

**LIVET**

**SEKSTEN FORTÆLLINGER OM VEJEN**

**HAR**

**FRA STYRING OG KONTROL TIL NÆRVÆR OG TRIVSEL**

**DIG**

# LIVET HAR DIG

Seksten fortællinger  
om vejen fra  
styring og kontrol  
til nærvær og trivsel

Samlet og redigeret af  
Lotte Lykkegaard Laursen  
&  
Christian Fr. Olsen

**Forfattere:**

Mette Brink  
Mette Louise Holland  
Jacob Rebien  
Sanne Schroll Lønborg  
Poul Jeritslev  
Annelise Susanne Otkjær Thune  
Anne Grethe Schjær Pedersen  
Kim Gibhart Christensen  
Lars Myndal Fogtmann  
Maria Ginnerup  
Asta Nissen  
Kirja Horst Frederiksen  
Chris Nunan  
Ivalo A. Arnfjord  
Siri Stiklestad Opli  
Christian Frederik Olsen  
Lotte Lykkegaard Laursen  
Jacqueline Hollows  
Susan Marmot

**Redaktion:**

Lotte Lykkegaard Laursen & Christian Fr. Olsen

Copyright – Forfattergruppen

Isbn: 978-87-996617-9-4

Fotografisk, mekanisk, elektronisk eller anden gengivelse af denne bog er ikke tilladt iflg. Dansk lov om ophavsret.

Udgivet i Danmark i juni 2019

Trykkeri: Lasertryk a/s

Sundt Samarbejde Aps, 2980 Kokkedal  
61184360

# Indholdsfortegnelse

|   |            |
|---|------------|
| <b>FORORD .....</b>   | <b>5</b>   |
| <b>INDLEDNING .....</b>   | <b>6</b>   |
| <b>PRÆSENTATION AF BOGENS KAPITLER.....</b>                                       | <b>6</b>   |
| <b>DE 3 PRINCIPPER BAG VORES OPLEVELSE AF<br/>LIVET.....</b>                      | <b>8</b>   |
| METTE BRINK .....   | 8          |
| <b>EN NØGLE TIL FRIHEDEN.....</b>   | <b>28</b>  |
| METTE LOUISE HOLLAND .....  | 28         |
| <b>TEGNE I VAND .....</b>   | <b>34</b>  |
| JACOB REBIEN .....  | 34         |
| <b>KÆRLIGHEDEN ER VORES ESSENS.....</b>   | <b>48</b>  |
| SANNE SCHROLL LØNBORG .....   | 48         |
| <b>ORKANENS ØJE .....</b>   | <b>64</b>  |
| AF POUL JERITSLEV.....  | 64         |
| <b>NØGEN PÅ EN ISFLAGE .....</b>  | <b>85</b>  |
| ANNELISE SUSANNE OTKJÆR THUNE.....  | 85         |
| <b>JEG TROEDE, JEG VAR SKADET OG ØDELAGT<br/>(men det var blot en tanke).....</b> | <b>97</b>  |
| ANNE GRETHE SCHJÆR PEDERSEN .....   | 97         |
| <b>FORANDRINGENS NATUR.....</b>   | <b>107</b> |
| KIM GIBHART CHRISTENSEN.....  | 107        |
| <b>ET GODT OG LYKKELIGT LIV – MED KRÆFT<br/>JEG OVERLEVEDE CANCER .....</b>       | <b>128</b> |
| LARS MYNDAL FOGTMANN.....   | 128        |
| <b>HVOR SER JEG DOG TRÆLS UD! LIGE<br/>BORTSET FRA NÅR JEG IKKE GØR DET.....</b>  | <b>145</b> |
| MARIA GINNERUP .....  | 145        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>HINDBÆRSNITTER ER BARE EN TANKE – OM<br/>MAD OG TRIVSEL.....</b> | <b>153</b> |
| ASTA NISSEN.....  | 153        |
| <b>FRU FRYGT OG FRU KÆRLIGHED .....</b>                             | <b>168</b> |
| KIRJA HORST FREDERIKSEN .....                                       | 168        |
| <b>BARE EN TANKE... .....</b>                                       | <b>173</b> |
| CHRIS NUNAN.....  | 173        |
| <b>EN HEL NY VERDEN .....</b>                                       | <b>182</b> |
| IVALO A. ARNEFJORD .....  | 182        |
| <b>AT DELE ER AT VÆRDSÆTTE.....</b>                                 | <b>194</b> |
| CHRISTIAN FREDERIK OLSEN.....                                       | 194        |
| <b>ET GLIMT AF KLARHED –<br/>OM DIG, MIG &amp; OS.....</b>          | <b>212</b> |
| LOTTE LYKKEGAARD LAURSEN.....                                       | 212        |
| <b>SÍRÍOGRAPHY - DE TRE PRINCIPPER I<br/>BILLEDFORM .....</b>       | <b>223</b> |
| SIRI STIKLESTAD OPLI.....   | 223        |
| <b>AFRUNDING.....</b>   | <b>225</b> |
| <b>TILLÆG: ERFARINGER FRA DET ENGELSKE<br/>FÆNGSELSVÆSEN.....</b>   | <b>227</b> |
| SUSAN MARMOT .....  | 227        |
| JACQUELINE HOLLOWS -BEYOND RECOVERY CIC .....                       | 236        |
| <b>YDERLIGERE INSPIRATION.....</b>                                  | <b>242</b> |

