

TEMA

PERSONLIG UDVIKLING

SØGER DU MERE LIVSKVALITET?

- det kan læres...

Føler du dig hyppigt låst fast af ydre omstændigheder, gamle reaktionsmønstre eller uhensigtsmæssige vaner? Prøver du at finde formålet med dit liv? Mangler du selvtillid? Stræber du efter et bedre parforhold og efter det helt rigtige arbejde? Søger du kort sagt mere livskvalitet?

Så står stribevis af kurser i personlig udvikling klar til at hjælpe og inspirere. Søger du på Google melder der sig tusindvis af hits, hvoraf det billigste og mest landsdækkende er A.O.F's kurser. Liv & Sjæl har nærlæst mange af hjemmesiderne og er slået ned på tre appetitvækkende kurser, som her får en nærmere præsentation.

Af Vibeke Steinthall

- Spirituel tilgang til livet
- Mindfulness
- Selvfølelse som nøgleord

Spirituel tilgang til **LIVET**

Jette Harthimmer, clairvoyant og spirituel rådgiver i København, kalder sine weekendkurser i personlig udvikling for "Spirituel Succes". Hendes grundlæggende filosofi er en tro på, at alt er muligt og på, at vi alle indeholder nogle potentialer, vi ikke udnytter optimalt.

"Vi kan meget mere, end vi tror. Men jeg har erfaret, at mange tilpasser sig normen, standarden. Man vil ikke skille sig for meget ud, man tør måske ikke engang drømme eller spørge sig selv, hvordan det perfekte liv ville være netop for én selv. Nogle kan blive bange for, at det de ønsker sig er forkert, for nu har de jo taget en helt anden uddannelse. Hvad nu hvis jeg ikke får succes, hvad nu hvis jeg bliver latterliggjort?" siger Jette Harthimmer og fortsætter:

"Frygten bunder i manglende kontakt med vores sande jeg. Vi fødes med en sjæl, der rummer egenskaber, talenter, drømme, behov, ønsker osv. Vi er ét med den, vi er, et helt spirituelt væsen. Men efterhånden som vi vokser op, præges og styres vi af forældre, samfundet, kammeraterne, andres mening, ydre hændelser og glemmer, hvem vi er inderst inde. Vi tvivler på os selv, og drømme gemmes væk. Vi savner mål og retning og vil gerne vide, hvorfor vi er her, og hvad vores mission er.

Usikkerheden fører for mange til et liv i lidelse, baseret på begrænsninger. Vores bevidsthed flyttes op i hovedet, så vi analyserer alt, og tankerne er ofte negative. Og da vi spirituelt ved, at det

vi tænker, skaber vores liv, er det ikke svært at forstå, at der er så megen lidelse.

På mine kurser guider jeg deltagerne til at finde ind til deres inderste spirituelle kerne og dér nå frem til, hvordan de kan leve i overensstemmelse med deres sande Jeg. En indianer har engang sagt, at den længste rejse, et menneske kan foretage, er rejsen fra hovedet til hjertet – fra de gamle negative mønstre og ind til vores sjæl.

"Usikkerhed fører for mange til et liv i lidelse, baseret på begrænsninger."

Jeg prøver også at give kursisterne et overblik over alle deres muligheder. Uden skelen til hvad familien, omgivelserne, opdragelsen og andre omstændigheder har begrænset disse muligheder til.

Og så kommer vi rundt om samtlige områder, vi har i vores tilværelse – job, økonomi, parforhold, familie, helbred mm. Kursisterne guides til at finde nøglen til den optimale udgave af disse

områder. F.eks. det optimale job vel at mærke i overensstemmelse med den, du er.

"På mine kurser guider jeg deltagerne til at finde ind til deres inderste spirituelle kerne og dér nå frem til, hvordan de kan leve i overensstemmelse med deres sande jeg."

Væk med alle begrænsninger, tvivl, gamle programmer – ind til kernen. Og derfra gå ud med meget større mod til at gøre de ting, vi inderst inde ved er de rigtige."

