, af pligterne, af alle dem, som vil have noget fra dem, af "burderne" - og ikke mindst af længslerne.

Men når vi arbejder lidt dybere, opdager de, at roen egentlig bare er en mellemstation, fordi de simpelthen ikke kan mærke, hvad de gerne vil og livet er så hektisk, at de blot ønsker sig ro. Så de kan få en fornemmelse af, hvad de vil, hvad de længes efter, og måske oven i købet hvem de egentlig er. I dag.

Men ikke så langt inde i sessionen kommer noget andet til overfladen. Noget de ønsker sig mere end ro. De længes efter glæden. Det er et svar, der ofte kommer helt stille - og med stor sorg: "Jeg vil bare gerne være glad. Igen".

Når vi ikke kan mærke glæden længere, er det fordi livet - eller rettere hverdagen - er blevet en kamp. Det hele er blevet så alvorligt, så tungt, så stort et puslespil, at den eneste overlevelsesstrategi er at lukke hjertet, så vi ingenting kan mærke.

For der er ikke tid til tvivl. Der er ikke tid til svære følelser. Der er ikke

tid til længsler. Men når vi lukker for ubehaget, for det, der gør ondt og er svært, lukker vi også for den anden ende af spektret. Der hvor glæden bor. Hvis vi ikke vil mærke det, der banker på og sagte hvisker til os, at vi er på afveje, så kan vi heller ikke mærke glæden eller få adgang til latteren og begejstringen. Og så forsvinder lethedens også.

For ikke så længe siden sad jeg med en kvinde i en session, som kom til at omhandle glæden.

Efterhånden som hun fik skrællet lagene af, skreg det til himlen, at hun simpelthen ikke kunne mærke glæden mere. Der var blevet alt for meget gøren, alt for megen planlægning, alt for meget arbejde. Alt for meget kamp.

I den hverdag havde hun fuldstændig mistet fornemmelsen af sin egen glæde og var i stedet en sur mor, en træt chef og en vrissen kone. Når man er så træt, som hun var blevet, og har skrevet på regning så længe, så er det ikke bare taknemmelighedsdagbog eller fokusskifte, der kan fremkalde glæden. Det er års negligering af alt feminint i hende, som hun nu skal ind og tage hånd om. Det er en stor regning. Og jo større regning, jo længere tid eller jo højere er prisen.

Så hvad gør du? Du får adgang til glæden, når du tillader det hele at blive hørt, set og mærket. Det er den feminine natur og essens. At give sig over. Til livet. Du kan beslutte dig for at åbne hjertet, begynde at mærke livet, også selvom det betyder, at du så mærker det hele (herunder ubehaget, tvivlen og måske de presserende spørgsmål om dit arbejdsliv, dine relationer og dit liv, som du ikke rigtig orker at tage stilling til).



*Tegn #3:  
Du synes, det er din mands skyld*

Overraskende mange kvinder kommer til mig og fortæller, at de tror, de er færdige med deres ægteskab. De har ikke flere følelser for deres mand, og nu er han kun en irritationsfaktor. Af de helt store.

Nogle har gået med det så længe, at de faktisk ikke kan holde ud, at han krammer dem længere. De frabeder sig berøring. Og mit hjerte græder og krymper en lille smule hver gang, jeg hører det. For det gør ikke kun ondt på manden, det lukker også kvinden endnu mere ned.

Mange af kvinderne er faktisk allerede ved at pakke og sige endeligt farvel. De har gået med irritationen så længe, at de slet ikke kan overskue at skulle arbejde for ægteskabet. Mange siger til mig: "Jeg er gået for langt ud af en sti alene, jeg kan ikke se, hvordan jeg skal finde tilbage". Med andre ord siger de, at de har truffet beslutningen, men ikke tør handle på den. Når jeg forsigtigt foreslår, at de måske skulle lade deres mand vide, hvad de føler, eller netop ikke føler, kigger de skræmte på mig og siger endnu en gang: "Det er for sent".

Der tillader jeg mig at lægge coachen på hylden og spørge, hvordan de selv ville have det med at blive forladt uden at få en chance for at gøre noget anderledes, uden at få en advarsel? For ja, måske ved mændene godt, at den er gal (det skulle de gerne vide, når de ikke længere må røre ved deres kvinde). Men måske ved de heller ikke, hvad de skal gøre og sige. Så i stedet for at mødes i den tvivl, frustration og irritation, trækker de sig begge længere ind i deres skal.

