

CHRISTINA LIST

OPSKRIFTEN PÅ LYKKE



Christina List

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!

Opskriften på lykke

forlaget **INDBLIK**

OPSKRIFTEN PÅ LYKKE

Copyright © 2012 Christina List

All rights reserved

Udgivet 2012 af forlaget INDBLIK, København

Bogen er sat med Palatino Linotype

ISBN 978-87-92888-32-7

1. e-bogs-udgave

www.listpsykoterapi.dk

Gengivelse af denne bog eller dele af den er ikke tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Dog er det tilladt at bringe korte uddrag i omtale eller anmeldelser.

Denne bog er tilegnet min afdøde og
elskede svoger Johnny Ben Jakobsen.

Du er virkelig et eksempel at følge,
fordi du i kærlighedens navn tog selvansvar
og ændrede dit liv – og du viste os alle, at lykke kommer indefra.

Tak

Fra mit hjerte vil jeg gerne udtrykke min tak og kærlighed til alle, der har støttet mig ved udarbejdelsen af denne bog, og som løbende har vist stor interesse for mit projekt.

Tak til min dygtige kollega, højre hånd og engel Dorte Vinkel-Clausen for særlig detaljeret og konstruktiv kritik, kommentar og forslag samt sparring både fagligt og personligt, hvilket har givet mit arbejde mere dybde – du har været min største hjælp.

Tak til min renhjertede og fantastiske søster Jane, der på mange måder er mit forbillede, og som har været en hjælp med redigering samt støtte – dig har jeg ikke kunne være foruden. Jeg elsker dig så meget for den, du er.

Tak til min dejlige og altid opmuntrende søster Pia, som også har vist stor interesse for mit projekt med bogen, og som jeg altid har i ryggen og kan regne med. Du er fantastisk.

Tak til min elskede mor og far for livets gave, og fordi netop I er mine forældre. I har været med til at gøre mig til den, jeg er i dag – jeg kan ikke udtrykke nok, hvad I betyder for mig.

Specielt tak til min mor, fordi du er en så vigtig del af mit liv og både er min værste og bedste kritiker. Du har i den grad lært mig, at jeg kan, hvad jeg vil.

Tak til min gode veninde Heidi, som har taget sig tid til at læse,

rette og stille spørgsmål. Jeg beundrer din utrættelige tålmodighed og interesse for selvudvikling.

Tak til min mentor og lærer Karen Aaes, som har givet mig al min faglighed til at kunne gøre en forskel i verden.

Tak til min elskede Jean, som altid står bag mig og mine projekter. Du støtter mig fuldt ud med al din ubetingede kærlighed. Jeg elsker dig så meget, at jeg ikke har ord for det.

Tak til alle mine nærmeste, som er en del af mit liv, og som er med til at gøre det så fantastisk.

Specielt tak til min bedste veninde Kristin. Du har din helt egen plads i mit hjerte og er der altid for mig og støtter mig ubetinget.

Tak til mine fire prøvelæsere: Nanet, Anne Katrine, Svein og Dorte for at tage sig tid til at læse mit manuskript og komme med kommentarer til bogens omslag.

Tak til min kollega Helle Juul for specifik sparring.

Tak til forlaget INDBLIK for konkret og konstruktiv kritik, et godt samarbejde og for jeres professionalisme. Specielt tak til min redaktør Lone Jakobsen for hendes ekstraarbejde, sparring og effektivitet.

Tak til resten af min familie og omgangskreds. I er ikke glemt. Tak for at have berørt mit hjerte og liv.

