

HVAD DEFINERER MIG? – En stærk bog om Tro og Selvbillede



Benedicte Frölich

## DEDIKATION

Denne bog er dedikeret til min mor og min far, hvem jeg elsker så usigeligt højt og for hvem min respekt og kærlighed kun er vokset med den indsigt jeg har opnået, gennem min egen personlige proces og udvikling.

En respekt og forståelse for, at I *altid* har gjort jeres bedste, ud fra hvor I selv stod i jeres eget liv og med de værdier, tanke- og handlemønstre I selv har fået med fra jeres egen opvækst og liv. Og at I, som alle andre forældre, altid har elsket os børn af hele jeres hjerte.

I dag er jeg jer begge evigt taknemlige for, at jeg blev til.

TAK.

## **INDHOLD**

FORORD – af Frank Gormsen

INTRODUKTION

HVAD DEFINERER MIG?

SELVBILLEDE

TRO

SELV-SABOTAGE

BRYD ARVEN

BOOST DIN SELVTILLID OG DIT SELVVÆRD

YDMYGHEDE – EN DYD!?

ANGST – STOPKLODS ELLER DRIVKRAFT?

TAK

## FORORD

Denne utrolig powerfulde bog, er noget af det bedste jeg endnu har læst.

Jeg har fulgt Benedicte Frölich i hele hendes udvikling siden 1997 og jeg må sige, at jeg har fulgt et menneskes forunderlige rejse.

Benedicte beskriver i denne unikke bog hvordan hun har og hvordan også du vil kunne ændre dit liv til det bedre.

Dette er en bog for dig, hvis du føler du mangler selvværd, selvtillid eller du bare mangler den røde tråd i dit liv. Men den er så sandelig også en bog, for den der føler at de allerede har det. For *alle* vil kunne lære og drage nytte af det Benedicte skriver om og deler.

Jeg oplever i dag Benedicte leve et liv, helt efter hendes eget ønske og efter sine egne valg. Det er et liv hvor kun det bedste er godt nok. Hun vil helt klart ikke nøjes med et liv der kun er udemærket eller godt. *Godt*, er helt enkelt ikke godt nok og i dag lever Benedicte et liv hvor kærlighed, lykke, ro, harmoni, glæde, nærhed og evnen til at nyde og

være i nuet, er de altoverskyggende faktorer i hendes liv.

Benedicte Frölich lever i dag helt enkelt et fantastisk liv. Om nogen lever hun det hun taler! Det er ikke bare tomme ord; det kommer fra hjertet og fra personlig viden og erfaring – ved selv at have været alle processer igennem. Og det er det der gør det ægte og troværdigt.

Jeg læste bogen og kunne ikke slippe den. Det fantastiske ved bogen var, at den efterlod mig med en følelse af, at jeg har og jeg kan det der skal til, for at komme fri fra den situation jeg sidder i. Komme fri fra det der lige nu definerer mig. Som læser sad jeg med en følelse af, at ... ja, der skal meget til og jeg skal være vedholdende, men jeg kan det godt!

Det kan være nemt at se på andre og tænke, at de sagtens kan; *for se dem, de har det hele så som selvværd, selvtillid, de har succes, de tjener pengene osv.*, men du skal huske på, at også de startede uden alt det.

For mit vedkommende har jeg selv været hele møllen igennem; personlige store op og nedture (nogen helt tilbage fra den meget tidlige barn- og ungdom), konkurs og efterfølgende meget hårde økonomiske tider, tab og sorg, store og banebrydende beslutninger osv. Men i dag lever jeg et større, bedre og rigere liv end jeg havde troet muligt og jeg ved af personlig erfaring, at det kræver store beslutninger og megen tålmodighed, men også at det *kan* lade sig gøre, ligegyldigt hvor eller hvilken situation du står i, i dit liv. For med denne helt igennem fantastiske bog, får du forståelsen for hvorfor du lader andre og situationer definere dig og især ... hvordan du ændrer det.

Tænk dig en gang, at stå med en følelse af, at dit liv kan formes som du ønsker det skal formes og du kan være den person du ønsker du skal være. Det er en følelse der giver dig håb og tro på fremtiden. Selv for de mennesker der føler de har det godt og umiddelbart har det de ønsker. Livet har så meget mere til dig, end du kan forstille dig på nuværende tidspunkt.

Jeg er så begejstret for denne helt igennem vidunderlige bog, for den har givet mig lysten til at gøre mere, være mere, blive bedre og til at definere mig selv på en helt ny og bedre måde.

