

**Min verden forsvinder i et nu, under mine fødder.**

Min krop slynges fremad, hen af bådens dæk, i det sekund hvor bådens køl borer sig ind i den undersøiske sandbanke. I sidste øjeblik får jeg fat i masten. Får afbødet faldet, inden jeg ville have rammer skibets dæk.

Efter at have sundet mig lidt, sætter jeg mig op. Får kravlet op på en af opbevaringskasserne, der er monteret på dækket. Sidder en stund og sundet mig og indser at der intet alvorligt er sket, men hverken skibet eller mig. Der er ikke sket skader på de fysiske ting, på grund af sandbunden, men endnu en gang er min stolthed grundstødt. Jeg føler at de er et nederlag.

Min selvtillid er blevet mere bulet i kanten. Det er dog ikke første gang i mit liv, at jeg har prøvet at grundstøde. Det er næsten et tilbagevendende tema, som har stået på gennem mange år. Ved nærmere eftertanke, har disse grundstødninger foregået igennem de sidste 40 år. Enkelte mønstre i mit liv der bliver ved, med at gentage sig om og om igen.

Et af de tilbagevendende temaer der gentager sig flere gange, er i mine relationer til kvinder i mit liv. Hver gang jeg tog ud på en ny rejse, så passerede jeg de samme oplevede. Passere de samme steder. Havnede i de samme situationer som jeg havde oplevet før. Næste uanset hvordan jeg har startet på min rejse og med hvilke ny rejse ledsager. Så endte jeg tit det samme sted, som så mange gange før. Men hver gang har rejsen blot, lidt forskellige variationer i de enkelte detaljer og omstændigheder.

Når jeg ser tilbage på mønstrene, er det gennemgående de samme steder, jeg grundstøder med mit livs sejlbåd.

På min rejse gennem livet sammen med andre mennesker. Har jeg tit oplevet, at jeg ikke havde fuld tillid til dem. Ikke noget der var personligt, i forhold til den enkelte person men mere generelt. Jeg havde svært ved de nære relationer, var næsten på forhånd klar over, at de ville svigte mig.

Derfor forblev jeg på mange områder meget isoleret, og fravalgte de nære relationer.

Følelserne inden i mig, i forhold til andre mennesker var meget blandede:

Forladthed – mindreværd – utryghed - usikkerhed - ikke at føle sig god nok - ikke at slå til.

Følelsen af at jeg skulle gøre alt muligt, for at få kærlighed fra andre mennesker, og lignende følelser.

Senere i processen fandt jeg ud af, at mine svigt i min tidlige barndom havde fået katastrofale følger, på resten af mit liv.

Et svigt som kom fra min mor.

Hendes svigt var, på nogle af mest basale områder.

Dette kommer til at få stor betydning for mig op gennem årene.

Ingen person er tættere på et barn end moderen.

Personen som barnet har størst tillid til.

Derfor er et modersvigt altafgørende for barnets oplevelse af verden fremover.

Hvis jeg ikke kan have fuld tillid til hende der har båret mig under sit hjerte i 9 måneder.

Hvem kan jeg så have tillid til?

Vel sagtens ingen, ville det logiske svar være.

Denne erfaring/programmering kom til at betyde utroligt meget for mig.

Se \*1

Det er mange af de samme følelser, der bliver gennemgående i mine parforhold.

Tilbage på skibet må jeg konstatere, at noget i min navigation er gået galt.

Navigationen i forbindelse med mine valg og mine oplevelser gennem livet, er ikke rigtig.

Min almindelige reaktion var, at jeg hver gang forsøgte, at give andre medregsende skylden, for de ting der skete i mit liv. Skylden for de forkerte valg, der ikke fik mig til at komme i mål. Måske ikke fik os til at komme samlet i mål.

På denne måde kunne jeg undvige, glide af, komme uden om, ikke forholde mig til det jeg oplevede.

Helt undgå at skulle forholde mig til mig selv.