## Forord

Trangen til at dele er en af kærlighedens smukkeste udtryk. Den ligger i menneskets dna og kommer først til udtryk i småbørns uforbeholdne samvær som en naturlig del af fællesskabet. Når en række mennesker er gået sammen i bestræbelserne på at skabe denne bog, som er baseret på deres erfaringer med De Tre Principper bag sindets natur, er det i virkeligheden blot en del af et grundlæggende instinkt: trangen til at dele. I dette tilfælde noget, som for mange har været både skelsættende og transformerende.

Alle skribenter har meldt sig som bidragsydere, fordi de har oplevet kvaliteten af deres liv stige i en sådan grad, at oplevelsen i sig selv har skabt lyst, ja nærmest forpligtelse, til videreformidling. Det er ikke nogen ny observation, at den, der giver, også modtager. Det gælder mere end noget andet for formidlingen af budskabet bag De Tre Principper, hvor glæden ved at give og modtagerens glæde ved at modtage smelter sammen i et fællesskab hinsides ord, som bedst udtrykker det håb, Principperne rummer for menneskeheden. En af skribenterne har udtrykt det således:

”Principperne kan formidles på alle mulige måder, og hver, der deler forståelsen, har sin stemme. Ordene og metaforerne kan variere fra person til person, men de peger altid på det samme.”

Og fordi det kan være hjælpsomt at få det samme tema belyst fra forskellige vinkler, kan du i denne bog læse 16 helt almindelige menneskers tilgang. Det handler ikke om ideer eller teorier eller filosofi, men om en førstehåndsoplevelse af deres liv.

## **Indledning**

Det er bogens mål at anskueliggøre et nyt psykologisk paradigme udlevet gennem 16 menneskers personlige bekendtskab med de principper, som former menneskers personlige livsoplevelser. I denne bog inviterer bidragsyderne dig indenfor i deres liv og viser dig, hvordan mødet med de tre principper har været skelsættende for dem.

Det er vores håb, at du som læser får et glimt af det, vi prøver at pege på og kan relatere det til dig selv.

Vores anbefaling er, at du ikke fæstner dig ved vores ord, men prøver på at se bag dem, at gå på opdagelse i den følelse, de skaber, og at være åben og nysgerrig.

## **Præsentation af bogens kapitler**

Bogen indledes med en kort introduktion til de tre principper bag vores sinds natur. Herefter følger 15 kapitler, hvor almindelige mennesker beskriver deres møde med principperne. Hvert kapitel starter med en kort præsentation af skribenten. Den norske billedkunstner Siri Stiklestad Opli har valgt at udtrykke sine oplevelser af principperne i billedform. Siris visuelt bidrag er placeret mellem kapitlerne.

Bogens sidste kapitel er et efterskrift om det engelske fængselsvæsens erfaringer med at arbejde målrettet med principperne. Bogen afsluttes med essensen af det fælles i historierne.

Rigtig god fornøjelse.



# De 3 principper bag vores oplevelse af livet

Mette Brink



47 år. Gift med Tomas, mor til fire fantastiske børn i alderen 6 til 16 år.

Cand.mag. Certificeret Innate Health-vejleder/3P mentor, underviser, redaktør og tekstforfatter.

Igennem min undervisning og i praksis faciliterer jeg: Resiliens, agil kapacitet, innovation, bedre velfærd, omsorg, livskvalitet og trivsel blandt børn, unge, medarbejdere og ledere.

Inden for psykologien har man længe efterlyst de principper, som vores sind virker efter.

Principperne bag vores psykologiske oplevelse.

Logikken bag vores psyke. Det, der gør psykologien enkel og forudsigelig.