Det du bør tænke på er, hvad definerer dig i dag og hvad skal være det der definerer dig i fremtiden? Dette spørgsmål stillede jeg mig selv efter at have læst bogen her og jeg kunne straks se hvor jeg skulle sætte ind. Jeg kunne også straks se, at der for andre, som først lige har besluttet sig for at gøre noget ved deres liv, at her er *BOGEN* der kan hjælpe dem til, at få taget de første skridt til f.eks. bare at få det lidt bedre, til at ændre deres forhold til andre, til at finde lykken, til at tjene mere, til at få ændre deres syn på dem selv.

Det handler alt sammen om hvordan du ser dig selv og hvad der er dine muligheder, altså hvordan du definerer dig selv!

For ser du dig selv som en der kæmper med hverdagen, kæmper med økonomien, kæmper med dit parforhold og den slags, vil det være sådan du lever, for det er den måde du definerer dig selv.

Dette kan du lave om på og du kan ændre alle aspekter i dit liv, med denne vidunderlige og ekstrem lærerige bog.

Hvis du tager hvert ord alvorligt, vil du få indblik i og forståelsen for, hvorfor du lader omstændigheder og andres meninger definere dig og den giver dig i særdeleshed også værktøjerne til at ændre dit liv, så du kan få det præcis som du ønsker det.

Lyt ikke til de røster der siger; alle kan ikke være lykkelige, for skal nogen være lykkelig, skal nogen være ulykkelig og for at nogen skal have penge, skal nogen være fattige osv. Det er den værste gang vrøvl! For at du skal kunne finde din lykke, skal du vide og forstå årsagen til, at nogle mennesker siger den slags pladder. Det er ene og alene fordi de ikke selv ved hvordan, eller fordi de ikke selv tror på, at de nogensinde vil kunne have eller opnå det.

Lyt til dem der har gjort det, lyt til dem som lever med kærlighed, lykke, glæde, penge, succes og alt det vi alle i bund og grund ønsker os i vores liv. De deler gerne ud af deres viden, som Benedicte



Frölich gør i bogen her. Det er så bare op til dig om du lytter og vælger at gøre noget ved det.

Som Benedicte *altid* slutter sine foredrag og bøger med;  
*DIT LIV – DIT ANSVAR.*

Frank Gormsen

~

## INTRODUKTION

Jeg vil gerne starte med at fortælle, at min dedikation til denne bog faktisk kom lidt bag på mig.

Det, at jeg i dag, ærligt, åbent og dybtfølt kan udtrykke min kærlighed og taknemlighed til begge mine forældre for at jeg er til, er ikke mindre end en *meget* stor ting for mig! Noget jeg for ikke så længe siden havde tænkt helt umuligt. For i stort set hele mit liv, har jeg haft det fokus og den klare opfattelse af, at det netop var pga. mine forældre og den opdragelse og opvækst jeg har haft, at jeg har lidt så meget og haft så mange issues at slås med, blandt andet dårligt selvværd og et meget negativt selvbillede. Da jeg var mest frustreret og bebrejdelsen var størst, måtte jeg simpelthen vælge kontakten til mine forældre fra. Jeg tænkte og følte, at det jo var *deres skyld*, at jeg sad hvor jeg sad. Uden selvtillid, uden følelsen af at være værd at elske bl.a. fordi jeg *aldrig* følte eller troede, at jeg kunne gøre noget godt nok. Jeg var ikke perfekt og blev det aldrig.

For når du stræber efter "perfekt", vil det aldrig være nok eller godt nok – for du kan jo *altid* gøre det bedre – og bagefter vil du *altid* kunne slå dig selv oven i hovedet, for ikke at have gjort det du jo godt vidste du skulle have gjort. Ja, det er nemt at være bagklog, både på egne og andres vegne!

Jeg vil selvfølgelig lige understrege, at det kun var *min* opfattelse og fortolkning – men det var den, der blev til min virkelighed og det lys jeg så mig selv i.

Andre kan sagtens have haft en helt anden oplevelse af de selvsamme situationer. Alle situationer og oplevelser bliver jo oplevet og tolket ud fra hvor vi hver især står og med det selvbillede vi allerede har fået skabt. Derfor kan to eller flere søskende sagtens have meget forskellige minder fra barndommen og opvæksten og dermed også meget forskellig virkelighedsopfattelse og selvbillede.

Det er dog vigtigt at anerkende det faktum, at sådan som *du* har oplevet og husket det, det er sandheden for dig. Det kan ikke diskuteres eller af andre blive set som værende forkert. Der *er* ikke

noget rigtig og forkert! Det hele er et spørgsmål om perception. (Perception er vores opfattelse og fortolkning af det vi sanser. Perceptionen er påvirket af bl.a. vores baggrund og forventninger.)