I nogle situationer, havde jeg det med at reagere på situationen ved at, forlade min krop, blive fjern, gemme mig, eller blot fysisk at forlade stedet.

På den måde føltes det lettere for mig.  
Det var på den måde, at jeg lettere efterfølgende kunne  
kom gennem de svære perioder.

Når jeg forlod stedet havde jeg den opfattelse, at  
modparten ville indse, at jeg havde ret/var ked af det og at  
vi på den måde ville finde en løsning.  
Men det skete bare aldrig.  
Jeg var nødt til lære at sige fra, og fortælle den anden  
hvad jeg oplevede, hvad jeg følte, hvad jeg gerne ville have.

Tingene var svære at overskue.  
Jeg var ikke parat til at tage hul på, hvad mit lastrum  
indeholdt.  
Var ikke klar over hvad indholdet i denne last kom til at  
betyde for mig i hverdagen, mit liv.

Ikke parat til, at se det hele efter i sømmene, og forholde  
mig til alle delelementerne i mine oplevelser/erfaringer.

Skulle der mangle en sidste undskyldning, så var det tit  
de øvrige sejlbåde, som ikke manøvrerer som jeg  
troede/forventede de ville.  
Men det jeg var i gang med, var at bedrage mig selv,  
med disse undvigelses.

I gang med at navigerer forkert, i forhold til den rette  
indre kurs.

Nu da jeg så igen, gik på grund det samme sted, så var  
jeg nødsaget til, at gå i land for at tænke tingene igennem.  
Siddende på skibskisten og mærke gentagelsernes skam,  
skete gennembruddet i mit liv, jeg indså, at jeg ikke ønskede,  
at blive ved med, at bevæge mig rundt i cirkler.

Jeg orkede ikke mere, at tingene ikke ændrede sig  
nævneværdigt.  
At jeg ikke ændrede mig.  
Indså det nødvendige i, at jeg skulle gå i land, få strukket  
benene og ryddet op, for at komme videre.



Det gik op for mig, at disse grundstødninger ikke skulle opfattes som et personligt nederlag.

Snarer som et klap på skulderen fra universet med besked om, at det var tid til at tænkesig om, overveje, revurdere, planlægge hvordan mit liv skulle se ud.

At finde ud af hvordan det vidunderlige liv an, og sidenhen så handle i overensstemmelse med, det jeg havde besluttet.

Jeg blev siddende der på dæks kassen og lod tingene rulle gennem mit hoved.

Lod min hjerne blive dejlig gennemblæst, mens jeg sad og lod billederne rulle forbi. Billede efter billede – grundstødning efter grundstødning – uanset hvilket billede der viste sig på min indre skærm, så var jeg med på filmen.

Pludselig kom erkendelsen i det jeg så, at jeg var den gennemgående figur i alle filmene.

Det er der ikke noget mærkeligt ved, jeg er jo ved at se på mit liv, ergo er jeg selvfølgelig med på alle billederne. Kaptajnen på det stolte skib!

Men mens jeg så optagelserne, oplevede jeg, at selv om jeg havde været kaptajnen på min egen rejse, havde jeg ikke været bevist, omkring planlægningen af kurs og mål.

Men jeg havde indført demokrati i mit lederskab og overladt store dele af ansvar til andre.

Denne søde kaptajn, der så gerne ville behage alle, var en god rolle, der havde givet mig en masse succes. Men personligt havde den store omkostninger og kunne ikke bruges i længden

Denne erkendelse rystede mig selvfølgelig meget, og bragte mig ud i en svær indre storm.

Stormen skulle rides af, så der var ikke andet, at gøre end at rebe sejlene og så vente på at stormen lagde sig.

Så jeg fik piller så mange af sejlene ned, så jeg kun lige havde fart til at holde kursen.

Men uden at vinden fik kontrol over skibet.

Mens jeg var i stormens magt, og kæmpede for at få styr på skibet – fik jeg en masse tid til at tænke livet igennem.