I dette kapitel vil vi præsentere de tre enkle psykologiske principper vores sind virker efter:

At vi tænker

At vi er bevidste

At vi er i live

De Tre Principper er en ny forståelse af vores sinds natur. Det er et nyt psykologisk paradigme. Selve forståelsen er ikke ny. De Tre Principper beskriver,

hvordan vores sind virker, og altid har virket.  
Mange af os er bare ikke bevidste om det.

De Tre Principper siger ikke noget i sig selv. Det er metaforer, vi bruger til at pege på det, der er formløst og usynligt for os. Det, der ikke kan forklares med ord.

De Tre Principper fungerer som en indre gps, som vi kan bruge til at navigere efter vores 'true north', som er vores indre velvære og vores medfødte mentale fabriksindstilling.

De Tre Principper er en gps, der sikrer, at vi altid kan finde hjem i os selv – tilbage til klarheden, roen og overskuddet. Selv når vi er meget langt ude.

Vores medfødte indre sundhed er det, vi har at falde tilbage på. Det, vi altid kan finde tilbage til. Det er det, vi peger på med bogens titel: 'Livet har dig'.

De Tre Principper peger på, at der er noget, vi kan regne med. At Inderst inde er vi aldrig gået i stykker. Vi er altid OK - inde under alle vores tanker. Uanset, hvor sort det hele ser ud. Uanset, hvor pressede vi er. Uanset hvad der er sket i vores fortid. Så har vi altid muligheden for at finde tilbage til vores medfødte indre sundhed - til den hele, fine livlige og glade sjæl man var som barn, og som man stadig er inderst inde.

Mange af os er ikke bevidste om, at det er sådan vores sind fungerer.

De forskellige skribenter i bogen beskriver et skift i deres liv, de fortæller om et 'før' og et 'efter' mødet med De Tre Principper. Fra hver deres unikke vinkel. Med hver deres ord og personlige erfaringer. Men det er det samme, de peger på. Oplevelsen af at der er noget, der bærer dem igennem livets forandringer og svære stunder.

De har alle oplevet en ny lethed i livet. En følelse af grundglæde og overskud: En indre forvandling. En helt ny oplevelse af livet.

Noget man kun kan erfare - eller opleve indefra. I egen krop og sind.

De Tre Principper beskriver ikke, hvad vi skal gøre eller tænke. De beskriver bare, hvordan vores sind virker. Men når man får øjnene op for det og forstår De Tre Principper helt indefra, så vil man opleve livet med en langt større grad af ro, lethed, glæde og energi.

Og fra det mentale velvære kommer ideer og løsninger med en lethed, som betyder, at man sagtens kan give lidt slip på kontrollen og styringen og lade sig rive mere med af livets flow.

Så man begynder at leve livet fuldt ud, fordi man oplever, at der ikke er helt så meget på spil, som man altid har tænkt, at der var.

Det er lidt, som når man som barn opdager, at man ikke selv styrer veteranbilerne i Tivoli. Lige meget hvor meget, man drejer på rattet, så kører bilerne alligevel af sig selv. Pludselig giver det ikke længere mening at dreje løs på rattet. Man indser, at man egentlig bare kan slappe af, slippe rattet, nyde turen og lade sig føre med af livets naturlige flow.

Efterhånden som forståelsen af de tre principper slår rødder og forplanter sig i ens sind. Så begynder livet at forme sig langt mere harmonisk end tidligere - uanset hvad der sker.

For livet er, som det er, og der sker det, der sker i livet. Det kan vi ikke styre. Det er det, vi tænker om det, der gør hele forskellen. Og de tre principper sætter os fri til at tænke mere frit.

Og når vores tanker ændrer sig. Så ændrer oplevelsen af vores liv sig. For vi oplever vores liv gennem vores tanker – øjeblik for øjeblik. Og de tre principper peger på, hvordan oplevelsen af vores liv bliver skabt. Nu efter nu.

## **Livet opleves indefra ud/Inside out-forståelsen**

De Tre Principper er et nyt psykologisk perspektiv, der viser os, at livet ikke er noget, der sker for os. Det sker fra os. Vi oplever livet indefra og ud. Vi oplever livet gennem vores tanker.

Vi oplever ikke vores job, vores børn, vores parforhold eller vores udfordringer i livet. Vi oplever vores tanker om dem. Det ser ud som om,

vi oplever livet som gennem et kamera, der filmer vores liv. I virkeligheden fungerer vores sind ligesom en projektor, der viser filmen af det, vi tænker. Derfor er vi ikke passive tilskuere til vores eget liv – men i stedet (med)skabere af vores eget liv.