Udover sine kurser kalder Jette Harthimmer jævnligt til clairvoyant rådgivning på gåture i Københavns grønne områder. Hun kalder arrangementet for "Walk and Talk", gåturen varer en god time, og undervejs kan deltagerne forelægge problemer for Jette og få gode råd og clairvoyante budskaber, der kommer til hende. ▶

"Vi kan meget mere end vi tror. Men jeg har erfaret, at mange tilpasser sig normen, standarden. Man vil ikke skille sig for meget ud, man tør ikke engang drømme eller spørge sig selv, hvordan det perfekte liv ville være netop for én selv."

Jette Harthimmer



Jette Harthimmer er uddannet kemilaborant, har gået på Ingeniørakademiet og har en fortid i Miljøministeriet. Men hun følte, at noget manglede, og en dag fandt hun mod til at opfylde drømmen om at arbejde med mennesker og bruge sine medfødte clairvoyante evner.

”Fra det øjeblik jeg droppede mine traditionelle erhverv og begav mig ud på den spirituelle vej, overgav jeg mig simpelthen til følelsen af, at det var det rigtige.”

**”Væk med alle
begrænsninger, tvivl,
gamle programmer
- ind til kernen.”**

Jette startede sit nye liv i 1990 med et massagekursus og åbnede en klinik, hvor det dog hurtigt blev clairvoyancen, der vandt over massagen. Idag bruger

hun al sin tid på kurser, dels i clairvoyance, dels med de nævnte kurser i personlig og spirituel udvikling. Hun har nu afholdt dem i seks år både i København (Frederiksberg) og i Norge, og hun oplever hver gang, at alle går ud af døren med løftet sind.
www.harthimmer.dk

Ihærdigt søgende

Ulla Nielsen, regnskabsassistent, har deltaget i Jette Harthimmers kursus ”Spirituel Succes” og føler sig milevidt videre på sin spirituelle rejse:

”Min rejse begyndte med, at en veninde anbefalede mig bogen ”Helbred dit liv” af Louise Hay, og den blev startskuddet til den forvandling, jeg har gennemgået i nu ti år. Efter en stribe andre selvhjælpsbøger surfede jeg en dag på nettet omkring clairvoyance og kom ind på Jette Harthimmers hjemmeside. Den fængede mig, så jeg meldte mig til hendes clairvoyance-kurser. Det næste, der dukkede op, var så hendes

kursus ”Spirituel Succes”, og dér oplevede jeg virkelig noget, der rykkede. Jette formidler sine budskaber på en helt klar måde – uhøjtideligt, ærligt og humoristisk. Og der er ikke noget hokus-pokus, alle med interesse for det spirituelle kan være med.

**”Og der er ikke noget
hokus-pokus, alle med
interesse for det
spirituelle kan
være med”**

En af de væsentligste ting, jeg lærte var, at vi må tage ansvar for vores eget liv, det er os selv, der bestemmer, så det indprenter jeg også mine børn om og om igen. Hver eneste dag er jeg meget bevidst om at tænke positivt, og resultatet er helt tydeligt - jo mere jeg gør det, jo nemmere forløber min dag.”



Foto: Anita Josephine Wales

Mindfulness

En særlig tilgang til at opnå større grad af engagement, nærvær og accept af sig selv er Mindfulness, som indebærer træning i at være til stede i Nu'et fremfor at slå autopiloten til og henfalde til vanereaktioner eller indgroede negative handlings- og tankemønstre. De seks grundelementer i Mindfulness er Ikke-dømmen, tålmodighed, begynderens åbenhed, tillid, Ikke-stræben, accept, at give slip.

Stine Faurholt, Mindfulness-instruktør i København, afholder 8 ugers kurser med træning en aften om ugen. Hun er uddannet socialrådgiver og konsulent for en række fagforeninger, bl.a. DJØF. Stine kom i kontakt med Mindfulness, da hun i en overbebyrdet periode tog orlov og rejste til USA. En dag er hun inde i en boghandel og falder over en

bog af lægen Jon Kabat-Zinn om Mindfulness-disciplinen MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction.) Bogens danske titel er ”Lige meget hvor du går hen, er du der”. Forfatteren Kabat-Zinn er ophavsmand til disciplinen og medicinsk professor i Massachusetts. Bogen gjorde så stort indtryk på Stine, at hun tog den ame-

rikanske uddannelse som MBSR-instruktør.