Fik gensyn med en masse oplevelser, som kom svævende igennem mit hoved, som en hel fantastisk klar spillefilm.

Mange gode klip, af stunder og øjeblikke, der har betydet utroligt meget for mig.

Mange der også uværligt bragte sorg, tristhed og smerte.

Mange af dem var gensyn, med nogle af alle de sandbanker,

Jeg igennem tiden har grundstødt på.  
Måtte indse, at hvis jeg skulle have min navigation til at lykkedes, var jeg nødt til at se grundigt på mig selv.  
Se på mine egne oplevelser, med helt nye øjne.

Jeg var nødt til, at stå op for mig selv, at tage ansvaret for mit liv – at blive den ansvarlige kaptajn i mit liv.  
Nødt til at tage det fulde og hele ansvar for mig selv og mit liv.  
Denne beslutning var på ingen måde nem for mig.  
Jeg var jo vant til at andre hele tiden bød ind og fortalte mig det.  
Hvis jeg skulle videre, var nødt til at forholde mig til min fortid, for at kunne navigere mere bevist og korrekt i min fremtid.

Det betød, at jeg skulle se på hvad jeg indeholdt af erfaringer/programmeringer.  
Hvad jeg gennem min opvækst, var blevet præget af, og på hvilken måde disse programmeringer indvirkede på alle de valg jeg foretog hver dag.

Det betød at jeg skulle gennemse en masse valg og beslutninger jeg havde taget.  
Først følte jeg en utrolig træthed, ved at skulle tage fat i alle disse gamle billeder, følelser og energier, men jeg havde et dejligt inderligt ønske om at komme videre.

Orkede ikke at fortsætte på samme måde i fremtiden.

På dette tidspunkt følte jeg, at jeg var nødt til at overlade min indre navigation til mit hjerte, som jo ikke var påvirket af min forstand eller andre.  
Mit hjerte som hele tiden forsøger på, at få mig til at tage de rigtige beslutninger, dem der var gode og sunde for mig.

Jeg var nødt til at se på hvilke oplevelser der ikke havde været gode eller sunde for mig selv.

Var nødt til at forholde mig til, på hvilken måde mine uheldige valg havde haft uheldige påvirkninger, på andre mennesker i min nærhed.  
Specielt de uheldige valg, som jeg havde taget i forhold til personer i mit liv, som jeg havde meget nære relationer til.

Jeg kunne mærke, at mit hjerte bristede og at følelsen af "indre ked af det hed" trængte sig voldsomt på, op gennem mit bryst.

Fordi dette måtte uværligt betyde, at kvinderne i mit liv, har haft en masse smerte på grund af de mønstre, jeg havde i vores forhold.

Når jeg aldrig havde justeret, pejlepunkterne for min sejlads, så havde jeg slæbt de dårlige mønstre ind i de nye forhold igen og igen.

Gentaget den samme fejl.

Men denne proces, at tage ansvar, vækkede en masse modstand, og fortrængning inde i mig.

Fordi jeg følte, at der dybt inde i mig, var en masse ting, som jeg ikke havde forholdt mig til.

Overset og eller bare stuvet af vejen dybt nede i mørket på bunden af skibet.

Ting jeg ikke orkede at gense igen.

Dels fordi det virkede så helt uoverskueligt, at jeg ikke lige vidste, hvordan jeg skulle gribe tingene an, eller hvordan jeg skulle få styr på denne nye proces.

Men ikke mindst billedet af, hvad jeg ville blive til, når jeg nu gav slip på alt dette, som skibets lastrum indeholdt?

Når jeg gav slip, på den gamle jeg - ville jeg så gå i stykker og falde fra hinanden?

Hvem ville jeg så blive - når jeg ikke lige var mig?

Hvis jeg gav mig til at tømme lasten, hvad ville der så blive tilbage af "mig".

Hvad hvis jeg måske efterlod, en utrolig stor del af indholdet - hvem var jeg så?