Det vil næsten altid være sådan, at det på ingen måde var meningen, at du skulle have den dårlige eller negative oplevelse eller at hændelsen var tiltænkt at give dig så alvorlige problemer langt op i voksenlivet. Ofte vil du opleve, at de evt. involverede personer overhoved ikke kan huske eller genkende den situation som for dig er blevet et dybt og smertefuldt sår. For dig er det noget der har påvirket dit selvværd og hvordan du har defineret dig selv, men hvis du en dag får konfronteret dem med det du slæber rundt på, kan de stå og se helt uforstående på dig eller sige: *ja men, det var jo bare sagt eller gjort for sjov!*

Jeg havde ikke denne forståelse eller indsigt og derfor blev der grædt spandevs af tårer. Vrede, frustration, sorg, selvdestruktiv adfærd og fortrængning var min hverdag. Skyld, skam og dårlig samvittighed styrede mine handlinger og dermed mit liv.

Jeg levede i en konstant higen efter anerkendelse, accept og kærlighed, der igen og igen betød, at det ikke var mine egne behov der blev tilgodeset, men hvad jeg troede der skulle til for at andre skulle kunne lide mig. Jeg levede i mit hoved i et desperat forsøg på hele tiden, at være på forkant med hvad der nu kunne eller ville ske. I et forsøg på at "regne ud" hvordan andre ville reagere eller hvordan situationen ville udvikle sig. Jeg var aldrig til stede i nuet, kunne ikke mærke noget. Alle følelser var blevet pakket godt og grundigt ned og væk.

Jeg var nærmest "lam" fra halsen og ned. Jeg havde ingen kontakt med mit hjerte eller følelser for min krop – andet end et meget negativt selvbillede og nærmest had til min krop (især mave) som jeg havde fået gjort til årsagen og beviset for, hvorfor jeg ikke var værd at elske. Jeg fik bildt mig selv ind at jeg ikke var perfekt, hverken min fysiske krop eller mig som person.

Derfor lod jeg mig provokere voldsomt af andre der "tillod sig" at føre sig frem og vise stolthed ved sig selv, og som tydeligt var ligeglade med hvad andre måtte tænke. Wow... *tænk*, at gøre og sige

hvad man ville, uden at tænke på hvad andre måtte tænke og synes om en!

Jeg levede, som du vil kunne læse i min bog, med total fornægtelse af, at jeg på nogen måde selv havde ansvaret for mit liv eller den situation jeg stod i. For mig var det klart og tydeligt, at det var alle andres skyld – og *især* mine forældres!

*DE* var jo årsagen til, at jeg var hvem jeg var og havde det selvbillede jeg nu en gang havde fået skabt. Havde de gjort det anderledes, havde de formået at vise og give ubetinget kærlighed og en følelse af, at jeg var elsket ligegyldigt hvad og givet mig følelsen af at de altid stod op for mig, ja, så *ville* mit liv jo have set og været helt anderledes.

Hvor mange lever ikke, som jeg gjorde, med fokus på *hvis skyld* det nu er, at ens liv er som det er? Jeg ser og hører det igen og igen, denne voldsomme frustration og vrede, specielt rettet mod forældre, søskende eller andre autoritetspersoner, som værende årsagen til personens lidelser og problemer.

Selvfølgelig ved jeg godt, at det ikke går at ændre eller fjerne det der *ER* sket. Vi kan ikke ændre fortiden! Men husk; du er ikke din fortid! Den dag du kan nå til det punkt, hvor du kan tilgive dine forældre og se og forstå at de altid gjorde det bedste de nu engang kunne – ud fra hvor de selv stod med de ressourcer og den viden de nu engang havde – den dag vil du kunne være helt fri. Fri til at leve *dit* liv og fri til at se og mærke kærligheden til dem for dem de er. Jeg har fuld forståelse for, at der vil være mange der reagerer på dette og fortsat tænker og siger, at det *er* deres forældre der har ødelagt deres liv.

I langt de fleste tilfælde kan jeg godt forstå deres tanker og reaktion, for det *var* helt sikkert ikke godt nok! (Nogle gange er det selvfølgelig både nødvendigt og tilrådeligt at afskære enhver forbindelse eller kontakt, for selv at kunne komme videre i sit liv).

*JA!* der var måske tale om svigt, overgreb eller misbrug, så man med rette kan sige, at de ikke var egnet til at have børn. *JA!* den opvækst du har haft

og de evt. traumer du har oplevet *vil* have præget dig og gjort dig til den du er i dag.