Lige her begynder mit arbejde med disse kvinder. For det handler ikke om deres mand. Det handler om dem selv. Og det lukkede hjerte. De har lukket hjertet, fordi det gør ondt at skulle afvise. Og måske også blive afvist. Fordi det gør for ondt ikke at kunne mærke kærligheden længere. De har lukket deres hjerte, fordi det ellers blev uudholdeligt at være derhjemme.

Men det er ikke din mands skyld

Det bor hos kvinden. For det er vores hjerte. Før vi kan træffe nogen som helst beslutning om at gå, så er vi nødt til at åbne op og mærke det hele. Det kan godt være, vi stadig ender med at gå. Men. Jeg kan love dig, at den skilsmisse kommer til at se helt anderledes ud, når manden har fået et (ad)varsel, og vi har taget ansvar for vores eget hjerte, inden vi går.

Så jeg siger ikke, at disse kvinder ikke må gå. Jeg siger blot, at vi skal gå med et åbent hjerte i stedet for et lukket.

Og ja, det er et større arbejde. Og det kræver mod, udholdenhed og ikke mindst sårbarhed. Jeg tager i den grad hatten af for det arbejde. Men hvis ikke vi skulle gøre det arbejde for vores familie og manden, vi (måske) fik børn med, og ikke mindst, hvis vi ikke skulle gøre det arbejde for kærligheden, hvad skulle vi så gøre det for?



## *Tegn #4: Du har glemt latteren*

Det er ikke kun hjertet, mange af os kvinder har lukket for at kunne være i en hverdag med høje krav og højt tempo. Det er også hofterne. Mange af os har måske aldrig vidst, at vi faktisk kan åbne hofterne. Og at hvis vi ikke gør det, så kan vi ikke mærke vores lyst, vores sensualitet, vores kreativitet eller vores sprudlende feminine kraft.

Jeg troede, at åbnede jeg blot hjertet, så ville kærlighed, lyst, sensualitet og feminitet flyde til mig. Men så tog jeg på kvinderetreat, hvor vi arbejdede med vores sensualitet, vores hara-chakra, vores underliv og ikke mindst vores hofter.

Det var som at trykke på en knap til latter. Aldrig har jeg grinet så meget på fem dage, som jeg gjorde der i de andalusiske bjerge. Og det var en anden latter. Den kom fra et andet sted, end når jeg ellers grinede af noget sjovt. Den kom fra et legende, åbent og frit sted. Jeg lo så tårerne trillede. Jeg lo højt. Jeg lo mange gange om dagen. Jeg følte mig fri. Og åben.

Derfor er det ikke kun hjertet og kærligheden, vi skal åbne for. Vi skal også finde ind til latteren igen. Og den bor ikke samme sted. Den bor i dine hofter. I hvert fald bor der en glæde der, som langt de fleste kvinder, jeg møder, har lukket af for. Den glæde bor sammen med kreativiteten og sensualiteten. Den bor sammen med dit begær. Og når du åbner til det, får du latter. Masser af latter.



Hvordan åbner du så til den latter og de hofter? Du sætter dig selv fri. Du danser. Du kommer ned i din krop. Du mediterer med fokus på dit hara-chakra. Du synger. Du er sammen med dine kvindefællesskaber, ikke for at analysere endnu en verdenssituation, men for at le sammen med dem. For at tage let på livet. For at fejre livet. For at fejre at du er kvinde.



## *Tegn #5: Livet er blevet (lidt for) alvorligt*

Mange af os har fanget os selv i et enten/eller-liv. Enten gør jeg noget. Eller også gør jeg ikke noget. Det hele er blevet sort/hvidt og derfor måske også lidt tungt. Enten er der stilstand. Eller også er der fuldt fart på. Enten giver jeg slip. Eller også kæmper jeg. Når vi opdager, at vores tankegang er blevet enten/eller, er det ofte et tydeligt signal om, at vi er under pres. Når vi er under pres, er det nemmest at lukke hjertet for yderligere perspektiver, for de nuancer, som kun komplicerer en hverdag, vi i forvejen kun klarer med det yderste af neglene.