Som jeg sad der oven på sandbanken, på mit grundstødte skib, alt imens jeg følte afmagten og gråden stige op i min hals, var det bare at give slip.

Efter denne beslutning kunne jeg mærke, en ny vidunderlig følelse, af at komme nærmere på det der var mig.

Den jeg ønskede at være og det jeg gerne ville indeholde på resten af rejsen.

Dette at skulle være en bevist kaptajn, der ganske vist ikke indtil nu havde haft de store succeser med fortidens navigation, men som var villig, til at tage ved lærer og blive mere bevist i fremtiden.

Gennem træning hver gang jeg skulle vælge, ville jeg blive bedre til at vælge mål og lægge en god kurs, men mit hjerte.

Denne følelse var dejlig fyldt med en ny indre vilje, og den voksede i styrke inde i min krop.

Nye energier i min krop der ville frem, op, og prøve at få tingene til at fungere igen.

Men denne gang bare på min egen selvvalgte nye måde, så jeg kunne fortsætte sejladsen på min rejse.

En rejse der på alle måder ville blive bedre.

Ikke sikker at alt ville lykkes, men rejsen ville blive på en mere bevist måde.

En rejse mod fantastiske dejlige mål, fyldt med oplevelser fyldt med gode energier.

Men først skulle jeg lige have vrikket skibet løs, af sandbanken.

Processen kom i gang ved, at jeg begyndte med at spole filmen i mit hoved tilbage.

I tankerne gennemgik jeg alle mine oplevelser, som jeg har haft under rejsen, for at se om der var oplevelser og omstændigheder, som indeholdt sammenfald af ligheder.

Jeg gik i gang med at udfylde en rejsebog.

Skrev alle de oplevelser og erfaringer op, som jeg havde inde i mit hoved og i lastrummet.

De gode og de mindre gode

Ting som jeg havde gjort på en god måde

Ting som jeg ikke, havde håndteret på en for mig rigtig måde

Jeg skrev bare alt ned, der var ikke system i nogle af tingene.

Men når de var skrevet ned, så blev der mere plads i mit hoved til at kunne få overblik.

Jeg lavede et afsnit, hvor jeg hele tiden skrev de ønsker ned, som jeg havde glemt under rejsen, men som jeg gerne stadig ville holde fast i.

Denne proces gav mig et mere klart billede af, hvad jeg ville have i mit liv og hvad jeg ikke ønskede at have.

Min sætning blev kogt ned til:

**Hvad vil jeg have og hvad vil jeg give**

Det fantastiske var, at lige så snart jeg havde startet processen op, så kom alle de filmklip op som jeg havde i kroppen.

Film som jeg havde brug for at se.

Fik den serveret i den rækkefølge, som jeg var parat til at se på dem.  
I den hastighed som min krop, og mit sind kunne kaperer dem.

Således at jeg kunne få dem bearbejdet og sorteret.  
Det der ikke længere tjente til mit eget bedste, sendte jeg væk.  
Jeg takkede oplevelserne for at have været med på min rejse, men at de nu ikke længere skulle være en del af min fremtidige last.

Det hjalp min utroligt meget, under hele processen, at bede universet om hjælp, og styrke.  
Styrke til at tage denne nødvendige og vidunderlige rejse gennem indre oprydning og renselse.

Når jeg på denne måde, fik skabe mig et overblik, kunne jeg også se, hvad der fik mig til at støde på grund.  
Fik også en bedre forståelse for, hvad jeg skulle gøre for, at blive bedre til, ikke at gå på grund i fremtiden.  
Der begyndte at tegne sig et landkort over mit indre.  
Et landskab fyldt med fantastiske steder, hvor der var en masse dejlige ting at hente.

Massere af familie - rejser - personlige oplevelser, der var fyldt med vidunderlig energi.  
Energier der lyser op i mit indre, og giver mig mange følelser af utrolig lykke.  
Kærlighed til mine forældre, min familie, venner, kvinderne i mit liv.  
Billeder af den gang mine børn kom til verden.  
Hvor jeg var vidne til dette vidunderlige, at mennesket får liv, og begynder en rejse her på jorden.