Denne (mis)forståelse af, hvordan vores psykologiske design er skabt, gør hele forskellen. Når vi ser livet fra dette perspektiv – så er vi ikke længere ofre for, hvad der sker i livet. Så er vi bevidste om, at livet opleves gennem vores egne tanker, og at vi kan vælge, hvilket perspektiv vi ser på livet med. Vi kan ikke kontrollere vores tanker, men vi kan vælge at tro på de tanker, der er mest støttende for os i nuet.

De Tre Principper er de usynlige tråde, som vores menneskelige oplevelse er vævet af. Det er metaforer, vi bruger til at pege på det, vi i virkeligheden slet ikke kan beskrive med ord. Det er grundprincipper ligesom tyngdekraften. Ligesom andre naturlove er de usynlige. Men de er der, uanset om vi tror på dem eller ej. Uanset om vi ved det eller ej. Ingen kan opleve livet uden dem. Ingen kan opleve livet uden, at de tre principper er i spil på samme tid. De tre principper peger på, hvordan vi altid oplever livet – og altid har gjort det.

De Tre Principper beskriver, hvordan vi oplever livet. Det er en forståelse, der beskriver, hvordan vores sind allerede virker og altid har virket. Det er ikke en forståelse, der fortæller en, hvordan man

skal leve – eller tænke. Faktisk sætter den en fri til at tænke lige, hvad man vil – eller til at indse, at man altid har været fri til at tænke lige, hvad man vil.

Dermed er man også mere fri til at handle og gøre det, man virkelig vil eller drømmer om. Mere fri til at se, at der ikke er helt så meget på spil i livet – eller i arbejdslivet, som man måske tænker, at der er. Og det giver mod på – og til at turde mere i livet. For man indser, at man har livet i ryggen. At livet 'har' en. Og at man er okay – inderst inde. Uanset hvad.

## **Tanker**

Fra vi bliver født gennemstrømmes vi hver dag af en flod af tanker. Tanker er det, vi oplever livet med. Vi kan ikke opleve livet uden tanker. Tanker former og farver vores liv. Tanker er et uendeligt kreativt materiale, vi kan bruge til at skabe hvad som helst med. Både godt og dårligt. Alt begynder med en tanke.

Vores liv afspejler det, vi tænker. Vi kan ikke bestemme, hvad vi vil tænke eller om, vi vil tænke. Tankerne flyder bare igennem os - konstant. Men vi kan vælge hvilke tanker, vi vil give liv og vægt til. For tanker har ikke indhold i sig selv. Tanker er bare energi. Tanker er neutrale. Og det er os, der giver tankerne betydning og værdi.

Vi skaber vores liv med vores tanker. Tanker er som modellervoks. Det er et neutralt, formløst materiale, som vi kan forme hvad som helst af.

Bagefter kan vi ødelægge det og forme noget nyt. Vi kan skabe alt med vores tanker - på den måde er de broen mellem den (spirituelle) formløse verden og (vores virkelighed) verden af form.

Vi skaber virkeligheden gennem vores tanker. Man kan ikke styre, hvilke tanker man vil have. Men man kan vælge, hvilke tanker man tror på og holder fast i. Kunsten er at vælge at fokusere på dem, der er nærende for os. Dem, der føles godt. Dem, der er mest støttende, inspirerende, kreative og hjælpsomme for os i nuet.

For selvom vi ikke kan styre vores tanker, så er vi frie til at vælge hvilke tanker, vi lader fylde. Og hvilke tanker, vi giver liv til.

Tanker, der følges af en følelse af fx klarhed, ro, glæde og inspiration støtter en i at skabe et let, afslappet, lyst, harmonisk og nydelsesfyldt liv. Og tanker, der følges af en følelse af fx uro, bekymring, vrede og frygt fører til et hårdt liv præget af sorger og problemer.

Hver ny tanke giver os muligheden for en ny oplevelse. Af livet. Tanker er som tog. Der kommer hele tiden nye tanke-tog forbi - med mulighed for nye indre rejser til nye indre oplevelser. Det store skift i vores oplevelse af livet opstår, når vi bliver bevidste om, at vi ikke behøver at stige på alle de tanke-tog, der ruller forbi vores indre perron. Men at vi kan vælge hvilket tog og hvilken destination, der føles rigtig for os i nuet.

Vi lever i følelsen af vores tanker. Derfor er følelsen af vores tanker et pejlemærke for, hvilke tanker der er de rigtige for os at holde fast i. Ligesom vi fjerner hånden fra kogepladen, når vi brænder os, så skal vi give slip på de tanker, der føles ubehagelige. Hvis vi slipper de tanker, der ikke føles behagelige og holder fast i de tanker, der føles støttende, så vil vores liv forme sig efter det – og vi vil opleve, at vores liv føles bedre og bedre – mere af tiden.