”Gennem Mindfulness kan vi nå til erkendelse af, at vi ikke altid skal handle uigennemtænkt og instinktivt, sådan som mange gør, når de står i et problem, men anerkende og mærke problemet før handling. Altså stoppe op og reflektere nærmere,” siger Stine Faurholt. ▷

”Det er en stor glæde at give andre muligheden for at få et bevidst nærvær i deres liv og nærvær med dem selv.”

”Det er en stor glæde at give andre muligheden for at få et bevidst nærvær i deres liv og nærvær med dem selv. MBSR har lært mig at acceptere mig selv på en ny og ikke-dømmende måde. Jeg har fået skarpere fokusering og lader unødige ting passere forbi uden at lade mig involvere. Endelig er jeg blevet langt mere rummelig over for både mig selv og min omverden.”

Om undervisningen fortæller Stine, at den primært går ud på at træne sin opmærksomhed. Dette gøres gennem meditationer både siddende, liggende og i bevægelse:

”En øvelse består i kun at fokusere på én ting ad gangen, en anden at følge sin vejtrækning, som netop er ensbetydende med at VÆRE, for den hviler i sin egen rytme. Når så tankerne melder sig, bliver kursisten guidede tilbage til vejtrækningen – til Nu’et. Træningen hjælper til at stabilisere sindet og til virkelig at opdage, hvad der udfolder sig, når du kun giver én ting ad gangen din fulde opmærksomhed.

I undervisningen indgår også stressbearbejdelse og træning i at kunne rumme ubehagelige oplevelser og være med dem fremfor at skubbe dem væk. Det endelige mål for 8 ugers kurserne er at få en helhedsoplevelse af sig selv – dvs. kontakt med tanker, følelser, kropsfølelser, og at lære at bruge

de signaler, der kommer fra krop og følelser, ikke kun fra hovedet. Dette giver ro i sindet, større nærvær og større personlig styrke.”

Kursisterne på 8 ugers kurserne får tre trænings-cd’er, og for dem, der ikke kan afse tid til dette længere forløb, afholdes weekend-kurser.

”Deltagerne melder sig af mange forskellige grunde. De kæmper med stress eller vil udvikle sig spirituelt, eller de har hørt om Mindfulness og synes, det lyder spændende. På en weekend er det ikke muligt at gå i dybden, men deltagerne får en klar fornemmelse af essensen og af, hvordan de selv kan træne videre,” slutter Stine Faurholt.

www.kurserimindfulness.dk

Jeg fik mod til at opfylde en drøm

Birgit Johansson, supervisor i SAS, havde læst og hørt om Mindfulness og gennem venner fået anbefalet Stine Faurholt som instruktør, så hun meldte sig til et 8 ugers kursus og er siden fortsat med at gøre øvelser hver dag.

”På kurset lærte jeg den enkle kunst at fokusere på det, jeg her og nu er er i gang med.”

”I lufthavnen hvor jeg arbejder, er miljøet meget stresset, og det kunne ikke undgå at smitte af på mig, også fordi jeg privat har meget at se til med en stor familie. På kurset lærte jeg den enkle kunst at fokusere på det, jeg her og nu er i gang med. Dermed finder

jeg ro til opgaven. Jeg er holdt op med at sige til mig selv, at ”pyha hvor er der dog meget, jeg skal nå” og samler mig om én ting ad gangen.

Derudover fik jeg det helt fantastiske udbytte af kurset, at jeg fandt mod og ro til at gå i gang med at opfylde en flere år gammel drøm – at starte min egen lille virksomhed. Forberedelserne er gået rigtig godt, og idag står jeg lige foran målet.