Skal jeg pludselig til at sætte mig i en andens sko for at forstå, hvorfor de valgte at gøre min dag elendig i dag? Når jeg i stedet for bare kunne afskrive dem eller hidse mig op? Skal jeg pludselig til at forstå, hvorfor mit barn i dag er brudt hysterisk sammen tre gange i stedet for bare at skælde ud eller give efter? Hvordan skal jeg rumme, at min mand skærer tomaterne anderledes, end jeg ville gøre det? Så er det (sgu) nemmere at gøre det selv.

Det kræver mere energi, end vi tror, vi har at rumme og se nuancerne. Så vi vælger at lukke hjertet i stedet. For vi tror, mennesker vil have svar. Vi tror, vi skal være klar hele tiden. Vi føler, vi skal være på og få tingene til at ske. Fremad.

Men hvad nu hvis der var et tredje perspektiv? Hvad nu hvis vores nær-  
vær og medfølelse var nok? Hvad nu hvis ikke alt behøvede en afklaring  
lige nu? Hvad nu hvis en krammer på gulvet var nok til det hysteriske  
barn. Hvad nu hvis den kollega faktisk havde brug for, at du trak på  
skuldrene eller bare trak hende til side og drak en kop kaffe og spurgte,  
hvordan det stod til derhjemme? Hvad nu hvis din mand fik et kys i  
nakken, en lille flirtende svingom i køkkenet - eller et lidenskabeligt kys  
lige på munden, selvom han skar tomaterne så fjollet.

Hvad nu hvis vi gik til det hele med lethed? Hvad nu hvis vi altid havde  
det perspektiv til rådighed?

For der er noget, der er vigtigere end fremad og løsning. Kærligheden til  
os selv og til andre er der, hvor det hele starter. Og slutter. I hvert fald  
for kvinder. Også selvom du ikke altid føler, du har kontakt til den læng-  
sel. For det gør ondt, hvis vi ikke får den kærlighed. Og den kræver, at vi  
slipper fremdrift. Slipper målet af syne for en stund og smelter ind i os  
selv, i relationen og i situationen.

Når vi er under pres, er det ofte for krævende. Så vi vælger at lukke. Vi  
vælger enten/eller. Vi vælger kampen. Men næste gang du er fanget i  
enten/eller, næste gang din tankegang bliver sort/hvid, så prøv med  
dette spørgsmål:

Hvordan ville det se ud, hvis jeg gik til denne situation/person/mig selv  
med lethed?



*Tegn #6:  
Du tager ansvar de forkerte steder*

Den anden dag havde jeg en session med endnu én af de mange seje  
kvinder, jeg er så heldig at arbejde med. Hun var under massivt pres på  
flere fronter. Det kender du måske?

Hun er allerede kommet meget længere, end hun er klar over. Har sluppet den mand, som ikke gjorde hende godt, også selvom hendes hjerte var knust. Det var oprindeligt det, hun hyrede mig til at støtte hende i. Men én ting kommer sjældent alene, og mønstrene nedeunder stak dybere end den mand. Og et brud af den slags slæber mange konsekvenser med sig i kølvandet.

Det har været et intenst forløb, men den sidste tid havde noget ændret sig. Hun var holdt op med sende mig updates. Min fornemmelse var, at hun var gået fra at gå igennem krisen til at gå udenom. Da jeg talte med hende, var det tydeligt, at det lige nu kun handlede om overlevelse.

Konsekvensen var umulig at overse: Hun havde forladt sig selv. Hun havde droppet at mærke efter.

Hun havde glemt det allervigtigste; at det eneste ansvar vi i virkeligheden har, er ansvaret for vores tilstand.

Måske kender du det? Den samme opgave kan på én dag være en leg, men på en anden tage timer og være så tung, så tung. Forskellen? Din tilstand. Hvordan du har det med dig selv. Om du er åben, eller om du er lukket. Om du er i kontakt eller kamp.

