

DETTE ER EN E-BOG

Hvis du kopierer den ulovligt,
stjæler du fra en forfatter,
der har lagt sit hjerteblod
i at give dig en læseoplevelse.

GOD LÆSELYST!

EN HYLDEST TIL LIVET

– en livsguide

Trine Jarlby

SKRIVEforlaget

Indholdsfortegnelse

Præsentation	4
Forord	6
Stress	8
Glæde.....	14
Kemi	17
Selvværd.....	21
Dilemma	28
Angst.....	35
Etik, moral.....	38
Skyld, skam.....	42
Sammenhænge	45
Livet som en glæde	52
Tak	53

Præsentation

Jeg blev uddannet som sygeplejerske i 1987 på Hvidovre Hospital. Tog onkologisk efteruddannelse på Rigshospitalet i 2003.

Jeg har arbejdet med min egen personlige udvikling gennem kurser, workshops og terapi.

Jeg har taget kursus i og deltaget i workshops i Enneagrammet hos Think About It.

I 2007 tog jeg en etårig uddannelse på Institut for Personlig Udvikling, hvor blandt andet indgik Healing, Clairvoyance og kanalisering.

I 2008 deltog jeg i et kursus specifikt i kanalisering ved Sisselmaya Øster.

Jeg har 100 lektioner i healingmassage på kursuscenteret Kilden.

Jeg startede i august 2010 på et etårigt kursus i Terapeutisk Healing, ved Sisselmaya Øster og Kirsten Øster.

Jeg arbejder som sygeplejerske og praktiserer derudover healing, samtale og kanalisering.

Titlen til denne bog fik jeg kanaliseret ned, og de enkelte temaer dukkede op undervejs i skriveprocessen.

Forord

Nøglen til udvikling og til at løse udfordringer i vores liv, ligger inde i os selv.

De sande svar, finder vi inde i os selv – hvis vi tør se dem.

Sandheden er ikke ilde hørt, for vi kan ikke være tro mod os selv og tro mod andre, hvis vi lever på et falskt grundlag.

Ved at vi er tro mod os selv og handler ud fra hjertet, går tingene meget nemmere.

Vi må tage afsked med alt det, vi ikke ønsker i vores liv, så vi kan give plads til alt det, vi ønsker i vores liv.

Ved at lade glæden overvinde alt – glæden, varmen og lyset – kan vi leve som hele mennesker.

En glæde for mig kan for eksempel være en tidlig morgen, hvor himlen er farvet rød af den opstigende sol. En aften, hvor det er fuldmåne og månen spreder sit smukke lys. En gåtur ved søerne i København, og betragte ænder og svaner svømme omkring i fred og harmoni.

Idyllen og freden kan brydes, når der opstår kappestrid mellem ænder og svaner. Det er især om vinteren, når der er is på søen, pladsen er trang, og maden er knap. Da må de nøjes med et lille hjørne af søen, hvor der let kan opstå stridigheder når mange

er samlet på et lille sted, og der er kamp om den sparsomme mad.

Jeg får associationer til mennesker i trængte situationer. Den måde de ofte hakker på hinanden for at få afløb for egne frustrationer, i stedet for at støtte og hjælpe hinanden og udvise lidt venlighed.

Det sker på arbejdspladser, i trafikken, i supermarkeder og andre steder, hvor mange mennesker er samlet.

Stress

Stress er en af årsagerne til, at mange mennesker har så lidt overskud til hinanden. Det kræver overskud at interessere sig for hinanden, at være tolerant, forstående og overbærende. Mange har svært ved det i dagligdagen, og det kan for en stor del tilskrives vor tids høje stressniveau. Stress er nutidens pest. Den breder sig som ringe i vandet. Den smitter voldsomt. De der ikke er stressede er undtagelserne. Selv vores børn og unge er stressede og vores ældre. Ja, selv vores husdyr, for ikke at tale om landbrugs dyrene og fjerkræ, der skal formere sig og vokse så hurtigt som muligt.

Alle taler om stress-håndtering og firmaer tilbyder kurser i det, så deres medarbejdere kan overleve i de rammer, der er sat. Men hvorfor ikke fjerne nogle af de stress-udløsende faktorer som konstant tidspres og begrænsninger. Hvorfor skal der nås så meget på så kort tid?

Fordi regeringen, der sidder på penge-kassen, gør tid op i penge. Fordi arbejdsgiverne mener, tid er penge.

Jo hurtigere vi løber, jo mere kan vi nå at præstere for den lønning, vi får. Så kan arbejdsgiverne have færre ansatte og derved spare penge. Men hvorfor finder vi os i det?

Den teknologiske udvikling er gået meget stærkt og det medfører, at man mister kontrol og overblik, hvilket også er en stor stressudløsende faktor.

Ifølge en Gallupundersøgelse har hver fjerde dansker fra 2005 til 2010 konsulteret en læge, på grund af stress-symptomer. I samme periode har otte procent taget medicin mod stress.

Desuden er der et øget antal mennesker, der søger psykologhjælp på grund af stress-relaterede psykiske problemer.

I det danske sundhedssystem, er der meget pres på den enkelte medarbejder med snævre tidsrammer, ressourcemangel og besparelser med fyringer til følge, ændringer, og teknologi i hastig udvikling.

Der bliver gjort en heltemodig indsats, for at få tingene til at fungere i de rammer, der er sat, med den normering og tid, der er til rådighed. Mange sætter liv og helbred på spil. Det kræver ofre undervejs. Nogle må betale prisen og andre står tilbage og må løfte en endnu større byrde, indtil nye kræfter kommer til.

Jeg nævner sundhedssystemet, fordi det er det, jeg kender indefra, men problemet eksisterer alle vegne i mere eller mindre grad.

Hvorfor skal sundhedssystemet – og andre offentlige instanser – fungere som om, Danmark var på

konkursens rand? En truende konkurs, som de ansatte inden for de områder forsøger at modvirke?

Så vidt jeg ved, er Danmark ikke på konkursens rand, trods økonomisk krise.

Når man er stresset, påvirker det ens sanser. Lugtesansen og smagssansen bliver forringet. Man hører ikke, hvad andre siger. Følelser mærkes ikke så tydeligt. Man husker ikke så godt og koncentrationen forringes. Det er som om, man får et filter omkring sig. Der kan komme symptomer som hovedpine, brystmerter, mavesmerter, søvnproblemer, angst, med mere.

Nogle mennesker er i den tilstand mere eller mindre konstant, uden altid at opdage det er stress, det drejer sig om.

Det forringer deres livskvalitet betydeligt og de glemmer den vigtige livsglæde. De kan ikke finde glæden i tingene.

Jeg har i perioder af mit liv, selv befundet mig i en stresstilstand. Det var først når jeg kom ud af den tilstand, at jeg kunne se, hvordan det havde påvirket mig.

Man kan spørge sig selv, om vi er her på jorden og i livet for at leve på den måde. Eller om vi ikke netop er her for at leve med alle sanser åbne og i behold, for at glæde os over alt det, livet har at byde på.