Men som Jim Rohn siger; *det er aldrig for sent, at have haft en god barndom.*

Du kan som sagt *ikke* ændre det der *er* sket, men du har muligheden for at ændre dit syn på det og på hvad du vælger, skal være det der definerer dig og derved skabe et nyt og bedre liv for dig selv i fremtiden.

*Du er ikke din fortid, men du kan skabe din fremtid, ved at ændre det du tænker og gør i din nutid*

Du kan vælge at se og forstå, at du *KAN* flytte dig og at du *KAN* ændre og skabe dig det mest fantastiske og rige liv på alle planer.

Jeg håber, at du vil kunne bruge denne bog til at give dig de redskaber og ikke mindst den indsigt i, og forståelse for, denne helt fantastiske mulighed du har for at skabe og leve *DIT* liv.

Det kræver, at du er klar og villig til, at slippe offerrollen og behovet for at skyldes skylden for alle dine problemer og udfordringer over på andre. At



du er villig til at tage ansvaret for dit eget liv og dermed blive fri til at skabe og leve dit liv ud fra dine værdier, mål og drømme.

Jeg ønsker at vise dig – ved at dele mine egne processer og den store faglige og personlige erfaring, jeg har tilegnet mig gennem mit meget intense arbejde, med min mentor, over de sidste mange år – at det *ER* muligt at ændre og ikke mindst opnå den sindsro som er det ultimative mål.

For når du hviler i dig selv, har stor selvtillid og højt selvværd, når du ved hvad du vil og kan, når du lever dit liv på dine præmisser, når du er fyldt med og omgivet af kærlighed, da lever du det rigeste liv. Når du vælger de positive tanker og ved helt ind i dit hjerte, at du fortjener det største og bedste og at du *er* den mest fantastiske person med dine helt unikke evner, da vil du også tiltrække den type mennesker, muligheder og endnu mere rigdom ind i dit liv.

Du vil forstå at andre (selv dine forældre!) altid gør og har gjort det bedste de nu engang kunne gøre –

ud fra hvor de stod og de ressourcer, og den viden, de havde på det pågældende tidspunkt.

Du havde ikke været den du er i dag, havde det ikke været for de udfordringer du har haft og de valg du har truffet gennem livet.

Selvfølgelig har jeg som så mange andre, gang på gang ønsket og fantaseret om, at jeg havde haft en anden opvækst, for hvor ville mit liv have været anderledes og sååå meget nemmere. Men, i dag er jeg personligt glad og dybt taknemlig for alle de udfordringer jeg har haft, for det er netop dem der har gjort mig til den jeg er og har givet mig de grunde jeg havde brug for, til at ændre mit liv.

Se på dig selv. Hvad har du accepteret som sandheden om hvem du er og hvad du kan? Hvad er dit selvbillede og hvad har du tilladt, at være det der definerer dig? Hvad ønsker du i fremtiden, skal være det der definerer dig? Giv slip på alt det gamle der holder dig fast. Det er på ingen måde noget der gavner eller løfter dig og du kan, som jeg skrev tidligere, alligevel ikke ændre det. Hvorfor så ikke bare give slip, tilgive og komme videre?

Når jeg har valgt titlen: "*Hvad definerer mig?*" så er det netop fordi jeg ønsker, at du som læser forstår (selv om bogen tager udgangspunkt i mit liv og mine personlige erfaringer); at det er *DIG, DIT liv og DIT selvbillede* jeg ønsker at få dig til, at forholde dig til, samt give dig den inspiration og viden der skal til for at du vil kunne ændre det du måtte ønske at ændre. Mit ønske og håb er, at du vil blive inspireret til seriøst og kritisk at forholde dig til spørgsmålet: *Hvad definerer mig?*

*DU* har nemlig muligheden for at ændre og skabe *DIT LIV* – for du fortjener virkelig kun det bedste! En dag kan det være dig – med din historie og dine valg – der kan gå ud og hjælpe og inspirere andre til at komme videre i deres liv, ligesom jeg håber og ønsker at jeg kan hjælpe og inspirere dig.

Benedicte Frölich

## **”HVAD DEFINERER MIG?”**

Hvem er jeg?

Ja, det er et af livets *STORE* spørgsmål, som jeg er sikker på, at vi alle i større eller mindre grad har oppe at vende igen og igen i løbet af livet. For hvem vi er og hvad der definerer os – eller langt vigtigere; hvad vi tillader eller accepterer, at være det, der definerer os .....

*(Lille udsnit fra bogen som læseprøve)*

[www.personligsucces.nu](http://www.personligsucces.nu)

Benedicte Frölich