## **Bevidsthed**

Bevidstheden er den, der gør os i stand til at opleve vores tanker. Bevidstheden er det lærred, vi oplever vores liv på. Man kan også sige, at bevidstheden er det lærred, vi med vores tanker maler vores liv på – øjeblik for øjeblik.

Bevidstheden er usårlig. Den kan ikke gå i stykker. Uanset hvor mange ubehagelige ting, der er sket i ens liv er bevidstheden stadig intakt. Bevidstheden er som himlen. Skyer kan drive igennem, masser af dårligt vejr kan dække den til og forsvinde igen. Men ovenover det hele er himlen altid blå og klar – uanset vejret.

Sådan fungerer vores sind også. Uanset hvor dårligt vi tænker, at vi har det, så er vi altid mentalt sunde inderst inde – lige under vores tanker. Vi kan bare ikke altid se det. Men når vi ved det, så ændrer vores forhold til vores tanker sig. For så ved vi, at vi altid kun er en tanke fra at opleve indre ro og glæde.



Vores bevidsthed kan være høj eller lav. Og vi kan have klare eller uklare tanker. Vores grad af bevidsthed skifter hele tiden. Det er ikke noget, vi kan styre. Men når vi ved det, kan vi blive bedre til at navigere efter de tanker, der er støttende for os. Og så ved vi, hvornår vi skal lytte til vores tanker. Og hvornår vi skal lade være. For kvaliteten af vores tanker stiger og falder med vores bevidsthedsniveau.

Når bevidstheden er høj, og vores sind er klart og roligt, så oplever vi behagelige følelser som ro, kærlighed, glæde, forståelse og nærvær. Vi har overskud og overblik, og vi er kreative, opfindsomme og kan se muligheder og løsninger.

Når bevidstheden er lav, og vores tanker er uklare, så oplever vi ubehagelige følelser som uro, angst, fortvivelse, frustration og afmagt. Vi kan ikke se muligheder og løsninger, og vi føler os fastlåste og lammede af vores situation kan fx blive triste, apatiske, vrede eller destruktive.

Når vores bevidsthed er høj, og vores sind er klart og stille, kan vi sætte os ud over os selv og vores personlige tanker. Når vores sind bliver stille, og de stressede tanker falder væk - er vi i en tilstand af klarhed, ro og glæde. Som snekuglen, der bliver klar igen, når vi holder op med at ryste den, og sneen falder til bunds. Og fra dette stille sind er alt muligt. Vi føler ro og velvære. Vores mentale kapacitet er større. Og vi falder ud af vores personlige tanker (ego) og ind i noget ind i den upersonlige, større universelle intelligens (eco).

Og så har vi lettere ved at høre vores egen medfødte visdom og lytte til vores intuition eller sunde fornuft. Når man begynder at navigere mere og mere efter sin visdom, intuition eller sunde fornuft i livet, så bliver livet bedre og bedre – mere af tiden.

Vi kan ikke altid lige slippe tankerne i det øjeblik, vi ønsker det. Men når vi ved inderst inde, at det 'bare er tanker,' og at vi lige nu ikke ser klart, så kan vi bedre rumme det svære eller ubehagelige. Selvom livet ikke føles godt lige nu, så ved vi, at det er bare vores indre tankevejr, som raser i os. Og så ved vi, at når tankestormen lægger sig, så bryder solen igen frem mellem skyerne, og så er vi igen tilbage i livet med vores naturlige indre ro, velvære, nærvær og glæde.

## **Livskraft**

Der er en kraft i naturen, der sørger for at bladene springer ud om foråret, sår heler af sig selv, børn udvikler sig, som de skal og at jorden drejer rundt om solen. Livskraften eller den universelle intelligens, som vi også kalder den, er en intelligent energi, der sætter strøm til vores liv. Fra vi bliver født til vi dør strømmer livskraften igennem os. Livskraften er kilden til alt, og den skaber bevægelse og opdrift i vores liv.

Den universelle livskraft eller intelligens består af energi. Den er usynlig og formløs. Det er den energi, der kommer før alt andet. Og som er i alt.

Det er intelligensen bag alt. Det er denne livskraft, vi taler om, når vi fornemmer, at livet 'har' os. At der er noget større end os selv, og som holder os oppe. Og som driver værket.