Der var mange gode oplevelser, som jeg havde glemt at tage frem med jævne mellemrum.  
Minder der lige skulle støves af, så de ikke blev for vage, og kom til at være fraværende med deres utrolig gode energier.





Men der nede, dybt i lastrummet af "rygsækken", lå også en masse ting, der bare var blevet dumpet. Gemt væk i forskellige hjørner af lasten på skibet, - i min krop.

Tingene var blot pakket af vejen, uden at jeg havde forsøgt at forholde mig til, hvorfor jeg ikke ville se på hvad det var.

Ting som jeg skulle have forholdt mig til, under vejs og som hvis det ikke tjente mig, skulle have efterladt på rejsen for længe siden!

Havde heller ikke forholdt mig til, hvorfor jeg beholdt dette energetiske affald.

Se \*2

Billeder af oplevelser, fyldt med forskellige følelser-energier der ikke var bearbejdet.

Hvorfor jeg var så bange for at genopleve disse energioplevelser, og få dem bearbejdet?

Når jeg ikke forholder mig til disse følelser/energier, så kommer de til at leve deres eget indre skjulte liv.

Men for at leve der nede i det skjulte, så skal de bruge energi som de stjæler fra min krop.

Energetisk er de nemlig forbundet til en kontakt som vi har inde i os og som andre sagtens uforfarent/bevist kan komme til at aktivere.

Hvorefter vi kommer i kontakt med en gammel følelse.

Dette er som regel ikke, nogen rar oplevelse og vi ryger direkte tilbage i følelser.

Billeder fra den gang, vi pakkede oplevelsen af vejen.

Hvis vi er meget uheldige, så kommer vi direkte i kontakt med de gamle følelser.

Så vil de følelser vi oplever nu og de gamle blande sig til en rigtig dårlig cocktail.

Vi får et følelses input der kan være svær at kontrollere og vi kommer ud af kontrol.

Min egen oplevelse er, at en bestemt følelse fik en bestemt skuffe til at åbne, og så kom der en masse ukontrollerbar energi op.

Følelsesbruset fra denne skuffe, fik tit sat mig i gang, med at gøre noget som jeg senere fortrød!

Fordi skuffen indeholdt en masse uforløst energi, der bare ventede på at komme springende op.

Jeg havde svært ved, at skille følelserne fra hinanden, dem der tilhørte denne aktuelle situation og så alle dem der blot skyldes mange lignede oplevelser i mit liv.

På rejsen øver jeg mit til stadighed på at lærer, at skille tingene ad!

For ikke at havne i mine følelsers vold og miste kontrollen

Når en person får aktiveret, en af mine skjulte knapper, så øver jeg mig i, at min reaktion bliver på følgende måde.

Når jeg føler kontakt med den stærke følelse, så gælder det om ikke, at gå ned på den, fordi den servere en masse gamle dårlige energier.

Før i tiden ville jeg gå ned, når jeg fik følelsen op i lyset

Min reaktion ville være **"Å-NEJ"** fordi jeg på en eller anden måde genkendte, den smertelige følelse.

Nu træner jeg i at sige **"YES"**, der var lige noget jeg skal have set på"

Sig de 2 sætninger og mærk så energiskiftet når du siger den sidste ;)

- Sætning 1: "Å nej"
  - Bringer dine energier ned.
- Sætning 2: "YES, der var lige noget jeg skal have set på"
  - Bringer dig op i energi.

Det betyder nødvendigvis ikke, at jeg er glad for gensynet, men at jeg er glad for, at energierne kommer op i dagens lys.

Så kan jeg få set på dem, og så give slip på dem! På den måde kan jeg komme af med dem.

Det kan jeg selvfølgelig ikke, i den situationen som er lige nu foregår, men jeg må huske på følelserne og så tage mig af dem på et senere tidspunkt!

Det næste jeg prøver på er at skille følelserne fra hinanden.