”Om kurset vil jeg desuden sige, at man ikke behøver at være specielt spirituelt interesseret”

Om kurset vil jeg desuden sige, at man ikke behøver være specielt spirituelt interesseret, det er jeg for så vidt ikke selv. Det, man lærer, er noget alle og enhver kan have stor glæde af, og jeg bruger øvelserne hver eneste dag. Somme tider bare i 5-10 minutter, men det er nok til at få ro i tankerne og til at stoppe op, før jeg skrider til handling.”



SELVFØLELSE

som nøgleord

Ole Vadum Dahl, psykoterapeut, coach og spirituel lærer, var den, der hentede NLP til Danmark, og han har skrevet flere bøger om systemet samt bestselleren ”Coaching og kunsten at leve”. Han står i spidsen for ID Academy, en af Nordens mest succesfulde kursus- og uddannelsesvirksomheder inden for coaching, psykoterapi og personlig udvikling. Akademiet har kursuscentre i Silkeborg, på Drueholm i Midtjylland og på Østerbro i København.

Med hensyn til personlig udvikling afholder Ole Vadum Dahl løbende 1-årige kurser med 20 dage bestående af 5 x 4 dage. Desuden online-kurser med syv lektioner. Om sine kurser i personlig udvikling fortæller Ole: ”Jeg oplever mange menneskers stigende længsel efter spiritualitet – efter at finde meningen med livet. I den forbindelse søger flere og flere hjælp til at udfolde deres fulde potentiale.

”Jeg oplever mange menneskers stigende længsel efter spiritualitet - efter at finde meningen med livet.”

Deltagerne arbejder med at gøre sig fri af fastlåste roller og mere eller mindre ufrivillige sider af deres personlighed, som hæmmer og begrænser deres livsglæde. De finder mod til at komme mere ud med det, de i virkeligheden

indeholder. De trænes i at nå til den dybe oplevelse af at være hjemme i sig selv. Og til at bruge følelserne til at navigere i livet, så de får mere ud af det og får udfoldet sig fuldt ud på alle livs-områder.

Herudover lærer deltagerne at udvikle deres intuition, og hvordan de får et

bedre forhold til både deres eget og det modsatte køn.

Et af de primære mål med kurserne er at få større selvfølelse, at hvile bedre i dig selv. Lære at sætte grænser, ikke lade dig køre rundt i manegen. At finde et stærkt og roligt sted at håndtere dit liv



fra. Hemmeligheden bag selvudvikling ligger i at finde ind til den, du dybest set er – både dine positive og dine negative selvbilleder.”

Gør negative sider postive

Ole understreger, at ingen af os er éntydige:

”Nogle er måske primært perfektionister eller overansvarlige eller indre kritikere eller arbejdsnarkomaner eller de tilhører flinkeskolen. Men vi er ikke kun denne ene side, og det er vigtigt at bruge sine værste sider på en ny og positiv måde, bryde med de faste roller. Er du f.eks. for flink, rummer denne egenskab bestemt ikke kun det lidt for slappe og eftergivende. Den rummer også positive ting som omsorg, situationsfornemmelse – så brug de kvaliteter samtidig med at du bestræber dig på ikke at komme i lommen på andre mennesker.

Og tag et andet eksempel: du er arbejdsnarkoman og har derfor stress og konflikter med familien. Men igen – hiv de positive kvaliteter frem: du er samtidig glædeligt effektiv, og du har visioner, så lad det være de sider, der styrer dig.

”VI ER sådan som vi betragter os selv.”

Selv mistede jeg synet som 16-årig, men jeg har aldrig betragtet mig som handicappet, for jeg har ikke tid til at være blind og plejer at sige ’jeg er ikke blind, jeg kan bare ikke se’.

Vi ER sådan som vi betragter os selv. Undersøgelser i USA har vist, at hvis en fattig person pludselig vinder mange penge, går de penge tabt på ingen tid, fordi det ligger dybt i personen at opfatte sig selv som fattig. Omvendt vil den rige

altid tjene penge igen efter en økonomisk nedtur. Den positive selvfølelse er afgørende for ikke at ryge tilbage til gamle og nedbrydende mønstre.

