

Sara Sonne

KONTAKT

– En guide
til at stå
stærkere,
som det
menneske
du er.

● TIL DIG OG DINE INDRE RESSOURCER

Indholdsfortegnelse

Forord

Introduktion

De tre trin

1. **Ansvar**

Billede: »*Verden er til for dig*«

Billede: »*De stærkeste rødder har træer i blæst*«

Refleksion: »*Motivation*«

2. **Kontakt til dig og dine indre ressourcer**

Billede: »*At finde hjem*«

Kontakt til dig - Fire trin

1. **Beslutningen**

2. **Træning af kontakten**

Billede: »*Feeling blue*«

Billede: »*Der er altid lys*«

Meditation: »*Åndedrættet*«

Guidet Visualisering: »*Hjertet*«

3. **Håndtering af smerte og følelser**

Øvelse: »*Indre barn*«

Billede: »*Dråben*«

Øvelse: »*Din historie*«

Billede: »*Slip hjertet fri*«

4. **Selvkærlighed**

Kontakt til dine indre ressourcer

Kontakt til din indre kerne

Øvelse: »Kontakt til din indre kerne«

Øvelse: »Tilstand«

Hvad vi kan bruge den dybe kontakt til

Øvelse: »Din sjæls ja og nej«

Øvelse: »Mit sted«

Redskabskassen

Billede: »Yin«

Billede: »Yan«

Den dybe kreative kontakt

Billede: »Wu wei«

Fire trin til den dybe kreative kontakt

1. **Kærlighed før kreativiteten**
2. **Rammer og tid**
3. **HVAD, HVORFOR og HVORDAN**
4. **Giv slip og gør noget andet**

Dit kreative kit..

Hvad skal vi egentlig med den her dybe kreative kontakt?

3. Bevar din kontakt

Billede: »Åndehul«

Ankre

Billede: »Lad os gøre det sammen«

Forord

Indimellem tænker jeg på, om min bog egentlig er relevant. Det hele forekommer mig pludselig så simpelt, så enkelt og så ligetil.

Men så husker jeg, hvor kompliceret det var engang. Hvor smertefuldt og hårdt det var at være i livet. Hvor længe jeg prøvede at finde vej. Hvor mange blindgyder jeg fór vild i undervejs. Og hvor længe jeg ønskede at finde en anden vej. En anden måde at være i livet på. En måde, hvor jeg kunne stå stærkere, som lige præcis det menneske jeg er. Og hvor jeg, med kærlighed og stolthed, kunne byde ind med det, til andre og til livet, som lige præcis jeg havde at byde ind med.

Så selvfølgelig skal denne bog skrives. Til dig, til alle jer, som også indimellem farer vild her i livet. Til dig, som også glemmer, hvem du er, og hvor du skal hen. Og til dig, som godt ved, at der findes flere ressourcer, mere energi, mere kreativitet og mere glæde gemt indeni dig.

Men som måske godt kunne bruge lidt hjælp til at finde derhen.

Bogen er skrevet med et ønske om at skabe refleksion. Og hvis jeg er heldig, indsigt. Måske for at opdage, at der er andre måder at være i verden på, end den du kender lige nu. Det var der i hvert fald for mig. Der var en anden måde, hvor jeg, med større accept og kærlighed til det menneske jeg er, kunne tage det fulde ansvar og stå stærkere i livet, som det er.

Jeg ved selvfølgelig ingenting om dig. Jeg ved ingenting om, hvem du er, og hvor du skal hen. Men jeg ved én ting. Jeg ved, at når du begynder at skabe kontakt til dig selv og dine indre ressourcer, når du begynder at stå stærkere, som det menneske du er, med alt hvad du indeholder, da ved du det selv...

Introduktion

Du skal som det første vide, at det at skabe kontakt til dig selv og dine indre ressourcer på ingen måde er kompliceret. Det er faktisk ganske enkelt.

Vi har alle sammen uanede mængder af energi og ressourcer til rådighed, og det har vi sådan set altid haft.

Mange af os kommer bare nemt til at lukke ned for denne kontakt til os selv. Vi bliver revet med af vores tanker og følelser. Af alt det vi tror, vi skal og bør. Af alt det vi har lært om, hvad der er rigtigt og forkert. Og af alle de ting, der foregår omkring os, og som vi hver især vælger har en betydning for, hvem vi er, og hvad vi skal.

For nogle kommer det endda til at føles som nødvendigt, og måske som den eneste mulighed, at lukke helt ned for sig selv, for at tilpasse sig sit eget mindset og de sammenhænge vi indgår i.

Hvis vi lader vores oplevelser og vores fortid danne vores mindset, hvilket er helt normalt, og det de fleste gør, er det nemt at blive forvirret. Især, hvis det betyder, at vi kommer til at bevæge os langt væk fra vores naturlige tilstand, og den vi inderst inde er.