Det er fx ikke os selv, der får vores hjerte til at slå, det er livets egen intelligens. Livet har sin egen naturlige orden - og en (op)drift mod det kærlige og det sunde. Det er den livskraft som religiøse mennesker typisk kalder for Gud, som er intelligensen bag alt - eller skaberen af alt.

Denne universelle, intelligente livskraft er altid tilgængelig for os. I vores indre.

Det er vores intuition, vores indre visdom - eller sunde fornuft. Det er kilden til vores ubegrænsede kreativitet og til alle de svar og løsninger, vi har brug for til at komme godt igennem livet.

Livskraften er den energi, der sætter strøm til vores personlige tanker. Det er den energi eller ressource, vi falder ind i, når vi falder ud af vores egne personlige tanker (intellektet) ego og ind i naturens tanker (livets intelligens) eco - det kaldes også little mind og big mind. Livskraften er der altid, også når vi ikke kan mærke den. Den er der altid lige under vores personlige tanker, vores intellekt. Og det eneste, der kan komme i vejen for den, er vores personlige tanker.

Vores personlige sind eller intellekt er som en laptop, som ikke er koblet på nettet. En laptop, hvor vi har lagt alt, hvad vi ved ind manuelt. Al vores viden. Alle vores erfaringer. Alt hvad vi kan

finde på. Set fra vores egen lille begrænsede personlige vinkel. Fordi laptoppen ikke kan kobles på nettet, kan vi kun søge efter den viden, vi allerede har. Det, vi allerede ved. Det, vi selv kan finde på. Og lige meget hvor meget, vi anstrenger os. Så får vi kun de svar og løsninger, vi allerede kender.

Hvis vi derimod holder op og slapper lidt af i sindet. Og lader tankerne falde til ro, så falder vi ud af vores personlige intellekt og ind i livets (store) intelligens - den universelle intelligens, der er som et mentalt bredbånd med adgang til al den viden og kreativitet, der er i universet. Det betyder, at vi får vidvinkel på og ubegrænset adgang til nye ideer, indsigter og løsninger.

Efterhånden, som vi bliver bevidste om, at når vi ikke tænker og anstrenger os for at finde svarene, så tænker naturen for os, og at ud af det blå kommer de svar, vi ikke kunne have tænkt os til med vores lille personlige intellekt. Og efterhånden som vi ser, at denne intelligens er noget, vi kan regne med, så giver det ikke længere mening at anstrenge sig og arbejde hårdt for at finde svar og løsninger - når de bedste og mest hjælpsomme løsninger kommer af sig selv fra vores stille, afslappede sind. Som nye, friske tanker, indsigter eller AHA-oplevelser.

Og efterhånden som vi lærer at synkronisere de to tankegear: Vores intellekt og livets store intelligens, så begynder vores liv at forme sig meget mere harmonisk end tidligere.

## **Hvad er fordelene ved at forstå De Tre Principper?**

Når man først har fanget forståelsen af, hvordan De Tre Principper fungerer, så er der ingen vej tilbage. Når vi opdager, at vores følelser kommer fra vores tanker og ikke fra vores omverden. Så er det som at se, at jorden er rund – og ikke flad.

Så ser vi, at der ikke er noget, vi skal gøre for at være OK. At vi er det allerede. Det er vores udgangspunkt, vores grundindstilling. Og så bliver vi mere frie til at leve det liv, vi har lyst til. Man slapper mere af - og lever mere i nuet og i livets flow.

Når vi først forstår, hvordan vores sind og vores tankesystem virker, så påvirker det alle områder af livet. Stille og roligt falder små og store brikker falder på plads i ens liv. Ubesværet.

Så længe vi ikke ser det, så er vi som jollen, der kastes rundt på havet. Vi er i vores følelsers vold, indtil vi ser, at følelserne ikke kommer udefra - men fra vores egne tanker i nuet. Altid.

Så sker forandringen: Man begynder at bruge sin energi bedre. Man lytter mere til sin intuition - og mindre til sine frygtsomme, stressede eller bekymrede tanker, og man bruger kilden til sin ubegrænsede kreativitet til at navigere bedst muligt i livet.

Man bliver den bedste udgave af sig selv - mere af tiden. Og man bliver bedre til at vide, hvilken af ens indre stemmer, man skal lytte til: Hvilke tanker man skal reagere på - eller lade fare. Og så begynder man at træffe bedre beslutninger. Man lærer at navigere efter sin intuition og den gode følelse - både på jobbet og hjemme. Og man opnår samtidigt bedre relationer til andre - fordi man er nærværende, tillidsfuld, lyttende, anderkendende og bevidst om at bringe det bedste frem i andre. Fordi man faktisk begynder at se det bedste i andre. Deres visdom, indre sundhed og gode intentioner.

