

Det intuitive liv eller NÅR ALLE BRIKKERNE FALDER PÅ PLADS

Vi lever i en del af verden, hvor mulighederne synes uendelige, og så længe fysikken er med os, kører vi bare derudad. Men hvordan får du stoppet op og taget de rigtige beslutninger om, hvad der er bedst for dig – for dit liv? Hvordan tager du den rigtige beslutning i et hav af valgmuligheder? Og er det noget, som alle kan lære sig? ELLE undersøger kunsten bag et godt liv og kortlægger intuitionens rolle i en rigtig beslutning.

Som kvinde i Skandinavien har du i dag flere valgmuligheder end nogensinde. Men med flere muligheder øges også kravene og forventningerne til at kunne lykkes. "Moderne kvinder bombarderes konstant med, hvad det vil sige at 'leve det rigtige liv'; altså hvilke succeskriterier der skal opnås, for at man kan være tilfreds med sig selv. Vi bilder os ind, at lykken findes, hvis vi kan leve op til at have 'den rigtige' karriere, 'de rigtige' møbler, 'den perfekte' mand og 'den perfekte' krop og samtidig være en god, nærværende mor over for vores 'perfekte' børn," siger lifecoach og selvværds ekspert Emilie Krogh. Ifølge hende er det ofte tillærte værdier, som vi har taget til os gennem opvæksten. Arbejdscoach og foredragsleder Maria Klinke er enig, men understreger også det pres, som vi kan lægge på os selv. "Der vil altid være en masse forventninger til, hvordan man skal og bør leve sit liv – både kulturelt og samfundsmæssigt og måske fra forældre, venner og familie. Men langt de fleste forventninger opstår inde i os selv og fra os selv, når vi sammenligner os med de idealbilleder, vi præsenteres for både i medierne og på sociale platforme," siger hun.

PROBLEMET SYNES AT VÆRE, AT HVER GANG VI SIGER JA TIL NOGET, SIGER VI OGSÅ NEJ TIL ANDET – OG DET STRESSER OS. "I en kultur, hvor muligheder er lig med social kapital, kan det være enormt svært at vælge noget – og dermed vælge noget andet fra. Jeg oplever mange unge i min praksis, som er blevet helt handlingslammede i forhold til deres fremtid, fordi der er så mange valg og samtidig et selvpåført krav om at skulle have nået det hele, inden man bliver 30," siger Maria Klinke. Hun mener, du skal turde vælge og dermed fravælge noget andet. Erkende, at du ikke kan nå det hele på en gang. Og mærke efter, hvad der er vigtigst for dig og tage den – for dig – mest 'autentiske' beslutning. Hvad enten det er at blive mor, starte dit eget, blive forelsket ...

Christina Flyger, som bl.a. arbejder som mindfulness- og stressreduceringscoach, foreslår mindfulness som en løsning. "Du lærer at være mere til stede i nuet, oplever indre fred og ro og mere stabilitet og forbedrer din koncentrationsevne," siger hun. "I Danmark har kvinder alle muligheder: karriere, børn, familie, venner, hjem, rejser, uddannelser, men vi kan ikke det hele på en gang. Når vi er til stede i nuet, træffer vi bevidste valg efter vores værdier, som fører vores liv i den retning, vi gerne vil. Altså det modsatte af at fungere på autopilot. Det giver større tilfredshed og mere glæde. Når vi har meget travlt og er opslugt af tanker om fortiden og fremtiden, træffer vi valg og beslutninger ubevidst, og det kan føre os væk fra vores værdier."

DET ER VIGTIGT IKKE AT PRESSE DIG SELV, MEN AT ACCEPTERE DIG SELV OG DIT LIV, SOM DET ER. "Når man gribes af frygt – f.eks. frygten for at ens livsdrømme ikke bliver opfyldt – så er det vigtigt at spørge sig selv, hvad sådanne tanker og historier egentlig gør for os. Hvordan de overskygger os og får os til at glemme at

være taknemmelige for alt det, vi allerede har," siger meditationslærer, forfatter og kursusleder Svend Trier. Netop tanker om fremtiden og grubleriet om det forgangne synes at optage meget af vores vågne tid, og så kan det blive svært at adskille vores indre stemme og frygtens stemme. "Det kræver øvelse at lære at skelne mellem de forskellige stemmer," siger Svend Trier. "Gennem meditation og selviagttagelse kan vi udvikle evnen til bare at være et vidne til de forskellige stemmer, uden at vi helt fortaber os i dem. Dette giver os en større valgfrihed, så vi selv kan vælge, hvornår det er kloget at handle eller undlade at handle. Sindet bliver vores instrument i stedet for at være herre over os. Vi opdager, at vi er noget større eller mere end vores tanker og følelser," forklarer han. Christina Flyger er enig. "Med mindfulness-meditation lærer du dig selv endnu bedre at kende og mærker efter inderst inde, hvad der er godt og skidt for dig. Derved navigerer du nemmere rundt i livets mange valgmuligheder uden at blive væltet omkuld eller miste overblikket."

Da nuværende forfatter og energetisk ekspert Rikke Topp Vibe-Hastrup valgte at sige sit vellønnede direktørjob op, var hun både bange og blev mødt af tvivlende omgivelser, men for hende føltes det rigtigt indeni. "Mange gange tør vi ikke, fordi vi måske er usikre på os selv, eller fordi vi er bange for omverdenens reaktion. Så lader vi være med at tage de beslutninger, der er de rigtige for os, selv om det føles rigtigt," siger hun. Hun tror, at intuitionen er som et indbygget kompas i os alle og noget, som vi alle kan lære at arbejde med.

MEN HVORDAN LÆRER MAN AT ARBEJDE MED SIN INTUITION? Svend Trier og Rikke Topp Vibe-Hastrup forklarer, at du først og fremmest må finde en ro. "Når sindet falder til ro, er det, som om vi åbner os for en større intelligens, og der kan opstå spontane indsigter og aha-oplevelser; nye og overraskende indfaldsvinkler til, hvordan vi skal løse bestemte problemer," siger Svend Trier. Ifølge Rikke Topp Vibe-Hastrup handler det også om at lære at genkende, præcis hvordan din intuition taler til dig. Det kan være gennem gæsehud, billeder eller måske duft. "Intuitionen hænger sammen med vores sanser, så det er dem, vi skal lære at skærpe på en helt anden måde, så vi på den måde lytter til de billeder eller stemmen, eller hvad der nu end kan komme som en hjælp," siger hun. Og så handler det også om at have tillid til, at alt nok skal løse sig og at turde slippe kontrollen: "Jo mere man lærer at slippe kontrollen, jo mere begynder tingene bare at flyde, og så kan vi begynde at tale om at være i flow. Så behøver vi i princippet ikke at tænke så meget over, hvordan tingene skal forme sig, for de skal nok forme sig, lige så snart vi bare lytter hele tiden, og vi følger vores intuition. På den lange bane falder alle brikkerne på plads." Men, understreger hun, vær tålmodig. Og vent med at tage en beslutning, som ikke føles rigtig, for så er alt ganske enkelt ikke faldet på plads endnu. Du kan nemlig ikke forcere intuitionen. Den kommer, når tiden er inde. ♦♦♦

Tekst: Jenny Tzakova Foto: Louise Lyngbo m.fl. Oversættelse: Marie Louise Wedel Bruun

"Langt de fleste forventninger opstår inde i os selv og fra os selv, når vi sammenligner os med de idealbilleder, vi præsenteres for både i medierne og på sociale platforme."

MARIA KLINKE, ARBEJDSKOACH
OG FOREDRAGSLEDER