Over tid vil vi måske opleve det som tristhed, træthed, meningsløshed, manglende motivation og kreativitet. Eller som en følelse af stress eller sorg i perioder af vores liv.

Og så er vi måske ikke engang selv klar over, hvor langt væk vi er kommet...

På et tidspunkt kommer nogle af os til at længes. Længes efter noget andet. Noget der var, eller noget der måske kommer.

Vores krop fortæller os det. Vores krop husker. Den husker, at der var engang, hvor vi havde større kontakt til os selv og vores naturlige tilstand. Den husker den tilstand, hvor livsenergien strømmer helt af sig selv. Der, hvor du kan mærke dig, det du står for, og den du er. Der, hvor du kan mærke dine ressourcer, kærligheden til dig selv og til verden. Og derfra, hvor du føler dig fri til at navigere i livet og gøre det, der er rigtigt lige præcis for dig.

Den længsel kan være en start.

En start på noget nyt. Noget andet end det du kender og har kendt indtil nu. En start til at komme i større kontakt med dig selv igen.

For det er muligt at skabe større kontakt til sig selv igen. Måske skal vi bare bruge lidt tid på at åbne op. Måske har vi glemt, at vi rent faktisk har adgang til os selv på den her måde. Måske kan vi ikke huske, hvordan vi gør. Eller måske tror vi, at det er alt for svært for lige præcis os og kun en mulighed for særligt udvalgte mennesker.

Men alle kan, og det er aldrig for sent. Uanset, hvor meget eller hvor lidt man har lukket ned. Der vil altid være ressourcer at komme i kontakt med og mange flere, end vi overhovedet kan forestille os.

Kun, hvis man har lyst selvfølgelig. For der er ikke noget, man skal. Det er der aldrig. Heller ikke det her.

Kan du mærke, at du virkelig ikke gider det her, så lad være. Måske skal du bruge din tid på noget andet. Noget andet som er vigtigt for dig.

Men sidder du med denne bog i hånden, er der måske en grund til det. Måske er der noget i dig, der godt ved, at der er mere at hente indeni dig. Måske er du nysgerrig på at finde ud af, hvad det er, og hvad du kan bruge det til.

Og så skal du endelig læse videre. For det er lige præcis det, den her bog handler om. At dykke ned under alt det der støjer, både inden i og udenfor dig, så du kan få større

kontakt til dig og dine naturlige indre ressourcer. Så du kan mærke det menneske, du er. Og så du kan bruge dine ressourcer fuldt ud og vælge de veje, der er rigtige lige præcis for dig.

Som nævnt, er det faktisk meget enkelt at komme i kontakt med sine indre ressourcer. Men det betyder bestemt ikke, at det ikke kan være svært, og det betyder heller ikke, at det sker som et hurtigt quick fix, tværtimod.

Ønsker du en varig kontakt til dig selv og dine indre ressourcer, så du kan leve i større autenticitet og styrke, og være tro mod det menneske du er, så kræver det, som alle andre grundlæggende ændringer, træning og vedholdenhed.

Til gengæld behøver det ikke nødvendigvis at tage så meget af din tid, da du kan træne din kontakt, uanset hvor du er, og hvad du laver.

For er det i virkeligheden ikke det, det hele handler om? At få kontakt til sig selv og sine indre ressourcer og bringe det i spil i verden? Så du kan byde ind med lige præcis det, du har at byde ind med, og som er særligt lige præcis for dig?

Hvis du gør det, vælger at skabe en dybere kontakt til dig selv, vil du opleve mere energi, mere retning og mere ro på alle områder i dit liv.

Det hele bliver bare mere enkelt, mere ubesværet og mere klart...

På rejsen dybere ind i dig selv, som du er meget tæt på at gå i gang med lige om lidt, er mit allerstørste ønske for dig, at du vil nyde rejsen.

Det er på ingen måde meningen, at det skal være hårdt arbejde, eller føles som noget du skal have overstået. Så vil jeg hellere have, at du stopper op og finder ud af, hvad det er, der ikke fungerer, og så laver den ændring, der skal til.

Er det fordi, du bruger for lang tid på øvelserne? Eller ikke sætter tid nok af? Er du ikke gået helhjertet ind i arbejdet,

og skal du så hellere lade være og vente til et andet tidspunkt? Har du ikke fået sat de rigtige rammer for dig selv?

Der kan være alle mulige grunde til, at processen ikke er sjov, men det er dit ansvar at mærke det, stoppe op og gå en anden vej.

Måske er de ti minutter, du har valgt at bruge, for lang tid, og det passer bedre med fem. Måske ville du egentlig gerne have rigtig god tid til at fordybe dig i øvelserne, men har ikke fået sat tid nok af.