De stærke følelser, der kører gennem min krop lige nu, skyldes de den oplevelse jeg lige har haft! Eks.

Hvis jeg bliver sprunget over i en kø, så aktiveres knappen måske og jeg blive rasende.

Men når jeg skiller følelserne i denne skuffe fra hinanden, kan jeg mærke at der er tale om gammel afmagt.

Så følelsen for denne situation lige nu, skulle bare være, at blive ærgerlig.

Så resten af følelserne, er jeg nødt til at lægge tilbage, til jeg har tid/lyst til at se dem igen.

Men glem dem ikke for de er ikke sunde at rejse med.

Men denne øvelse kommer til at være resten af mit liv, da jeg jo igen og igen kommer i kontakt med gamle ting der skal op ;)

Hvis jeg ikke forholder mig til disse skjulte følelser, så kommer de til, at leve deres eget skjulte liv i din underbevidsthed.

Næret af dine egne energier, som på denne måde kommer til at tappe dig.

Energierne kan indeholde en masse gamle oplevelser og traumer  
Omsorgssvigt i de tidlige barndomsår, tillidssvigt i barndommen fra voksne i min umiddelbare nærhed.

Manglende fællesskabet op gennem barndommen, erfaringer og spejlinger fra voksne.

Voksne der hele livet igennem har givet mig et erfaringsgrundlag der var beregnet til deres liv, deres rejse, ikke mit.

Listen kunne være rigtig lang!

Eksempel:

*"Du bliver aldrig til noget"*

*"Husk altid at gøre som de siger!"*

*"Vær flink"*

*"Opfør dig ordentligt"*

*"Du er ikke så smuk som din søster"*

*"De har forbyttet dig på hospitalet da du var lille, du sgu ikke min søn"*

Hvis jeg ikke går i gang med at forholde mig til disse

skjulte energier, kan det på et tidspunkt resultere i at jeg ender med at få fysiske symptomer.

Det er kroppens eneste måde, at vise os at der nede i lasten/rygsækken er noget gemt, som belaster.

Noget der bruger en masse energi og som blokerer os på den lange bane.

Men lige så snart vi begynder på at bearbejde tingene og kommer på vej, så indtræffer det en forbedring.

Men egen beslutningen om, at forandre tingene og få ryddet op, gav en masse gode energier. Beslutningen betød, at jeg fik startet en fantastisk dejlig proces op, der lige siden har givet mig mange gode energi skift, og en masse gå på mod, i forhold til forandringer mod det nye.

Denne dejlige følelse af, at jeg befinder mig lige midt i mit liv, der hvor jeg selv har valgt, så mange af ingredienserne som muligt. At jeg selv har taget ansvar, for det meste og hele tiden forsøger, at holde fast i mine drømme og mål.

Tilbage på skibet besluttede jeg at søge havn og få gennemgået mit skib.

Da oprydning på dækket og i kahytten var afsluttet, var det tid til at få et grundigt kig på kortet for at finde en velegnet havn.

Valget faldt på en havn jeg tidligere havde besøgt, en lille idylliske havn i Porto Galere på øst siden af Mindora Island på Filippinerne. Sejlet blev trimmet og kursen udstukket mod dette det første stop på min nye rejse.

Skibet skulle i havn for, at få en tur op på bedding og så skulle hele skibet endevendes. Så mens vinden pressede på sejlene, kunne jeg mærke en vidunderlig følelse i mit bryst af, at en helt ny rejse venter lige om hjørnet.

### **Forklaring:**

#### **\*1**

Når jeg skriver om programmering, er det min måde at beskrive det der sker:

Man får nedlagt en masse styrende informationer i ens underbevidsthed!

Det kan være når andre velmenende mennesker overfører deres egne billeder på mig, uden at jeg har været i stand til at sortere i det, de mente var godt for mig, min opdragelse og for min rejse i livet.

#### **\*2**

Energier der ligger i vores krop og som påvirker vores liv, både positivt og negativt!