Indhold

Introduktion	9
<i>Kapitel 1: Vi lever vores nutid ud fra vores fortid</i>	13
- Den hemmelige ingrediens	14
- Find dine mål	16
- Vores nye overbevisninger	22
<i>Kapitel 2: Os som holistiske mennesker</i>	25
- Psyke og krop som et samlet system	26
- Psykosomatik	28
- Metamedicin	29
- Vores krop eller et fremmed legeme?	32
<i>Kapitel 3: Vores intelligente psyke</i>	34
- Vores fortid af påvirkninger	36
- Hæmmende overbevisninger og mønstre i vores personlighed	37
- Den psykiske stress	42
- At gøre det ubevidste bevidst	44
- REM-søvn og vores psykiske velvære	45
- At være til stede i nuet	50
<i>Kapitel 4: Vores utrolige krop</i>	55
- Kroppens univers	56
- Stressfase	58

- Den psykiske stressfase	59
- Den fysiske stressfase	60
- Brændstof til kroppen	61
- Motivation som redskab	64
- Glæde, motion og restitution	66
- Den vigtige dybe søvn	68
Kapitel 5: Forhold til andre mennesker	70
- At kende os selv	71
- Forskelligheder og fordømmelse	72
- Forståelse og selverkendelse	75
- Samvær	76
- Skab rapport	78
- Tilgivelse	79
Kapitel 6: Udvikling	80
- Egen udvikling og udvikling med vores partner	81
- Nuet udgør fremtiden	82
- Pleje og vedligeholdelse af os selv	83
- Sand lykke	85
- Men hvad er lykke egentlig?	85
Afslutning	87
Referencer	88

Introduktion

Har du nogensinde haft et roligt øjeblik, hvor tiden stod stille, og du lod dig selv dagdrømme om din fremtid? En fremtid fuld af succes, værdsættelse og lykke i form af enten penge, karriere, familie, berømmelse eller måske noget helt andet?

Et øjeblik, hvor du har forestillet dig, at din drøm gik i opfyldelse, og hvor du har tilladt dig at føle lykkens sødme og beruselse fuldt ud for en stund. Et øjeblik, hvor du har mærket i alle celler i din krop, hvordan du endelig kunne slappe af og bare nyde dit liv i fulde drag.

Du har sikkert også prøvet kort efter at blive vækket af din drøm igen, fordi du blev afbrudt af den virkelige verden og hverdag, som er en ganske anden?

Derfor har du måske helt opgivet håbet om at realisere din drøm, eller måske forsøger du i stedet forgæves at gøre din drøm til virkelighed i en travl og stresset hverdag med pligter og gøremål.

I begge tilfælde kan den bitre smag af den nøgne virkelighed være svær at slippe af med og i stedet give grobund for en spirende og endeløs følelse af mangel, utilfredshed og stilstand, der langsomt begynder at formørke hverdagen.

Jeg må indrømme, at det ikke var en pludselig åbenbaring for mig, der fik mig til at ændre mit liv til det bedre over natten, men jeg husker blot en mørk og kedelig regnvejrsdag i min daværende lejlighed foran computeren.

Jeg var midt i et turbulent forhold med svigt, uærlighed og usikkerhed. Jeg var ulykkelig, i vildrede og ret naiv velsagtens, fordi jeg ikke havde passet bedre på mig selv og var endt i den situation.

Jeg var ikke glad for mit arbejde som stewardesse, skønt jeg havde et spændende og velbetalt job med mange gode og glade kollegaer. I det hele taget syntes alt omkring mig at være farvet af et kedeligt og gråt skær.

Karrusellen med mit liv var gået i stå. Den levende musik var forsvundet, farverne var falmende, og jeg fandt mig selv siddende alene tilbage i tomhed, fortvivlelse og mørke. Jeg var ikke tilfreds med mit liv, som det var, og da der ikke indtraf en mirakuløs ændring af omstændighederne af sig selv, begyndte jeg lige så stille at tænke på at skifte job og kæreste ud – måske kunne jeg finde noget og nogen, jeg ville trives bedre med.

Min søgen startede lidt mere for alvor den regnvejrsdag, netop på grund af en voksende fornemmelse af stilstand i mit indre. Jeg husker ikke, hvad der præcis ledte mig på sporet af uddannelsen til psykoterapeut, som jeg senere skulle begynde på – jeg havde slet ikke forudset, hvordan den uddannelse ville sætte en kædereaktion i gang i mit liv og ville plante de første frø til min helt utrolige og stormende udvikling.

Netop den regnvejrsdag oplevede jeg for første gang, at jeg virkelig lyttede og handlede helt konkret på min drøm. Jeg ville arbejde med mennesker og gøre en forskel. Det, der drev mig, var min egen elendighed, ulykkelighed og drømmen om at blive til noget særligt, få succes og i sidste ende blive lykkelig.