Hvis det føles vigtigt, så find tiden, og så er der noget andet, du ikke når imens.

Husk, at der er kun dig til at finde tiden og vide, hvad der skal til, for at det bliver sjovt at træne kontakten til dig selv.

Når du så stopper op, hvis du altså får brug for det, så mærk lige efter, hvordan det føles, når du vælger at gøre det lidt sjovere for dig. Allerede her er du et skridt tættere på kontakten med dig selv og på at gøre det, der føles rart for dig. Det er jo ikke så tosset vel?

Hvis du er en af dem, hvor lige præcis det her med at mærke, hvad der er godt for dig, er det svære, så er det helt ok. Ja faktisk helt normalt. At blive bedre til at mærke, hvad der er godt for dig, er netop noget af det, du kommer til at få adgang til i denne bog. Og du får rig mulighed for at styrke og udvikle det hen ad vejen.

Ja, du har sådan set resten af dit liv til at lære det og blive bare en lille smule bedre til det for hver dag.

At nyde rejsen betyder i den grad også, at jeg ønsker mig, at du vil være god ved dig selv undervejs.

Vi har næsten allesammen en tendens til at slå os selv i hovedet, når tingene ikke lykkes. Men nye veje kræver tid og træning og masser af gange, hvor det er svært, og hvor det ikke lykkes.

Vi lærer noget nyt om os selv hver gang, det ikke lykkes. Hvis vi altså gider stoppe op og se på, hvad der ikke virkede.

At fortsætte rejsen alligevel og skabe vedholdenhed, med de indsigter og lærepenge vi får undervejs, er lige præcis det, der gør, at vi ender med at lykkes og kommer i mål med vores træning på den lange bane.

Nogle dage er det bare nemmere end andre. Nogle dage er vi bare mere motiverede end andre. Og nogle gange er lidt bedre end ingenting.

Så giv ikke op. Vær god ved dig selv, uanset hvad der sker og vid, at du altid har gjort det bedste, du kunne.

For det ved jeg, at du altid gør. Det gør vi i virkeligheden alle sammen.

Indholdet i bogen er skrevet som en guide til dig med masser af input til øvelser og refleksioner undervejs.

I takt med at bogen folder sig ud, vil du blive ledt dybere ind i dig selv og i større kontakt med dine indre ressourcer.

Du kan derfor med fordel læse bogen fra den ene ende til den anden.

Senere kan du så bruge bogen som opslagsværk til de enkelte øvelser.

Hvis du synes, kan det være en idé at give plads til din proces ved at indsætte pauser mellem øvelserne og læsningen undervejs.

Så kan du fortsætte, når du kan mærke, at du er klar til at gå videre.

De tre trin

Helt enkelt er bogen inddelt i tre hovedafsnit, som er de tre trin til at opnå større kontakt til dig selv og dine indre ressourcer:

1. At tage ansvar
2. Kontakt til dig og dine indre ressourcer
3. At bevare kontakten

For det er ganske enkelt det, der skal til. Hverken mere eller mindre.

Det er selvfølgelig vigtigt at huske på, at det, at skabe varig kontakt, sjældent er en lineær proces. Det er mere en dynamisk proces, hvor man oplever at gå frem og tilbage i processerne. Hele tiden med større fokus og dybere indsigt på vej mod mere kontakt.

Samtidig er det også vigtigt at huske, at der er virkelig mange måder at komme i mål med det her på.

Min bog er skrevet med ønsket om inspiration og som et forslag til, hvordan man kan skabe større kontakt til sig selv.

Lov mig, at du i sidste ende finder den vej, der passer til dig.

Måske er der kun nogle af øvelserne, som du kan bruge til noget.

Måske er der andre metoder, som passer bedre til dig.

Det er alt sammen helt ok.

Sæt det hele sammen til en vej, der er god for dig. Lad dig inspirere, og tag det med, du kan bruge. Det er dit liv og din energi, det handler om.

Det vigtigste vil for dig, og dermed også for mig, altid være, at du vælger dig og det, der virker for dig først.

Vær selektiv, det har jeg også selv været. I høj grad endda.

Jo mere du kommer i kontakt med dig selv, jo nemmere bliver det at være selektiv. Du behøver ikke længere at tvivle eller konstant overveje, hvad der er rigtigt eller forkert. Du mærker det bare, ved det er rigtigt og handler på det.

Rigtig god fornøjelse med bogen, og husk det vigtigste; Vær selektiv, og vær god ved dig selv, så skal det nok gå det hele.

Også ude i den virkelige verden...

1. ANSVAR



Verden er til for dig

Ansvar

Tager du det fulde ansvar for dig, og det menneske du er? Det menneske du inderst inde er?