Når man forstår, hvordan vores tanke-system fungerer, bliver man desuden mere resiliënt, mere mentalt smidig, stærk og robust. Man oplever mindre stress, mere velvære, overskud og en større lethed i livet: En ny grundfølelse af glæde, klarhed og ro. Og fra dette mentale overskud begynder man at kaste sig ud i livet, gå efter drømmene og LEVE livet.

**Det befriende ved at livet opleves  
indefra ud – lykken er kun en tanke  
væk**

*Virkeligheden er en  
illusion skabt af de  
tanker, du gør dig om  
det, du tror, du ser*

Allerede som små lærer vi at få dækket vores behov for glæde og mening og tryghed i livet ved at søge det uden for os selv. Først er det mors bryst. Siden bamsen, der giver os ro, glæde og tryghed.

Hvis vi bliver ved bamsen, så ser det ud til at bamsen er kilden til ro, tryghed og sikkerhed. Men det er barnets sind, der snyder det til at tro det. Det ser ud til, at det er bamsen, der er kilden til ro og tryghed. Og hvis bamsen bliver væk, tænker vi også, at barnets følelser kommer fra manglen på bamsen. Men bamsen er neutral. Den er bare et stykke udstoppet legetøj. En illusion. Det er det, barnet tænker om bamsen, der skaber følelserne af ro og tryghed. Altid. Alle følelser af tryghed, ro og velvære kommer inde fra barnet selv.

Når det senere i livet er vennerne, knallerten, jobbet, uddannelsen, maratonløbet, huset, bilen, båden, sommerhuset, børnene, kæresten eller ferien, vi tænker på. Så er det samme mekanisme:

Det ser ud som om, det er alle disse ydre omstændigheder, der gør os trygge, glade og rolige. Og måske endda lykkelige. At vores følelser kommer fra noget uden for os selv. Men chefer, eksamener og ferier føles ikke på nogen bestemt måde. Og der er ingen garanti for en god følelse. Og så længe vi ikke ser at alle vores følelser kommer inde fra os selv. Så fortsætter jagten på lykken gennem hårdt arbejde, kontrol og styring.

Du oplever ikke verden, som den er, men som du tænker, den er.

I virkeligheden kan vores følelser aldrig komme fra noget andet end vores egne tanker.

Vi oplever ALTID vores tanker om verden - og ikke verden. Og det er vores tanker, der skaber vores følelser. Tanker og følelser er to sider af samme sag. Vi lever altid i følelsen af vores tanker i nuet. Men det føles ofte som om, vi føler noget andet, end vores egne tanker. At det er chefen, jobbet eller ferien, der giver os en følelse. Men det er altid det, vi tænker om vores omstændigheder, der giver os en følelse. Vi føler derfor ikke verden, men vores tanker om verden. Når vores tanker ændrer sig, så ændrer vores følelse/oplevelse/liv sig:

Det er aldrig den situation, vi oplever, der giver os en følelse. Det er altid vores tanker om situationen. Og vores følelse er bare feedback om vores tanke om situationen i nuet. Ikke om selve situationen.

Selve situationen er neutral, indtil vi tænker noget om den. Det er som om, vi kigger på verden gennem et par briller, der farver alt, hvad vi ser. Og vores følelse giver os blot feedback om, hvilke briller vi har på - ikke om hvad vi ser. Eller: Følelserne er som et speedometer, der fortæller, hvor hurtigt man kører. På samme måde fortæller følelserne os om vores tanker. Lidt forenklet kan man sige, at hvis man tænker noget ubehageligt, så får man en ubehagelig følelse og omvendt.



Den gode nyhed er, at vi altid kun er en tanke fra en ny oplevelse. Og en ny følelse. Hver gang vi bliver fanget i vores egen tankeskabte verden af frygt eller forventninger, illusioner eller idealer om verden, kan vi vågne op fra det ene sekund til det andet. Med den næste tanke. Og opdage illusionen. Opdage, at vi igen er blevet narret af vores egne tanker. Af naturens snydetrick. Misforståelsen om hvor vores følelser kommer fra. Puf! Så brister illusionen som en sæbeboble, og vi er tilbage i nuet. Og i nuet er vi altid OK.

*Du oplever ikke verden,  
som den er, men som du er  
(eller som du har det)*

Alt hvad man behøver at gøre, når man føler sig stresset eller fortabt er at indse, at man igen er blevet fanget i sine tanker, og at det går over, og at virkeligheden som regel er meget nemmere at forholde sig til, end vores tanker om den. Uanset hvad der sker.