Lad mig understrege: Kamp og overlevelse er ikke forkert. Det er ganske naturligt at reagere sådan. Det er det, vi har lært. Men det er ikke hensigtsmæssigt. For vi kommer på afveje. Vi kommer ud af os selv. Og når vi er ude af os selv, får vi truffet beslutninger, som ikke tjener os og heller ikke tjener vores relationer. Vi er konfliktoptrappende i stedet for fleksible. Vi har tunnelsyn i stedet for overblik. Vi forcerer i stedet for at slippe.

Så det jeg gjorde sammen med min klient i går var, at få hende hjem til sig selv. Hjem til alle de følelser, hun havde lukket ned for, fordi det ikke passede ind i den travle hverdag med alt for mange arbejdsopgaver, advokater og møder med offentlige instanser. Hun var så bange. Men hun turde ikke mærke den frygt. Derfor kunne hun heller ikke mærke, hvad der var vigtigst og fik nedprioriteret det, der kunne få ubærlige konsekvenser.

Hun havde lukket sit hjerte, fordi det gjorde ondt og var svært. Hun havde lukket sit hjerte og var i stedet gået i gang med at kæmpe. Hun havde lukket sit hjerte og glemt sit vigtigste ansvar: Ansvaret for sin tilstand.

Jeg bad hende vende hjem ved at støtte hende i at mærke efter. Jeg bad hende mærke efter, hvad hun havde brug for. Jeg bad hende om at give slip på den ydre to-do liste, fordi jeg ved, at det kan hun sagtens tackle, når blot hun tager ansvar for sin tilstand.

Senere samme dag tjekkede jeg ind med hende og blev rørt til tårer. Hun havde committet sig til at rydde dagen for alt uvæsentligt for at tage ansvar for det, der var vigtigst. Og havde pludselig fået kontakt til en handling, vi slet ikke havde talt om. Den blødeste, mest sårbare handling; at ringe ham op, som hun kæmpede imod. Og fortælle ham, at hun var bange. Hun delte den frygt, hun havde fået kontakt til i vores session. Og alt ændrede sig.

Fordi hun turde mærke efter og vælge fleksibiliteten i stedet for kampen. Hun turde åbne sit hjerte og vise sig. Også selvom hun risikerede et angreb. Fordi hun tog ansvar for sin egen tilstand i stedet for opgaverne og de andre. Hun tog ansvar for sit indre i stedet for alt det ydre.

Hvis jeg kun kan lære dig én ting, er det netop det: At tage ansvar for din egen tilstand. Og det kan du kun sjældent, hvis dit system, dit hjerte, din krop er lukket. Derfra starter al transformation. Når vi smelter modstanden mod os selv, hvordan vi har det og virkeligheden.

Når vi kan rumme ubehaget såvel som storheden. Når vi kan sænke paraderne og tør sårbarheden. Når vi er konfliktnedtrappende, både overfor os selv og i relationen.



## *Tegn #7: Du overhører din krop*

Jeg gør det stadig. Det er min mest sejlivede overlevelsesstrategi. Jeg lukker af fra halsen og ned. Når jeg er under pres, og når jeg er bange. Men mest af alt, når jeg har modstand på virkeligheden og modstand

på, hvordan jeg har det. Eller; når jeg ikke ved. Når jeg ikke har svar, fordi kun tiden kan give dem. Så flygter jeg ind i mit rationale og op i hovedet med en effektivitet, jeg stadig kan skræmmes over.

Jeg flygter ind i klassiske forsøg på at regne fremtiden ud. Men også ind i dagdrømme. Faktisk bliver det tydeligere og tydeligere for mig, hvor destruktive dagdrømme er. Det er dem, der gør, at jeg tror på, at vi kan komme for sent til vores drømme. Vi kan tænke så længe på vores drøm, at når vi oplever den i virkeligheden, er den allerede gammel, fordi filmen har spillet adskillige gange i vores hoved. Det er dagdrømmene, alle de samtaler og scenarier, som vi ser på vores indre nethinde, der gør, at vi kommer til at flygte fra, hvordan vi rent faktisk har det lige nu. Dagdrømme dulmer.

## **Fælderne jeg falder i**

For en uge siden lavede jeg et par stræk på en måtte på gulvet (også kaldet yoga, hvis 10 minutter af den slags tæller) og opdagede hvor afsindigt ondt, jeg havde i min krop. Den var ikke bare øm. Det var som om, den havde fået tæsk. Over lang tid. Jeg blev overrasket. Men endnu mere ked af det. For den krop er jo min i døgnets 24 timer. Så hvordan var det nået dertil, uden at jeg havde opdaget det?