Prøv at forestille dig en verden, hvor det vigtigste ansvar, du har, er dig, uanset hvad. Uden at tænke så meget over tingene vælger du til og fra, som det passer ind for dig. Du er i god kontakt med dig selv og tager beslutninger, som er gode for dig.

Du udtrykker dine følelser og behov. Du byder ind med det, du har at byde ind med til fællesskabet, og du beder om hjælp fra andre, når du har brug for det.

Det hele gør du i en tro på, at du er lige præcis, som du skal være, og at du gerne må gøre det, der er rigtigt for dig.

Det føles helt naturligt at sætte dig selv først. Alle gør det.

Du har tillid til, at verden møder dig på denne måde, og det kan netop lade sig gøre, fordi du altid gør det med respekt for andre og i samarbejde med dine omgivelser og deres behov. Du er glad og fri, og du føler dig forbundet med alle de fællesskaber, du vælger at være en del af.

Fordi du er i god kontakt med dig selv, har du overskud til at udfolde dig kreativt i et flow af inspiration og energi. Du nyder det.

Du nyder at være dig. Du nyder at være lige der, hvor du er.

Lyder det for godt til at være sandt?

Der var engang, hvor jeg ikke troede, at det var muligt at leve sådan.

Jeg vidste simpelthen ikke, at det fandtes. Eller også havde jeg glemt det...

At tage det fulde ansvar for sig selv og lade andre tage ansvaret for sig er måske det allervigtigste skridt til at frigive store mængder energi til dig.

Jo mere energi vi bruger på alt muligt andet, end det der giver os selv energi, jo mere energi mister vi.

Vi er virkelig mange, inklusiv mig selv, der har brugt uanede mængder af energi på at forsøge at hjælpe de andre først. Være der for de andre. Lytte til de andre. Forsøge at finde ud af, hvad de havde brug for, og hvilke forventninger de havde og derfra navigere efter det.

Og så bagefter gå hjem og være fuldstændig tappet for energi og ikke have overskud til de ting, som jeg selv havde brug for, og som kunne give mig et liv med mere overskud og energi.

Det var sådan, fordi jeg ikke kendte andre måder at være i verden på.

Fordi jeg troede, at jeg kun havde en værdi, hvis jeg hele tiden var der for andre og opfyldte det, jeg troede, var deres forventninger til mig.

Derfor fik jeg også sjældent mærket efter, hvad jeg selv havde brug for undervejs. Måske mærkede jeg det, men ignorerede det. Eller også kunne jeg ikke helt se, hvordan jeg også kunne skabe plads til mig, når nu jeg skulle være der for de andre.

Jeg glemte at tage ansvar for mig.

Måske troede en del af mig også på, at når jeg nu hjalp de andre og forsøgte at tage ansvar for det, jeg troede, de havde brug for, så kom der nok også nogen og hjalp mig.

Men det gjorde der bare aldrig. Og hvis der var nogen, der prøvede, så var det alligevel sjældent på den måde, jeg egentlig havde brug for.

For jeg fik aldrig sådan rigtig sagt, hvad jeg havde brug for.

Vi kan ikke vide, hvad andre har brug for, eller hvad de andre tænker og føler. Og slet ikke, hvis vi ikke udtrykker os overfor hinanden.

Måske vidste jeg faktisk ikke, hvad jeg havde brug for.

Jeg tog mig heller aldrig tid til at finde ud af det. Eller det vil sige, jeg forsøgte. Men jeg gav aldrig mig selv tid nok. Tid nok til at nå helt ind til mig selv. Derind, hvor jeg kunne mærke mig selv og mine behov.

Jeg havde nemlig alt for travlt med at prøve at finde ud af, hvordan de andre havde det, og hvordan jeg kunne hjælpe dem.

At få vendt det fokus, at jeg var mit ansvar, at mine behov og mine følelser var mine, og at de andre var deres ansvar, det har været den største gave, jeg har givet mig selv i mit liv.

Den største kilde til energi og nye veje.

Men uden tvivl også det sværeste jeg har gjort.

Det kan være forbundet med rigtig meget frygt at gøre noget andet, end det vi plejer. Der er en grund til, at vi gør, som vi gør. Der er en grund til, at vi ikke bare laver denne ændring, selvom det ville være godt for os.

Vi har allesammen en masse overbevisninger med os, som er alt det, vi tror på om os selv, de andre og den verden vi lever i.

Overbevisningerne skaber vi i løbet af vores liv ud fra alle vores oplevelser og erfaringer med livet.

Nogle af dem støtter os og gavner vores udfoldelse her i livet, mens andre spænder ben og forhindrer os i at skabe balance og god energi.

Det, der virker, skal vi selvfølgelig ikke ændre på. Men hvis du er en af dem, der indimellem også glemmer at tage ansvar for dig selv og dine behov, så er det næsten helt