Så længe vi ikke ved, at vores sind fungerer på den måde, så er vi sårbare - og lette ofre for stress.

Det befriende ved at opdage, at livet opleves indefra ud er, at vi indser, at vi aldrig er mere fanget af vores ydre omstændigheder, tanker og ubehag, end vi tænker, vi er. Og lige bag det svære, inde under alle tankerne er vi hele, sunde, rolige, kærlige, glade sjæle. ALTID. At vi er resiliente og mentalt smidige. Og at velværet og vores indre sundhed er

vores fundament i livet, vores indre kerne: Vi er skabt til at være lykkelige.

## **Hvor stammer forståelsen fra?**

De Tre Principper stammer fra den skotske svejser, Sydney Banks, som levede den sidste del af sit liv i Canada.

Han var en almindelig mand, der en dag i 1973 fik en dyb indsigt i, hvordan vores mentale design er skruet sammen. Han fik et dybt kig ind i vores sinds inderste maskinrum. Et dybt indblik i vores sinds sande natur. Og denne indsigt ændrede alt for ham.

Måden han tænkte på. Måden han oplevede livet på. Måden han var på. Han blev en ny udgave af sig selv. Afslappet, karismatisk, livsklog og mentalt sund.

Ingen omkring ham kunne undgå at få øje på forandringen i ham. Og i årene efter strømmede bl.a. psykologer til for at høre ham dele sine indsigter om livet og logikken bag vores psyke.

Sydney Banks var overbevist om, at det, han havde set, ville ændre psykologien for altid. Og at hans opdagelse af, hvordan vores psyke virkelig fungerer ville komme til at helbrede mennesker verden over. Som det var sket for ham selv.

Han endte med at bruge resten af sit liv på at formidle sin indsigt i logikken bag vores psyke. Forståelsen er efterhånden udbredt til hele verden

– og til alle mulige folkeslag, religioner og fagligheder. Til forskere, psykologer, ledere, coaches og konsulenter og til jordskælvsramte områder, krigszoner, amerikanske og engelske fængsler, den amerikanske hær, CEO's i multinationale virksomheder og som ledelsesparadigme på flere amerikanske hospitaler.

Forståelsen vinder indpas flere og flere steder netop, fordi den er så enkel og alligevel genkendelig. Så naturlig. Universel. Og så effektiv. Den leder hen til det, mange store tænkere som Einstein, Dalai Lama, Ghandi, Mandela, John Lennon og mange, mange flere har peget på. Forståelsen er udogmatisk og ikke-religiøs. Så den går fint i spænd med hvilken som helst tro eller ledelsesfilosofi. For det, den viser tilbage til, er det, vi alle sammen har inden i os – det, vi alle sammen søger efter: Ro, velvære, klarhed, glæde, kærlighed, kreativitet, energi og overskud.

*Dine tanker skaber  
dine følelser*

## LIVET HAR DIG

Hvordan lever vi et godt liv, og hvordan bliver vi venner med alt det, der dagligt strømmer ind i vores bevidsthed? Det virker logisk, at der tilbydes en mangfoldighed af redskaber, teknikker og terapier, som lærer os at håndtere, styre og kontrollere de daglige udfordringer. Hvordan skulle vi ellers kunne navigere?

Denne bog er ikke endnu en 'hvordan gør man' bog. Her bliver der ikke ordineret nye værktøjer, nye teknikker, eller noget som skal fikse det hul, vi nogle gange oplever i vores liv.

Tværtimod, så er bogen en slags modgift mod vores konstante søgen efter den rette recept på hvordan, vi bliver hele. Den tager et nyt og grundlæggende anderledes udgangspunkt;

**Vi er allesammen allerede hele – inde under en uskyldig  
misforståelse af, hvordan vores sind fungerer.**

De seksten skribenter i bogen har alle det til fælles, at de på forskellig vis har fået indsigt i de psykologiske principper der former vores oplevelse af verden. De er alle fuldstændigt enige om, at det, de har set fra denne nye vinkel, har været så befriende og hjælpsomt, at de har fundet sammen i et skribentkollektiv for at videregive deres indsigter og personlige forandringshistorier i håbet om, at de er ligeså hjælpsomme for andre.

Asta udtrykker det således: "Jeg er dybt taknemmelig over at have lært denne forståelse at kende, og måske kan denne bog også være med til at give dig indsigter i, hvordan dit sind fungerer på samme måde – det er mit håb."

Livet har dig!