Nogle gange føles det som om, jeg står i et vakuum. Mellem noget, der er stoppet, noget jeg har sluppet og sagt farvel til, fordi jeg var klar til en ny begyndelse og noget nyt. Men det nye, som kommer, har ikke vist sig i sin fulde form endnu. Og lige der, mellem det gamle og det nye, er nok det sværeste sted for mig at stå.

For jeg ved jo ikke, hvor længe jeg skal stå der...

Derfor havde jeg spændt op, og ikke mindst lukket af, mens jeg ventede.

En anden helt klassisk fælde jeg falder i, når jeg lukker af for min krop, og dermed mit hjerte, er mit tempo. Jeg sætter simpelthen tempoet gevaldigt op. Jeg bliver hektisk. I min tale. I mine bevægelser. I mine ambitioner. Jeg løber, både udenpå og indeni. Som om vi kan tænke os fra kroppen. Eller løbe fra den.

For mig er sandheden ofte at finde i nuancerne midt i mellem det sorte og det hvide. At ja, der er sorg, sorg over det, jeg har sagt farvel til, men der er også taknemmelighed, over det, der er i mit liv lige nu. Der er smerten ved at give slip og leve med de svære konsekvenser, som også er en del af hverdagen lige nu. Men der er også glæden ved mit arbejde, gode venner og familie, mine børn og naturen. Men kun når jeg tillader alle signaler at blive hørt. Kun når krop, sjæl, hoved og hjerte alle er inviteret med.

Løsningen er altid den samme. Tilbage til kroppen. Yoga og dans er mine smutveje. Bare her på stuegulvet. Og så selvfølgelig vinterbadet eller det tidlige sommermorgendyp. Det er den mest effektive hjemvenden til mig selv, jeg kender. Komplet nulstilling. Nogle gange kan effekten vare hele dagen. Andre gange er det betydelig mere kortvarigt. Men jeg får det glimt af kontakt, jeg har brug for, for at blive mindet om, at jeg er lige her. Sammen med mig selv.

Og så selvfølgelig; ned i tempo. Langsommelighed. For så kan jeg høre og mærke min krop igen. Jeg sætter stikket i. Igen kan jeg mærke, hvor den gør ondt og er låst. Men jo også det modsatte: Hvor der er liv. Hvor der er lyst. Jeg kan mærke glæden boble igen såvel som sorgen, der får lov at komme til udtryk. Så ved jeg, at jeg er hjemme igen.



*Tegn #8:  
Du lægger låg på din længsel*

Det sker lige så stille. Jeg opdager det slet ikke. Det er nemlig så fristende at søge over i det, jeg mestrer. Det, der fungerer. Der hvor det føles godt.

Men i stedet må vi stille os selv spørgsmålet: “Hvordan kan jeg forblive tæt på min længsel?”

Med andre ord, hvordan kan vi blive ved med at lytte til længslen, også når det gør indebærer smerten ved netop ikke at have det, vi længes efter.

For det kan være smertefuldt, og krævende, at turde være tæt på det, som endnu ikke er. På det vi længes efter. Hvis vi længes efter samhörighed og ikke har den, er det nemmere blot at kigge den anden vej. Hvis vi længes efter ro, men ikke kan finde det gear, kommer vi paradoksalt nok ofte til at skrue tempoet endnu højere op. Hvis vi længes efter nye udfordringer eller mere kreativitet i vores arbejdsliv, kommer vi ofte til helt at negligere arbejdet og i stedet køre på autopilot.

Vi lægger låg på længslen og kigger den anden vej.

Men vi kan ikke lægge låg på uden at lukke hjertet. Når vi gør det, lukker vi ned for alt det, vi i virkeligheden længtes efter. Derfor må vi være villige til det indbyggede ubehag i længslen. Nemlig at længes efter det, som endnu ikke er. Gør vi ikke det, kommer vi længere væk fra os selv, selvom vi i virkeligheden længes efter at komme tættere på.

Det sker ofte helt ubevidst. Særligt fordi, når vi lægger låg på og søger over i det, vi trives med, så føles det jo faktisk som om, det går meget godt. Hvis vi vel og mærke holder det høje tempo og ikke mærker alt for meget efter.