Jeg drømte om at sætte mig tilbage i ro og mag og igen nyde karrusellen med musik og farver for fuld udblæsning. Jeg drømte så levende og håbefuldt om lykken, der måske ventede forude.

Men denne gang handlede jeg. Måske er det derfor, jeg husker dette ellers så ligegyldige øjeblik foran computeren så tydeligt.

Indtil da ville jeg have karakteriseret mig selv som en succes-

fuld ung kvinde, idet jeg havde et eftertragtet job med spænding, oplevelser og god løn. Jeg havde en stor og glad familie og mange venner og bekendte omkring mig. Jeg var en aktiv idrætsudøver og i det hele taget god til det, jeg satte mig for af forskellige projekter. Jeg var til tider vel også ret misundt for at have "det hele". Men jeg var ikke lykkelig. Jeg var altid fremtidsorienteret med fokus på, hvad der skulle til af status eller materielle ting for at opnå den tilfredsstillelse og anerkendelse, som, jeg troede, ventede forude, hvis blot jeg arbejdede nok på det. Desuden gjorde min usikkerhed mig meget optaget af at være perfekt. Hvad det så end betød både for omverdenen og for min lige så usikre kæreste på daværende tidspunkt. Det var et forfærdeligt mareridt at prøve at leve op til, og det fyldte mere og mere i mit liv.

I dag er jeg taknemmelig for at have gennemlevet denne dybe krise og for at have oplevet et formørket forhold, liv og dagligdag. Jeg har gjort mig den erfaring, at jeg aldrig nogensinde vil ende der igen, og jeg fik en fornemmelse af, hvordan jeg *hellere* ville have det, og hvilke slags mennesker jeg i stedet ville omgive mig med.

Følelsen af stilstand satte skub i min udvikling. Jeg gjorde mig erfaringer, som jeg ellers ikke ville have fået. Erfaringer, som jeg i dag ikke ville have været foruden. Jeg tillod mig selv at drømme, og jeg begyndte at realisere min drøm.

I dag dagdrømmer jeg stadig. Men det er hen imod en fremtid, som jeg glæder mig til, ikke en nutid, som jeg flygter fra. Hver gang kan jeg konstatere, at jeg er fuldt ud lykkelig i mit liv, hvor jeg er nu. Jeg har valgt at bruge min fortid konstruktivt, og jeg er taknemmelig over, at jeg er netop den, jeg er. Jeg er lykkelig over, at jeg er tilfreds med, hvor jeg er i mit liv, og at jeg ved, hvad jeg gerne vil opnå fremover. Jeg glæder mig hver dag til at nå et

skridt nærmere mit mål, og jeg er meget mere nærværende i nuet, når jeg er sammen med andre mennesker. Jeg har valgt at omgive mig med fantastiske, gode og ærlige mennesker, og jeg lever i meningsfulde forhold, som jeg selv er med til at skabe.

Krise og stilstand kan bruges konstruktivt som en start på en ny udvikling, hvor man får erfaring, lærer sig selv bedre at kende og finder mening med sit liv. Netop, når det føles og opleves, som om det ikke kan blive værre, ligger de største muligheder for at udvikles og vokse som menneske.

Men tænk, hvis du kunne få opskriften på, hvordan du kunne tilsætte dit liv den rette mængde indhold? Hvis du pludselig fik adgang til en viden, der midt i mørket ville åbne dine øjne for dine uanede muligheder, potentialer og ressourcer. En viden, der ville sætte alt i relief uden sammenligning til dit nuværende liv. En indsigt, der ville vende din opfattelse af verden på hovedet og give dig selvbestemmelse, ansvar og motivation til at få, hvad du ønsker, så du kunne blive lykkelig i dit liv.

Ville det så ikke være værd at prøve, og ville du så ikke tage imod den?

Jeg håber, at du vil nyde godt af *Opskriften på lykke* og gøre brug af de øvelser og redskaber, den indeholder.

God fornøjelse og arbejdslyst.

Velkommen til *Opskriften på lykke*.