På mine kurser fokuserer jeg også på blandt andet overdreven selvkontrol. Mange er bange for at virke forkerte og har derfor en skrøbelig selvfølelse. Af skræk for at skille sig ud holder de for meget på sig selv.”

Vi er alle unikke

”Men vi bør hvile i bevidsthed om, at vi alle er unikke og ikke skal være bange for at træde i karakter. Uden frygt for at sige eller gøre tåbelige ting ind imellem – det gør vi alle sammen, vi skal jo ikke være perfekte robotter.

”Men vi bør hvile i bevidsthed om, at vi alle er unikke og ikke skal være bange for at træde i karakter.”

Et skridt i den rigtige retning kan være at finde derind, hvor vi føler os helt OK, så tør vi lidt efter lidt vise flere af vores kulørte sider.”

På kurserne arbejdes også med meditation.

”Ved hjælp af meditation kan vi lære at rumme tanker, følelser, sansninger, der dukker op, når de gives fuld opmærksomhed. Vi kan øve os i at fokusere fuldt ud på det, vi gerne vil identificere os med og slippe resten. Og vi kan opleve lykkefølelse ved ind imellem at forholde os passive, ikke handle, ikke spekulere – bare VÆRE og mærke kontakt med sjælen.

Et vidunderligt bevis på fundamental VÆREN oplever jeg med min knap to-årige søn.

Han ER bare og strutter af lykke, og den følelse bør aldrig forlade os,” slutter Ole Vadum Dahl.

- www.idacademy.dk
- www.selvudviklingskursus.dk
- www.vadumdahl.dk

Intenst forløb

Lise Lundberg, læge, har deltaget i et 1-årigt kursus hos Ole Vadum Dahl og kalder forløbet meget givende og meget intenst:

”Grunden til at jeg meldte mig var dels nysgerrighed, dels ud fra et ønske om måske at supplere mit lægelige fagområde med en uddannelse som psykoterapeut. Jeg tænkte, at det 1-årige kursus kunne styrke eller svække det ønske. Det blev absolut styrket, jeg har bare ikke tid lige nu til at gøre alvor af det. Skal jeg pege på, hvad der for mig blev allermost inspirerende, var det de mange spirituelle indslag med f.eks. lydmeditation og dansemeditation plus det faktum, at vi kom rundt om rigtig mange områder i vores liv.”



Spændende LÆSNING

Har du fået lyst til at læse mere om personlig udvikling, er her nogle gode forslag:



MINDFULNESS I HVERDAGEN

Af Charlotte Mandrup

Ved at praktisere mindfulness får du adgang til ubevidste ressourcer og kompetencer, opnår øget selvindsigt og styrker din tilstedeværelse i nuet. MINDFULNESS I HVERDAGEN er en moderne håndbog og en praktisk guide, der på enkel vis forklarer principperne bag metoden og giver en række teknikker og øvelser, du kan bruge i hverdagen. Sammen med bogen følger desuden en cd med tre guidede meditationer, der også hjælper dig med at finde indre ro og komme mere tilstede i nuet.



HVAD VENTER DU EGENTLIG PÅ?

Af Sofia Manning

Har du en følelse af ikke at få det fulde udbytte af tilværelsen, fordi noget holder dig tilbage? Er der ting, du ikke gør, fordi du er bange. Holder din frygt dig fra oplevelser og mennesker, du egentlig tiltrækkes af? Budskabet i Sofia Mannings bog er både opløftende og bestemt: Du kan vende din frygt og det, der holder dig tilbage, til fornyet, personlig styrke. Og du skal. For det er spild af liv, når vi lader os stoppe af vores egne, begrænsende tanker i stedet for at folde os fuldt ud som mennesker.

I denne trin-for-trin-guide inviterer Danmarks mest populære coach både gamle og nye fans til at tage livet ved hånden og én gang for alle gøre op med det tankespind og de overbevisninger, der holder os tilbage. Bogen er en fuldt udstyret værktøjskasse til mennesker, der vil have mere ud af tilværelsen.