Det er et hårdt - og hektisk - liv, vi lever på den måde. Men det værste er, at længslen forbliver en længsel, og oven i købet én, som styrer os fra det ubevidste som den der ulmende utilfredshed, vi ikke helt kan forstå hvorfor er der, og som også er svær at tillade, fordi det jo egentlig går meget godt, så hvorfor er jeg ikke glad.

Det kan være skamfuldt ikke at være tilfreds, og når skammen kigger frem, pakker vi længslen endnu længere væk. Men det er faktisk opskriften på et liv, som kun bliver mere hektisk og overfladisk at leve i, fordi vi ikke vil lytte til det, hjertet eller sjælen længes efter.

Så vil vi leve det liv, hvor vi har kontakt til livskraften, hvor det føles som om vi sætter stikket i, så er vi nødt til at være villige til at forblive tæt på længslen, med alt hvad det indebærer.

Hvordan gør du så det? Du tillader ubehaget. Du lytter til det hjerte og dets indbyggede længsel, også når det betyder, at du mærker en tristhed, at du mærker et savn eller en sorg over, at dit liv mangler netop det. Men når du er i kontakt, kan du gøre noget ved det. Når du er i kontakt kan du sige det højt. Når du er i kontakt, kan du tage ansvar for den længsel, så du ikke behøver at løbe fra den, og det liv, som faktisk er dit.

## **Genkender du dig selv?**

Der er ikke en rigtig og en forkert måde at leve livet på. Der er “kun” din. For de fleste er det en livsopgave at finde den vej og det er ikke en opskrift skrevet i sten. Det ændrer sig hen ad vejen.

Hvis du føler dig genkendt i disse 8 tegn, eller bare nogle af dem, er mit bud, at der er sider af dig selv, som ikke er i spil. Noget du mærker, men som du ikke ved, hvad du skal gøre ved. De fleste af mine klienter forsøger så enten at sætte tempoet op eller tænke sig til, hvordan det kan blive anderledes. Men vi kan ikke regne livet ud. Vi er nødt til at mærke efter. Særligt hvis vi gerne vil mærke livet.

Hvis du nu sidder og tænker “jeg vil mærke det liv, det er præcis det, jeg længes efter, men hvordan gør jeg”, så har jeg et godt forslag: begynd at lytte til noget andet end dit hoved. Lad et andet navigationsapparat guide dig. Måske tror du, at du ikke kan mærke efter. Men mit bud er, at du ikke tør. Eller at når du har mærket efter, har du kun mærket ubehag og derfor har du lukket af eller ned igen.

Jo længere tid vi går lukket af eller ned, jo mere ubehag er vi nødt til at mærke, før vi kommer ind til de pejlemærker, som viser os vores egen vej.

Jeg kan lære dig at mærke efter og turde være med ubehaget.

**Lige nu tilbyder jeg mit roste og populære sommerprogram [Hjertebanken Summer Intensive](#), som er et online forløb over tre måneder, som guider dig tættere på dig selv og dit hjerte. Det er en invitation til at bruge sommeren – og det forhåbentlig lidt lavere tempo – på at komme i kontakt med dig selv igen.**



Du sparer kr. 2.000,- lige nu og får **Hjertebanken Summer Intensive** til kun kr. 700,-, som også kan betales i to rater.

Vil du endnu mere hjerte og endnu mere åbenhed tilbyder jeg også et kvinderetreat:

**Slip Kampen, Kvinde - åben dit hjerte** og luk livet ind, hvor vi laver alle de øvelser og al den interaktion med os selv og andre, som kun er mulig, når vi mødes i virkeligheden.

Det næste retreat afholdes d. 6.-9. oktober, 2017 ved Vesterhavet.

Det starter med en villighed. En villighed til det hele liv i stedet for kun at ville lykken. Livet er også besvær. Det interessante er, at når vi er villige til besværet, så får vi også mere glæde. Så føles det som om vi kommer tættere på. Tættere på os selv. Tættere på vores relationer. Tættere på livet.

Må du turde lytte til længslen - og ikke mindst hjertet.

Kærligst,  
Lykke



**LYKKE RIX**