COACHING OG KUNSTEN AT LEVE

Af Ole Vadum Dahl

Hverken professionel succes eller personlig lykke har ifølge denne bog ret meget med held, skæbne, de højere magters lune eller særlige medfødte evner at gøre. Det handler derimod om livskunst i ordets mest bogstavelige forstand – og livskunst kan læres.

Life coaching er en betegnelse for coaching, som ikke kun handler om arbejdslivet, men tager et spæstik dybere og inddrager hele livet. I life coaching hjælpes mennesker til at finde indre svar, opdage nye muligheder og udvikle glemte ressourcer i såvel det professionelle som det private liv.



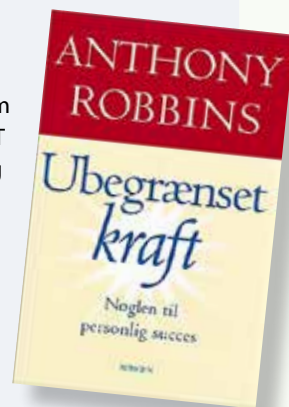
”Hemmeligheden bag selvudvikling ligger i at finde ind til den, du dybest set er - både dine positive og dine negative selvbilleder.”

UBEGRÆNSET KRAFT

Af Anthony Robbins

Hvis du nogensinde har drømt om et bedre liv, er UBEGRÆNSET KRAFT bogen, som viser dig hvordan du opnår den ekstraordinære livskvalitet du ønsker, og hvordan du udvikler dit personlige og dit professionelle liv. Ved at skærpe sindets kræfter kan du gøre, få, opnå og skabe hvad som helst du ønsker dig i livet.

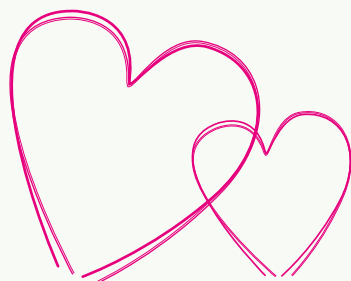
UBEGRÆNSET KRAFT er en mental fitnessbog. Den viser dig, skridt for skridt, vejen til eminente præstationer, følelsesmæssig og økonomisk frihed, selvtillid, konstruktiv ledelse og vellykket samarbejde.



DIN GUIDE TIL POSITIVT SELVVÆRD

Af Camilla Rysgaard

DIN GUIDE TIL POSITIVT SELVVÆRD er en lettilgængelig arbejdsbog, der primært består af en hel række øvelser af forskellig karakter, såsom tilgivelsesliste, mød din indre kritiker, dagbog over dine automatiske reaktioner og en taknemmelighedsdagbog. Bogens forfatter, Camilla Rysgaard, døjede selv i mange år med negativt selvværd. I teenageårene kæmpede hun bl.a. med spiseforstyrrelser, vold i parforhold og selvmordsforsøg, og senere oplevede hun en depression i forbindelse med en stressperiode. Det tog en positiv drejning, da hun deltog på et kursus i NLP, hvor det gik op for hende, at man med øvelser og indsigter kan opnå resultater og få indflydelse på den fremtid, man ønsker. Din guide til positivt selvværd er et resultat af forfatterens egne erfaringer med arbejdet med selvværd, både hos sig selv og hos klienter, og bogen er hverken mere eller mindre end det, den giver sig ud for at være: En kærlig, konkret og konstruktiv vejledning til dig i, hvordan du kan styrke dit selvværd og opnå tilfredshed i alle aspekter af dit liv.



LYKKELIG UDEN GRUND

Af Marci Shirmoff og Carol Kline

Bogen kan med garanti hjælpe dig med at finde ro i en travl hverdag. Bogen giver dig enkle øvelser, som kun tager et minut eller to og ikke kræver nogen hjælpemidler. Og du behøver ingen forudsætninger for at udføre øvelserne.



DU ER HVAD DU TÆNKER

Af Carol Dweck

Dit tankesæt – dvs. det sæt holdninger du tænker ud fra – er afgørende for dit liv. Det skaber dit mål, din holdning til arbejdet og til personlige forhold og børneopdragelse, og bestemmer i sidste ende om du kommer til at realisere dine muligheder.

